

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

**«РЕСУРСЫ
КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ»**

**XI ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
(Краснодар, 26-27 ноября 2021 г.)**

Сборник материалов

**Совместно с некоммерческой организацией
«АССОЦИАЦИЯ СПОРТИВНЫХ ПСИХОЛОГОВ»**

**Краснодар
КГУФКСТ
2021**

Печатается по решению редакционного совета
Кубанского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма

Редакционная коллегия: профессор С.М. Ахметов
профессор Г.Д. Алексанянц
профессор Г.Б. Горская
профессор Е.М. Бердичевская
доцент Е.А. Пархоменко

Р 44 **Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (Краснодар, 26-27 ноября 2021 г.): сборник материалов / ред. коллегия: С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Е.М. Бердичевская, Е.А. Пархоменко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 284 с.**

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

УДК 796(06)
ББК 75

РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

УДК: 796.01:159.9+797.12

ВЫЯВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ ТРЕНЕРА В ГРЕБНОМ СПОРТЕ

В.В. Алтынцев, А.Г. Алтынцева

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань

Аннотация. В статье рассматривается индивидуальное психологическое влияние тренера в соревновательном периоде подготовки на спортсменов уровня КМС и МС, занимающихся гребным спортом. Проведен анализ результатов опроса гребцов.

Ключевые слова: гребной спорт, психологическая подготовка, психология, соревновательный период, тренер.

Актуальность. На уровне спорта высшего мастерства особое внимание уделяется психологической подготовке спортсменов, в Федеральном стандарте спортивной подготовки по гребному спорту прописывается количество часов, которое отведено на психологическую подготовку. И мы не можем не заметить зависимость увеличения часов от уровня подготовки спортсменов. Эффективный уровень физической подготовленности можно достичь только при симбиозе с правильно отработанной психологией спортсмена. В этом вопросе важнейшую роль играет тренерская работа, так как тренер решает задачу достижения высокого спортивного мастерства его учениками в результате многолетней тренировки.

В настоящее время в спорте выделяются два основных направления: направленность на достижение максимального спортивного результата и формирование гармоничной личности спортсмена. В практическом применении очень часто эти тенденции вступают в противоречие, т.к. личность спортсмена отождествляется с его спортивными достижениями, а деятельность тренера приоритетна на планирование и организацию спортивной тренировки, упуская при этом остальные аспекты подготовки.

Цель исследования: выявить основные аспекты психологического влияния тренера на спортсмена высокой квалификации в соревновательном периоде.

Результаты исследования и их обсуждение. Для проработки модели поведения тренера со спортсменами был выбран метод секундирования.

Секундирование – оказание тренером-секундантом психологической помощи спортсмену непосредственно до начала соревнования, во время

перерывов в соревновании и во время активных действий спортсмена в ходе соревнования [1, 2]. В спортивной практике выделяют две формы секундирования: советы-наставления и советы-подсказки [3]. Советы-наставления, при правильном использовании, способствуют формированию у спортсменов благоприятно отношения к участию в соревнованиях. Отрицательное влияние возможно, когда тренер поддается эмоциям и не может рационально использовать этот прием. Тренер обязательно должен уметь регулировать собственную эмоциональную напряженность, так как его эмоции могут помешать рационально, сформулировать совет спортсмену, и оказать на него негативное влияние.

В практике спорта встречается такое, что тренер, желая ободрить спортсмена, говорит ему о легкости победы над соперником. Это может привести к тактическим промахам и ставит спортсмена в затруднительное положение, если слова тренера не подтвердятся, и соперник окажет решительное сопротивление. Конкретные указания для того, чтобы этот прием оказал положительное влияние тренер должен владеть правильной информацией, которую он сообщает перед стартом, если информация не достоверна, это может привести к поражению в случае применения противником другого приема, который в этих условиях становится неожиданным.

Советы-подсказки могут притуплять личную инициативу спортсмена. Тренеру необходимо научить спортсмена действовать самостоятельно.

В рамках нашего исследования, мы провели опрос спортсменов высокой квалификации с целью выявления психологического влияния тренера на ученика. Были опрошены спортсмены – гребцы, занимающиеся греблей от 3-х до 8-ми лет, уровня МС и КМС. Всем участникам опроса мы задавали одинаковый вопрос: как ваш тренер взаимодействует с вами в период соревнований (до, во время и после)? Из 15-ти опрошенных спортсменов – пять спортсменов ответили, что тренер оказывает поддержку, помогает настроиться на соревнования и подготовиться эмоционально перед стартом. Два спортсмена ответили, что тренер использует мотивирующий спор, в случае выигрыша или улучшения своего результата спортсмен поучает небольшое вознаграждение (сладости, сувенир и т.д.). Три спортсмена отмечали, что тренер сдержанно относится к соревнованиям и старается не беспокоить спортсмена, предоставляя возможность настроиться самому и пройти дистанцию как было запланировано и отработано на тренировках. Два спортсмена отмечали, что настраиваются сами, прокручивают свои действия по дистанции, но этому их научил тренер. Три спортсмена отмечали, что при чрезвычайном волнении тренер их притормаживает и настраивает успокоиться.

Заключение. Из проведенного опроса мы можем сделать вывод, что психологическое влияние тренера на спортсмена имеет большое значение. Очень важно, чтобы тренер мог правильно и своевременно использовать психологические приемы. Но, к сожалению, в практике спорта часто встречается ситуация, когда тренер не может подготовить спортсмена психологически к соревнованиям, а действует по ситуации и решают проблемы

на месте. Хорошая психологическая работа, проведенная тренером, может быть не видна спортсменам, но правильно подобранное слово, наставление, совет, эмоциональная подача всегда положительно влияет на итоговый результат.

Список литературы:

1. Киселев Ю.Я. Секундирование – воздействие тренера на спортсмена на соревнованиях: учебное пособие. – М.: Атлантика, 2006. - 237 с.
2. Киселев Ю.Я. Участие тренера в психологической подготовке спортсмена к соревнованиям: учебное пособие. – М.: Атлантика, 2006.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать: учебное пособие. – М.: Астрель, 2011. – 864 с.

РАЗВИТИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ

В.И. Аскерко, Е.В. Мельник, С.Г. Ивашко

Белорусский государственный университет физической культуры,

г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация. Развитие ценностных ориентаций является неотъемлемой частью подготовки юных спортсменов. Формирование нравственно-этических основ поведения способствует становлению «правильно замотивированной», высокоморальной, гуманной личности спортсмена. В статье представлены результаты исследования ценностных ориентаций юных спортсменов училищ олимпийского резерва Республики Беларусь.

Ключевые слова: ценности, ценностные ориентации, подростковый возраст, психологическая подготовка, спорт.

Понятия «ценности» и «ценностные ориентации» в психологических исследованиях часто употребляются как равнозначные. В.Н. Карандашев под ценностными ориентациями понимает «отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров» [4, с. 5]. Как элемент структуры личности ценностные ориентации отражают ее внутреннюю готовность к действиям по удовлетворению потребностей и целей, дают направление ее поведению во всех сферах деятельности [1].

Ценности как руководящие принципы жизни, определяют, как нужно себя вести, каково желательное состояние или образ жизни, достойные или недостойные того, чтобы им соответствовать и к ним стремиться [2, 5, 7]. Спортсмены, например, не могут стремиться завоевать авторитет для себя и в то же самое время пытаться быть скромными. У юного спортсмена учебно-тренировочная деятельность играет значимую роль в формировании ценностных ориентаций. Важным фактором развития системы ценностных ориентаций является личность значимого взрослого, тренера [7].

Подростковый возраст является периодом интенсивного формирования устойчивого круга интересов, который является психологической базой ценностных ориентаций подростков. Появляется интерес к структуре мировоззрения, религии, морали и этики, к собственным психологическим переживаниям и переживаниям других людей [6]. В связи с этим ориентация юных спортсменов на ценности честной спортивной борьбы становится актуальной задачей психологической подготовки.

Занятия спортом могут воспитывать как положительные качества в человеке (целеустремленность, справедливость и т.д.), так и отрицательные (агрессивность, зависть и т.д.). На этапе специализации необходимо внедрять в психологическую подготовку средства и методы направленные на формирование и становление принципов нравственности. Это может быть

моделирование проблемной ситуации и проработка различных способов ее разрешения. Необходимо давать возможность подростку проанализировать результаты и выбрать этически правильный способ поведения. Важно разъяснять и пропагандировать среди юных спортсменов гуманистические, нравственные основы спорта, выраженные в идее Фэйр Плэй – справедливой, честной игры [3, 6].

Исследование проводилось на базах училищ олимпийского резерва (УОР) Республики Беларусь с участием спортсменов 12-18 лет, занимающихся различными видами спорта (n=260) в рамках реализации проекта «Молодежь играет честно: образовательный комплекс для училищ олимпийского резерва Республики Беларусь», утвержденному к разработке 29.04.2016 Комитетом по утверждению проектов «Фондом для искоренения допинга в спорте» ЮНЕСКО. Для проведения воспитательно-образовательных мероприятий комплекса были разработаны анкеты, психологические тренинги, обучающие семинары, контролируемые дебаты, активные психологические игры, настольная игра [5].

«Анкета для выявления ценностных ориентаций спортсменов подростков» (С.Г.Ивашко, 2017) состоит из 4 ключевых полузакрытых вопросов, на некоторые из них необходимо выбрать ответы из предложенного перечня либо дать самостоятельный, наиболее приемлемый ответ. Рассчитывалось процентное соотношение ценностей по выборке испытуемых.

Ценности были ранжированы в порядке убывания или нарастания того или иного показателя. Наиболее важными жизненными ценностями спортсмены выделили: счастье в семье (82%); здоровье (75%); достижения в спорте (44%). Такие ценности как: дружба и любовь, отмечалась у 20% испытуемых; материальная обеспеченность и образование – 16%; карьера – 15%; саморазвитие и духовное просвещение у 11% учащихся; развлечение и отдых – 3%; власть – 2%, нравственность – 1%.

Выбор занятия спортом большинством испытуемых в качестве проведения свободного времени указывает на желание заниматься спортом не только во время учебно-тренировочных занятий, но и для получения удовольствия в свое свободное время. В свободное время 53% опрошенных занимаются спортом и проводят время с друзьями, 15% спортсменов смотрят телевизор, 13% читают книги по виду спорта, только 4 % посещают дискотеки и ночные клубы, 2% – музеи. Так же указывались такие варианты проведения свободного времени как прогулки с семьей, интернет, общение, сон и отдых, а также отсутствие свободного времени.

Среди наиболее важных ценностей для идеального человека спортсмены выделили следующие: здоровье (64%), так как физическое состояние организма спортсмена должно быть на хорошем уровне для достижения высоких результатов; счастье в семье (67%), данный показатель говорит о том, что семейное благополучие является залогом оптимального психического состояния спортсмена, способствующего спортивной успешности; достижения в спорте (35%), это говорит о том, что не все спортсмены видят себя в профессиональном спорте либо не замотивированы на высокий результат.

Остальные ценности указывались реже: дружба – 30%; любовь и образование – 20%; карьера – 19%; саморазвитие и духовное просвещение – 13%; материальная обеспеченность – 13%; нравственность – 3%; развлечение и отдых – 2%; власть – 1%.

Опрошенные спортсмены считают, что правильные жизненные ориентиры, должны прививаться молодежи, через: воспитание в семье (84%); тренировочный процесс и тренера (30%); образование в школе (19%); СМИ и общественное мнение (3%). По их мнению, правильные жизненные ориентиры должны прививаться через воспитание в семье и тренировочный процесс. Этот факт еще раз подтверждает то, что тренер – это значимое и авторитетное лицо для всех спортсменов.

Исходя из результатов анкетирования, можно сделать вывод, что ценностные ориентации учащихся направлены на социально-значимые позиции: счастье в семье и здоровье, а также на достижение в спорте, что демонстрирует значимость спорта и спортивной карьеры в жизни учащихся. Значимость здоровья обусловлена осознанием важности наличия физического и психического благополучия для достижения поставленных целей. Проведенные два среза показали схожие данные, однако можно проследить динамику укрепления ценностных позиций подростков, а также рост уровня критичности, самостоятельности в принятии решений и в формировании ответственности за собственный выбор.

Список литературы:

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
2. Гусейнова Л.А. Ценностные ориентации: гендерный аспект // Социологические исследования. – 1999. – № 5. – С. 130-133.
3. Егоров А.Г. Фэйрплэй в современном спорте / А.Г. Егоров, М.А. Захаров. – Смоленск, 2006. – 186 с.
4. Карандашев В.Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. – СПб.: Речь, 2004. – 70 с.
5. Руководство по использованию комплекса воспитательно-образовательных мероприятий «Молодежь играет честно» / Е.В. Мельник, Е.В. Планида, В.Г. Сивицкий, С.Г. Ивашко, Н.Н. Петриашвили, Д.А. Мельхер. – Минск: Гос. учреждение «Респуб. учебн.-метод. центр физ. воспит. населения», 2017. – 132 с.
6. ФэйрПлэй, или Приглашение к Честной игре: учебн.-метод. пособ. для системы физкульт. и олимп. образования. – М.: Советский спорт, 2003. – 80 с.
7. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. – Кемерово: Кузбасс вуз. издат, 2000. – 204 с.

УДК: 796.011.1

ОПЫТ СОЗДАНИЯ УСЛОВИЙ УСПЕШНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ В СПОРТЕ (НА ПРИМЕРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА «ПОЛЯРИС-АДЫГЕЯ»)

С.К. Багадирова

ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет», г. Майкоп

Аннотация. В данной работе представлен опыт создания условий для успешной, в перспективе, самореализации спортсменов на примере Регионального центра выявления и поддержки одаренных детей «Полярис-Адыгея» г. Майкоп. Описаны организационные и материально-технические условия реализации образовательной программы «Спорт». На примере психолого-педагогического цикла образовательной программы «Спорт» показаны цель, задачи, форма развивающих занятий, тематика занятий исходя из возраста спортсменов. Анализ результатов тестирования, интервью со спортсменами и тренерами, позволили сделать вывод об эффективности созданных в рамках образовательной программы «Спорт», условий самореализации в спорте.

Ключевые слова: самореализация, условия, образовательная программа, развивающая среда.

Профессиональное занятие спортом открывает широкие возможности для самореализации личности. Однако опыт многолетних наблюдений показывает, что полноценно самореализоваться может лишь примерно треть занимающихся спортом. Нам представляется, что есть ряд объективных причин, препятствующих самореализации личности, ими являются – «...низкий уровень материальной обеспеченности; отсутствие поддержки со стороны близких; травмы, полученные спортсменом; психологическая неготовность к новым требованиям, которые предъявляет каждый следующий этап многолетней подготовки; различные форс-мажорные обстоятельства; политическая ситуация в мире и т.д.» [1, с. 369].

Успешная самореализация спортсмена возможна при соблюдении таких условий, как «...создание развивающей среды в рамках учебно-тренировочной деятельности (внешние условия); готовность к самосовершенствованию, реальные и потенциальные способности, интересы и ценности, личностные качества, соответствующие требованиям спорта, активная деятельность спортсмена как способ повышения уровня его внутренней организации (внутренние (личностные) условия)» [2, с. 200]. Внешние условия образуют основу для развития внутренних (личностных) условий. Отсутствие развивающей среды, как условия, нивелирует, сводит к минимуму потенциал внутренних (личностных) условий.

В данной работе мы представляем опыт создания условий для успешной, в перспективе, самореализации спортсменов на примере Регионального центра выявления и поддержки одаренных детей «Полярис-Адыгея» г. Майкоп.

Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей «Полярис-Адыгея» (Центр) создан приказом Министерства образования и науки Республики Адыгея от 17 мая 2019 года № 543, как структурное подразделение Государственной бюджетной организации дополнительного образования Республики Адыгея «Республиканская естественно-математическая школа».

Центр строился по модели образовательного центра «Сириус» г. Сочи. Центр предлагает молодым талантам два варианта образовательных программ. Первый вариант – это интенсивные программы (школы) продолжительностью от десяти до двадцати одного дня. Особенностью данной программы является проживание на базе инфраструктуры Майкопского гуманитарно-технического колледжа Адыгейского государственного университета, представленная современным стадионом, бассейном, тренажерным залом, комфортным общежитием, а также высокой образовательной нагрузкой участников. Второй вариант – регулярные программы (кружки) продолжительностью от 6 месяцев по 4-6 часов в неделю.

Спортивные образовательные программы Центра являются интенсивными образовательными программами, где созданы условия для подготовки и обучения спортсменов. Наряду с ежедневными тренировками, спортсмены посещают занятия. Спортсменам предлагается образовательная программа, состоящая из двух блоков. В блок первый вошли дисциплины, дающие спортсменам представления о медико-биологических основах спортивной тренировки. Это занятия по биомеханике, нутрициологии, физиологии, спортивной медицине и т.д. Во второй блок входят дисциплины психолого-педагогического цикла. Это – психологии, теория и методика спортивной тренировки и т.д.

Возраст спортсменов – участников образовательной программы от 12 до 17 лет, показывающих высокие спортивные результаты.

Цель образовательной программы «Спорт» заключалась в выявлении, оказании содействия развитию и дальнейшей профессиональной поддержке спортивно одаренных детей.

В соответствии с целью образовательной программы, в рамках занятий психолого-педагогического цикла, нами были установлены задачи обучения спортсменов:

- сформировать понимание об особенностях и перспективах спортивной карьеры;
- сформировать представление о мотивации спортивной деятельности и способах ее поддержания;
- сформировать у спортсменов навыки целеполагания;
- сформировать понимание о том, как спортсмен принимает решение;
- сформировать представление о том, какие психические состояния возникают в спортивной деятельности;
- сформировать у спортсменов навыки саморегуляции.

Занятия по психологии проходили в групповой форме. Также практикуются индивидуальные консультации по запросу родителей, тренера, спортсмена. На групповых занятиях по психологии спортсмены разделены на младшую и старшую группы. Тематика занятий со старшей группой более

ориентирована на спортивную карьеру, ее проблемы и перспективы. Темы, предлагаемые для изучения спортсменами старшей группы:

1. Понятие спортивной карьеры, ее периодизация, кризисы, сопровождающие карьеру в спорте.
2. Динамика мотивации спортсмена на этапах многолетней подготовки и способы ее поддержания.
3. Типология целей и методы постановки целей в спорте.
4. Проблема принятия решения спортсменами. Методы изучения особенностей принятия решения спортсменом.
5. Психические состояния спортсмена, возникающие в спортивной деятельности.
6. Характеристика и анализ эффективности методов саморегуляции в спорте.

Спортсменам младшей группы в упрощенном варианте, доступном детям 10-13 лет, предлагаются к изучению темы пятая и шестая.

Также нами организован входной и выходной контроль знаний спортсменов. Нами разработаны тестовые задания, рассчитанные на спортсменов младшей и старшей группы. Результаты выходного контроля обсуждаются с педагогами, работающими по образовательной программе «Спорт», что позволяет корректировать программу обучения спортсменов. Анализ результатов тестирования четырех реализованных образовательных программ «Спорт», интервью со спортсменами и тренерами дают основание говорить о положительной динамике в овладении психологическими знаниями и применении на практике спортсменами навыков саморегуляции, особенно в старшей группе.

Конечно же, судить о степени самореализации можно будет спустя какое-то время, когда юные спортсмены будут на пике своей карьеры, либо завершат ее. Однако не вызывает сомнения тот факт, что создание необходимых условий для полноценной подготовки, будет способствовать успешной самореализации в спорте.

Итак, представленный в работе опыт работы со спортсменами по решению конкретных задач их подготовки, позволяет нам проиллюстрировать один из подходов к решению проблемы создания условий для успешной самореализации человека в спорте. Обсуждение опыта, на наш взгляд, будет интересно спортивным специалистам, что позволит расширить спектр форм и методов, используемых в создании условий успешной самореализации в спорте.

Список литературы:

1. Багадирова С.К. Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 369-373.
2. Багадирова С.К. Самореализация личности в профессиональной сфере (на примере спортивной деятельности) // Сборник научных статей «Личность и вызовы современности: интерпретация проблем различными научными школами» / Под ред. З.И. Рябикиной и В.В. Знакова. – Майкоп: Адыгейский гос. ун-т; Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2020. – С. 200-204.

УДК: 796.323.2

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ТЕМПЕРАМЕНТА ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Н.В. Бережная

МБОУ СОШ № 3 им. Адмирала Нахимова, г. Геленджик

Аннотация. В статье представлен анализ взаимосвязей жизнестойкости и темперамента подростков, занимающихся баскетболом. Были выявлены прямые достоверные взаимосвязи между отдельными компонентами жизнестойкости и темпераментом.

Ключевые слова: жизнестойкость, копинг-стратегии, подростки, баскетбол.

Современный спорт ставит подростков в рамки и предъявляет весьма высокие требования к личности в быстро изменяющихся условиях деятельности. Это обращает наше внимание на изучение свойств личности, которые способствуют преодолению стрессовых условий.

Одной из способностей личности выделяют компонент «hardiness» – «стойкость» или «крепость» при переводе на русский язык, или как мы его употребляем жизнестойкость. Понятие жизнестойкости изучал С. Мадди. Рассматриваемое свойство личности состоит из трех компонентов: «вовлеченность» – определяется в убежденности человека в своей деятельности, как значимой для общества; «контроль» – влияние человека на события и их результат; «принятие риска» - опыт, приобретенный человеком в результате действий, может носить, как позитивную, так и негативную сторону. Жизнестойкость выступает свойством личности, которое способствует преодолению жизненных трудностей [2].

Темперамент выступает одним из важных качеств личности. Интерес в изучении данного вопроса возник более двух с половиной тысяч лет назад. И обусловлен определением психических сходств и различий между индивидами. Тип высшей нервной деятельности является генетически врожденным качеством человека. Но особенности проявления будут зависеть от того, как человек приспосабливается к жизни, как на него влияет окружающая среда, в нашем случае спортивная. Темперамент определяется, как устойчивые свойства психики, благодаря которым человек формируется, как социальное существо [1, 3].

Для того чтобы спортсмен добивался высоких результатов следует учитывать особенности нервной системы во время тренировочного и соревновательного этапов. При любом типе нервной системы можно развить отдельные компоненты личности. Подростки, во время занятий спортом, вырабатывают индивидуальный стиль деятельности, но этот процесс проходит под руководством тренера.

Цель исследования – установить взаимосвязь жизнестойкости и темпераментом подростков, занимающихся спортом.

Исследование проводилось с 01.09.2021 по 15.09.2021 г.

В исследовании принимали участие спортсмены МБОУ СОШ № 3. Возраст испытуемых от 15 до 17 лет. В исследовании приняли участие 35 баскетболистов, 10 девушек и 25 юношей.

Для реализации цели были использованы следующие методики:

1. Личностный опросник Айзенка.
2. Тест жизнестойкости адаптации Д. Леонтьева.

В результате корреляционного анализа между жизнестойкостью и темпераментом установлены прямые достоверно значимые взаимосвязи между компонентом «вовлеченность» и «холерик»; между компонентом «контроль» и «флегматик», «меланхолик»; между компонентом «принятие риска» и «сангвиник». Чем больше спортсмен, занимающийся баскетболом, получает удовольствие от избранной деятельности, чем больше он вдохновляется от спортивных занятий и погружается в процесс, тем более выражены будут такие качества, как импульсивность, эмоциональные переживания, работа на пределе возможностей, неспособность контролировать собственные эмоции. Чем более спортсмен самостоятелен на своем жизненном пути, чем больше проявляет активную позицию, тем более у него будут преобладать такие качества, как настойчивость и упорство в избранном виде, расчетливость в распределении собственных сил, доведение начатого до логического завершения, сдержанность и порой застенчивость. Чем больше человек будет бросать вызов всему происходящему на своем пути, добиваться успеха вопреки всем трудностям, тем лучше он будет приспосабливаться к новым условиям деятельности, быстро переживать потери и идти дальше на пути к своей цели.

Выводы. Изучение типов темперамента позволило установить, как каждый тип приспосабливается к изменяющимся условиям деятельности. Полученные данные помогут повысить результативность за счет корректировки тренировочного и соревновательного этапов.

Список литературы:

1. Болдырева В.Б. Исследование типологических особенностей темперамента школьников 13-15 лет, занимающихся баскетболом / В.Б. Болдырева, К.В. Болдырев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – № 1. – С. 154-157.
2. Босенко Ю.М. Психологические предпосылки жизнестойкости теннисистов // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2019. – № 1. – С. 19-24.
3. Даниленко О.И. Исследование связи компонентов жизнестойкости и свойств темперамента / О.И. Даниленко, И.В. Алексеева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2011. – № 1. – С. 296 -303.

ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ

А.С. Бондаренко, А.А. Дубовова

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В данной статье представлены результаты психологического исследования, в котором рассматриваются особенности уровня самооффективности и показателей отношения к травме спортсменов, занимающихся баскетболом. Было установлено, что на высоком уровне находится показатель самооффективности в сфере предметной деятельности, а доминирующий тип отношения к травме у спортсменов – тревожный. Выявлены корреляционные связи между изучаемыми показателями, доказывающие, что чем выше отношение к полученным травмам, тем ниже самооффективность у спортсменов.

Ключевые слова: спорт; спортсмены; баскетбол; самооффективность; отношение к травме.

Проблема самооффективности личности спортсмена приобретает особую актуальность в настоящее время, когда многие спортсмены находятся на пике спортивной карьеры, когда от спортсменов требуется не только физическая подготовленность, но и психическая стабильность, надежность [1, 2, 5].

В настоящее время актуальность представляет изучение причин с одной стороны самооффективности спортсменов, а с другой стороны – факторов, влияющих на завершение спортивной карьеры. К одним из таких факторов можно отнести получение травмы. В основе спортивной травмы могут быть как объективные, так субъективные причины [1, 5].

Большая и жесткая конкуренция в спорте, постоянное усложнение соревновательных программ является причиной стрессов, эмоциональных расстройств, что может быть одной из причин возникновения травм [2,3]. Высокие спортивные нагрузки являются провоцирующим фактором снижения защитных сил организма. Опасна также перетренированность, которая ведет к нарушению координации и ухудшению состояния здоровья. В процессе психологической работы со спортсменами по преодолению последствий травмы встают вопросы состояния самооффективности [2, 3].

Таким образом, психологическим аспектам спортивной деятельности в последние десятилетия уделяется много внимания в научных исследованиях, но исследования взаимосвязи самооффективности и отношения к травме является на сегодняшний день актуальным [4].

Цель исследования – изучение особенностей взаимосвязи самооффективности и отношения к травме у баскетболистов.

В исследовании приняли участие 30 спортсменов, специализации баскетбол. Возраст исследуемых 19-21 год.

Диагностики самооффективности – методика «Диагностика самооффективности», диагностика отношения к травме - методика «ТОБОЛ»,
Результаты исследования.

Анализ результатов по самооффективности выявил, что показатель самооффективности в предметной сфере (спорт) у баскетболистов высокий. Это обозначает то, что спортсмены склонны выбирать более сложный вид тренировок и выполнять сложные задачи. Этим спортсменам характерно прилагать больше усилий в осуществлении спортивной деятельности. Даже при столкновении с трудностями, они стремятся к их преодолению.

Анализ полученных результатов выявил, что наиболее выраженными являются типы отношения к травме, такие как гармоничный, эргопатический, анозогнозический, меланхолический, сенситивный, тревожный тип. Это обозначает, что респонденты оценивают свое состояние без склонности преувеличивать его тяжесть, но и без недооценки тяжести болезни. При анализе типов отношения к болезни выявлен доминирующий «тревожный», что свидетельствует о беспокойстве, мнительности в отношении неблагоприятного течения болезни, осложнений, неэффективности и даже опасности лечения. Также можно отметить большую ранимость, уязвимость, озабоченность возможными неблагоприятными впечатлениями, которые могут произвести на окружающих сведения о болезни, что приведет к жалости со стороны окружающих, а также может стать источником распространения информации о болезни, травме спортсмена, что негативно скажется на респонденте, репутации. В отличие от ипохондрического типа отношения к болезни, в большей степени выражен интерес к объективным данным, нежели к субъективным ощущениям.

Корреляционный анализ взаимосвязи типов отношения к болезни и самооффективностью, позволил выявить обратную связь между эгоцентрическим типом отношения к болезни и самооффективностью в межличностном общении. Чем выше показатель самооффективности в межличностном общении, тем ниже их эгоцентрический тип отношения к болезни. Полученная корреляция свидетельствует о том, что чем больше вовлечены в занятия спортом, тем меньше времени они отводят межличностному общению, возможно, это связано с ограниченными временными рамками.

Таким образом, установленные связи между показателями самооффективности и отношением к травме свидетельствуют о том, что чем выше отношение к травме, к заболеваниям, тем ниже самооффективность. Также полученные результаты могут свидетельствовать, что чем выше показатели самооффективности, тем меньше внимания баскетболисты обращают на полученные травмы, позитивнее относятся к процессу лечения.

Список литературы:

1. Бандура А. Механизм самооффективности в человеческом обществе. Американский психолог. – 1982. – С. 122-147.

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. Довжик Л.М. Психология спортивной травмы / Л.М. Довжик, К.А. Бочавер. – М.: Спорт, 2019. – 272 с.
4. Харитонова И.В. Психология физической культуры и спорта / И.В. Харитонова, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова. – Краснодар, 2019. – 70 с.
5. Чехунова А.А. Особенности самоэффективности спортсменов высшего мастерства // Молодой ученый. – 2018. – № 47. – С. 326-330.

НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В РАЗВИТИИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С ОВЗ

А.А. Борисова

ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет
им. первого Президента России Б.Н. Ельцина», г. Екатеринбург

Аннотация. В данной работе представлен обзор на основании рассмотрения особенностей психологических ресурсов спортсменов и даны рекомендации по направлениям психологической работы со спортсменами с ограниченными возможностями здоровья с целью повышения их стрессоустойчивости, конкурентоспособности и соревновательной эффективности.

Ключевые слова: адаптивный спорт, психологическое сопровождение, спортсмены с ограниченными возможностями здоровья, конкурентоспособность, психологические ресурсы.

Введение. В развитии конкурентоспособности спортсменов с ограниченными возможностями здоровья немаловажную роль играет не столько непосредственно процесс тренировки и соревнований, сколько психологическая подготовка спортсменов к соревнованию, преодолению тренировочного и соревновательного стресса, взаимодействию с тренерами и другими спортсменами, а также психологическая подготовка к спортивной деятельности в общем.

Цель исследования: изучить актуальные стороны психологического сопровождения спортсменов с ОВЗ и выявить основные направления для психологической работы.

Организация исследования. Для того, чтобы выявить основные направления в психологической работе со спортсменами с ограниченными возможностями здоровья мы рассмотрели ряд исследований, которые на протяжении нескольких лет формировали научный взгляд на влияние психологической подготовки спортсменов на их соревновательную эффективность и конкурентоспособность.

Методы исследования. Рассмотрение научной литературы и исследований, посвященных данной теме.

Результаты исследования и их обсуждение. Преподаватели Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма на протяжении приблизительно пяти лет исследовали преобладающие копинг-стратегии в поведении спортсменов командных видов спорта [2, 3, 4]. Напомним, что копинг-стратегии – это когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии в борьбе со стрессом.

Исследование особенностей развития личностных копинг-ресурсов спортсменов командных видов спорта, проведенное преподавателями в 2018 году, показало, что, несмотря на условия, предполагающие ускоренное

развитие социального интеллекта и межличностных компонентов эмоционального интеллекта у спортсменов командных видов спорта, использование адаптивных копинг-стратегий в основном связано с внутриличностными компонентами эмоционального интеллекта. Также было установлено, что в командных видах спорта адаптивные копинг-стратегии преобладают над дезадаптивными. Это говорит о том, что у спортсменов командных видов спорта наиболее развиты внутриличностные компоненты эмоционального интеллекта, тогда как социальный интеллект требует развития [3].

Исследование особенностей совладающего поведения спортсменов в командных и индивидуальных видах спорта, проведенное в 2019 году, не только подтвердило результаты предыдущего исследования, но и показало, что наиболее конструктивные копинг-стратегии используются теми спортсменами, у которых высоко развит эмоциональный интеллект в целом. Заметим, что, согласно результатам исследования, данная тенденция касается не только спортсменов командных видов спорта, но и индивидуальных. Таким образом, развитие эмоционального интеллекта способствует более эффективному преодолению стрессовых ситуаций для спортсменов как командных, так и индивидуальных видов спорта [4].

Исследование индивидуально-психологических типов реагирования на стресс субъектов командной деятельности, которое авторы предыдущих двух исследований провели в 2020 году, позволило заметить, что ограничителями эффективного преодоления стресса выступили межличностные компоненты эмоционального интеллекта [2].

Таким образом, три исследовательские работы, проведенные в течение трех последних лет, позволили сделать выводы, что именно требует особого внимания со стороны психологов, работающих над высокоэффективностью и конкурентоспособностью спортсменов.

Автор исследования, посвященного физиологии стрессовых ситуаций в соревновательной деятельности, проведенного в 2021 году, также подчеркивает важность поддержания баланса стрессовых нагрузок и процессов восстановления, который достигается за счет умения ограничивать деятельность мышления по анализу и осмыслению ситуации, а также умения контролировать собственные эмоции [1].

Выводы, сделанные авторами вышеупомянутых исследований, касаются не только здоровых спортсменов, но и в еще большей степени – спортсменов-паралимпийцев, поскольку спортивная деятельность в их случае не только зависит от психологической подготовки спортсменов, но и сама влияет на психологическую подготовку.

Так, исследование социальной значимости спортивной тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья, проведенное еще в 2016 году, показало, что сам тренировочный процесс влияет на развитие социального и эмоционального интеллекта спортсменов с ОВЗ [5].

Выводы. Проанализировав результаты исследований, посвященных влиянию психологического сопровождения спортсменов на их

стрессоустойчивость, эффективность и конкурентоспособность, позволили составить перечень направлений психологического сопровождения в развитии конкурентоспособности спортсменов с ОВЗ:

Развитие эмоционального интеллекта в целом;

В развитии эмоционального интеллекта особенно тщательное развитие внутриличностных компонентов, развитие принятия себя и умения контролировать свои чувства;

Развитие способности остановить «внутренний диалог», остановить рефлексирование и осмысление и, находясь в режиме «здесь и сейчас», пребывать в ресурсном состоянии;

Не останавливать тренировочный процесс, помня о том, что именно сама тренировка способствует психологическому развитию спортсменов с ОВЗ.

Список литературы:

1. Алиев И.И. Физиология стрессовых ситуаций в соревновательной деятельности // Архивариус. – 2021. – Т. 7, № 5 (59). – С. 7-10.

2. Совмиз З.Р. Индивидуально-психологические типы реагирования на стресс субъектов командной деятельности // Южно-российский журнал социальных наук. – 2020. – Т. 21, № 4. – С. 121-133.

3. Совмиз З.Р. Особенности развития личностных копинг-ресурсов спортсменов командных видов спорта // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 20. – С. 168-176.

4. Совмиз З.Р. Особенности совладающего поведения спортсменов в командных и индивидуальных видах спорта / З.Р. Совмиз, Е.И. Берилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7 (173). – С. 263-266.

5. Социальная значимость спортивной тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья / П.Ю. Королев, Г.В. Бармин, С.А. Пушкин, В.А. Покусаев // Физкультура, спорт, здоровье. – Воронеж: Научная книга, 2016. – С. 472-475.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ И ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В ДИАДЕ «ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН» У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ПОЛА

О.Г. Букреева, Е.И. Берилова

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В работе представлены результаты исследования психического выгорания и особенностей взаимоотношений в диаде «тренер-спортсмен» у спортсменов разного пола. У всех спортсменов были установлены симптомы психического выгорания, указывающие на наличие хронического стресса у атлетов. Все компоненты взаимоотношений тренера со спортсменом также имеют среднюю степень выраженности. Достоверных различий между спортсменами разного пола в проявлении психического выгорания и выраженности компонентов взаимоотношений в диаде «тренер-спортсмен» не установлено.

Ключевые слова: психическое выгорание, тренер, спортсмен, макровременные факторы, микровременные факторы, симптомы

На сегодняшний день особенностью спортивной деятельности являются высокоинтенсивные физические нагрузки, выполняющиеся спортсменами на уровне предельных возможностей их организма, участие в соревнованиях различного уровня, отсутствие времени на восстановление затраченных ресурсов и психические перегрузки. В совокупности, данные особенности привели к ранжированию регуляторов психического выгорания, подразделяющихся на микровременные и макровременные [1, 3].

Микровременные регуляторы включают в себя ранг соревнований, степень подготовленности спортсменов к ним, количество и состав участников соревнований, их психическое состояние во время выступления.

К макровременным факторам будут относиться организация и планирование соревнований, финансовые и бытовые трудности, проблемы во взаимоотношениях с ближайшим социальным окружением, сочетание спортивной деятельности с работой или учебой, индивидуальные психологические особенности спортсмена, степень его утомления, а также соревновательный опыт. Вышеуказанные факторы, являются источником возникновения стресса у спортсменов, в результате которого может развиваться синдром психологического выгорания [3].

Синдрому психического выгорания могут быть подвержены спортсмены, абсолютно всех возрастов, полов, а также спортивных разрядов и званий. В психологии спорта выделяют фазы развития выгорания. Фаза истощения характеризуется снижением эмоционального фона и истощением энергетических ресурсов. Фаза напряжения включает в себя наличие у спортсмена ощущения загнанности в клетку, нарастание у него тревоги и

напряжения. Фаза резистенции проявляется в неадекватном реагировании спортсмена на различные ситуации, сопротивлением организма на стресс, потерей интереса к выполнению профессиональных обязанностей. Для того чтобы выявить начальную стадию развития данного синдрома, в спортивной деятельности были выявлены симптомы его проявления, к которым относятся: повышенная тревожность, нарушение настроения, намеренный уход от физической активности, снижение уровня самооценки, эмоциональная отстраненность, потеря интереса к выполняемой деятельности, головные боли [4].

Следует отметить, что психическое выгорание является ответной реакцией на длительные факторы, которые могут негативно отразиться на результативности спортсмена. Поэтому, вовремя оказанная помощь со стороны тренера или психолога, может помочь избежать развития данного синдрома.

Цель исследования – изучить взаимосвязь психического выгорания и взаимоотношений в диаде «тренер-спортсмен» у спортсменов разного пола.

В исследовании приняли участие 50 спортсменов, активно занимающихся спортом. В выборку входили 24 респондентов мужского пола и 26 респондентов женского пола в возрасте 13-14 лет, занимающихся прыжками на батуте.

Для выявления проявлений психического выгорания был использован адаптированный тест-опросник Т. Raedeke, А. Smith, адаптированный Е.И. Гринь [2]. Изучение взаимоотношений тренера со спортсменами проводилось с помощью шкалы «Тренер-спортсмен», разработанной Ю. Ханиным и А. Стамбуловым.

В ходе исследования психического выгорания было выявлено, что показатели эмоционального и физического истощения, уменьшения чувства достижения, и обесценивания достижений у спортсменов обоих полов, находятся в зоне средних значений. Данные результаты показывают, что спортсмены имеют все предпосылки к развитию у них синдрома выгорания. Достоверных различий между показателями обеих групп выявлено не было.

Анализ результатов психодиагностической методики «Тренер-спортсмен» установил средние значения компонентов педагогической деятельности тренера. Как можно заметить, гностический компонент во взаимоотношениях тренера со спортсменами обоих полов имеет средний уровень выраженности. Значение эмоционального компонента находится в зоне высоких значений у спортсменов мужского и женского пола. Значение поведенческого компонента во взаимоотношениях тренера со спортсменами женского и мужского пола находится в зоне высоких значений. Достоверных различий между показателями обеих групп выявлено не было.

Средние значения гностического компонента, говорят о том, что тренер не всегда учитывает индивидуальные особенности спортсменов, пренебрегает новыми технологиями в тренировочном процессе, из-за чего в нем присутствует монотонность. Высокие показатели компонентов «Эмоциональный» и «Поведенческий», означают, что тренер находится в благоприятных межличностных взаимоотношениях со спортсменами, во время

тренировочного процесса, постоянно возникает эмоциональный контакт между его участниками, что приводит не только к положительному эмоциональному фону в группе, но и к продуктивной тренировочной деятельности.

Выводы. Результаты исследования говорят, что спортсмены, подвержены синдрому психического выгорания. В мужской и женской выборке симптомы «уменьшение чувства достижения», «эмоциональное/физическое истощение», «обесценивание достижений», имеют среднюю степень выраженности. Данные показатели означают, что синдром психического выгорания у исследуемых спортсменов, может находиться на ранней стадии развития. Компоненты педагогической деятельности «Эмоциональный» и «Педагогический» имеют высокую степень выраженности. Среднюю степень выраженности имеет гностический компонент, что означает недостаточную компетентность спортивного тренера. Достоверных различий между мужской и женской выборкой по двум проведенным методикам выявлено не было.

Список литературы:

1. Баранов В.Д. Психическое выгорание в спортивной деятельности / В.Д. Баранов, Ю.В. Баранова // Материалы конференций ГНИИ «Нацразвитие». – СПб., 2016. – С. 32-34.
2. Берилова Е.И. Адаптация опросника Т. Raedeke, А. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов // Общая и прикладная психология. – 2016. – № 4. – С. 79-84.
3. Горская Г.Б. Конструктивность реагирования высококвалифицированных тхэквондистов на стрессовые ситуации: психологические предпосылки / Г.Б. Горская, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Физическая культура, спорт» – наука и практика. Научно-методический журнал. – Краснодар, 2010. – № 4. – С. 41-48.
4. Гринь Е.И. Личностные факторы, обуславливающие развитие профессионального выгорания у спортсменов разного пола // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2009. – №1. – С. 33-37.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ВОСПРИЯТИЯ СПОРТСМЕНАМИ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Л.А. Волкова, Ю.М. Босенко

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В данной работе представлены результаты корреляционного анализа показателей перфекционизма и восприятия родительского отношения (N=45). Ведущими параметрами перфекционизма в юношеском возрасте являются «организованность» и «личные стандарты и родительские ожидания». Анализ восприятия родителей показали, что у спортсменов более теплые отношения с матерью, чем с отцом. Установлено, что проявление теплоты матери способствует повышению уровня организованности спортсмена. Чем больше оба родителя вовлечены в спортивную деятельность своего ребенка, окружают теплотой и заботой, а отец поддерживает самостоятельность спортсмена в принятии решений, предоставляя свободу выбора, тем меньше они его критикуют и подвергают сомнению спортивные увлечения.

Ключевые слова: перфекционизм, восприятие родителей, юношеский возраст, стремление к совершенству, организованность.

Феномен перфекционизм стал чертой современного человека, он обладает двойственной природой, влечет за собой как конструктивные, так и деструктивные последствия, влияющие на различные сферы жизни [1]. А. Адлер, основываясь на своих работах, считал, что «стремление к превосходству» берет свое начало в раннем возрасте и основано на «чувстве неполноценности», возникающем при сравнении ребенка с родителями. Данному явлению способствует современное воспитание детей, когда реализация неосуществленных желаний и достижений родителей происходит за счет своего ребенка [2].

Спортивная деятельность в юношеском возрасте имеет возможность послужить предпосылкой дисгармоний в личностном развитии, которые затрудняют приспособление к жизни за пределами спорта. Не все спортсмены, в данном возрасте, имеют возможность совмещать тренировочные занятия с учебной деятельностью. Главным источником психологической поддержки для спортсменов выступает семья, ведь отношение родителей к спортивной деятельности ребенка воздействует на его успехи. У спортсменов есть тенденция к тому, чтобы соответствовать ожиданиям окружающих, она в свою очередь, является фактором, усиливающим психическое напряжение спортсмена и стремление к совершенству [2, 3].

Цель исследования – установление особенностей взаимосвязей перфекционизма у спортсменов-легкоатлетов и восприятия ими родительского отношения.

В исследовании приняли участие 45 спортсменов юношеского возраста, занимающиеся легкой атлетикой в г. Краснодаре. Для нашего исследования были использованы следующие методики: «Многомерная шкала перфекционизма» Р. Фроста в адаптации В.А. Ясной, С.Н. Ениколопова и шкала «Восприятие родителей» Р. Дж. Роббинса в адаптации Э.З. Феодоровой. Для статистической обработки данных применялись корреляционный анализ Спирмена и анализ достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

При анализе полученных данных «Многомерной шкалы перфекционизма» мы получили то, что преобладающими параметрами перфекционизма оказались: «организованность», «личные стандарты и родительские ожидания». Вид деятельности спортсменов связан с ранним включением, он требует соблюдения особого распорядка дня, отличной организованности и дисциплины для поддержания высокого уровня спортивного мастерства. Выдвижение чрезмерно высоких стандартов может привести к хронической неудовлетворенности деятельностью. Значимым для них является мнение родителей и их ожидания относительно достижений в спорте. Высокий уровень притязаний говорит о том, что юноши склонны к постоянному сравнению себя с окружающими. Параметр «обеспокоенность ошибками» говорит о том, что спортсмены адекватно реагируют на совершаемые ими ошибки, склонны приравнивать не все свои ошибки к неудачам. Они готовы анализировать и делать из этого выводы, не заикливаясь на провалах. Наименее выражен показатель «родительская критика и сомнения в действиях». Это значит, что юноши в меньшей степени зависят от чрезмерной родительской критики и редко сомневаются в правильности выбора собственных действий. Спортсмены в этом возрасте уже осознанно подходят к тренировочной деятельности, четко знают, к какой цели они идут и сколько им нужно потратить сил для ее реализации.

Анализ результатов по шкале «Восприятие родителей» показал, что у спортсменов более теплые отношения с матерью, чем с отцом. Ее поддержка в автономии и вовлеченность оказались также выше, чем у отца. Это говорит о том, что мать любит и с теплотой относится к спортсмену. Родители предоставляют выбор самостоятельно решать в каком направлении действовать, они считаются с мнением ребенка и планами, относительно его будущего. Поддержка родителями автономии у юношей, вовлеченность в их жизнь содействует разумному включению в значимые для них сферы деятельности, снижая уровень социальной дезадаптации.

Прямые достоверные взаимосвязи выявлены между показателями параметра перфекционизма «организованность» и измерением отношений родителей «теплота отношения матери» ($r=0.37$). Из полученных данных видно, что, чем чаще мать проявляет теплоту и заботу к спортсмену, тем он становится организованней в спортивной и в других сферах жизни. Юношам важна поддержка со стороны ближайшего окружения, они прислушиваются к их мнению.

Выявлены отрицательные корреляционные взаимосвязи между показателями перфекционизма «родительская критика и сомнения в действиях»

и измерением отношений родителей «вовлеченность матери» ($r=-0.35$), «вовлеченность отца» ($r=-0.39$), «теплота отношения матери» ($r=-0.37$), «теплота отношения отца» ($r=-0.44$), «поддержка отцом автономии» ($r=-0.31$). Эти результаты показывают, что, чем больше оба родителя вовлечены в спортивную деятельность своего ребенка, окружают теплотой и заботой, а отец поддерживает самостоятельность спортсмена в принятии решений, предоставляя свободу выбора, тем меньше они его критикуют и подвергают сомнению спортивные увлечения. Проявляя конструктивный интерес к деятельности спортсмена, разделяя его точку зрения, родители устанавливают хорошие, дружеские отношения со своим ребенком. Автономность, поддерживаемая отцом, может оказывать влияние на успешность в спортивной деятельности.

Спортивная деятельность предусматривает постоянное следование четким регламентациям в условиях психического напряжения, поэтому спортсменам так важно быть организованными. Из-за авторитета матери спортсмены могут предъявлять завышенные требования к самим себе. Юноши, которые больше сосредоточены на своей организованности, реже испытывают страх несоответствия ожиданиям окружающих. Легкоатлеты воспринимают родителей как интересующихся их жизнью, поддерживающих их самостоятельность.

Список литературы:

1. Берилова Е.И. Особенности взаимосвязи перфекционизма и личностной зрелости у спортсменов / Е.И. Берилова, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 8 (186). – С. 340-343.
2. Босенко Ю.М. Взаимосвязь перфекционизма и отношений с ближайшим социальным окружением у спортсменов подросткового возраста / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 94-99.
3. Гареева А.Ф. Влияние перфекционизма родителя на ребенка и его последствия // Молодые ученые России: сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции. – Пенза, 2020. – С. 203-205.

ОТНОШЕНИЕ ТРЕНЕРОВ И СПОРТСМЕНОВ К ПЕРИОДУ САМОИЗОЛЯЦИИ, СВЯЗАННОЙ С ПАНДЕМИЕЙ COVID-19

С.С. Гвоздецкая, А.В. Петрова

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный
технический университет», г. Новосибирск

Аннотация. Представлены результаты опроса, который проводился среди спортивных тренеров, действующих спортсменов и спортивных психологов, о том, как для них прошел период самоизоляции, связанной с пандемией COVID-19, и возвращение к обычному спортивному режиму.

Ключевые слова: спортсмен, тренер, пандемия, эмоции, самоизоляция

Один за одним, ученые резюмируют, что пандемия COVID-19 сильно повлияла на психическое здоровье людей. Исследователи из разных стран отметили рост психологической напряженности, повышенную тревожность среди населения, оценивая последствия психологического воздействия как умеренное или тяжелое [1]. COVID-19 повлиял на все сферы деятельности людей во всем мире, в том числе в социальном и психологическом плане.

Последний год растет интерес к изучению темы стресса и эмоционального выгорания на фоне пандемии COVID-19 в разных сферах профессиональной деятельности, ряд исследователей подчеркивают обострение эмоционального выгорания [2, 3, 4].

Цель данной работы – выяснить отношение тренеров и спортсменов к периоду самоизоляции, связанной с пандемией COVID-19, и к возвращению к обычному спортивному режиму.

В опросе приняли участие: 40 тренеров и 38 действующих спортсменов, представляющих свой регион в выбранном виде спорта и/или члены сборных команд страны. Также был проведен опрос среди 24 спортивных психологов, работавших с тренерами и спортсменами в этот период. Опрос проводился по завершению периода самоизоляции и после возврата к тренировочному и соревновательному процессам.

Результаты опроса спортсменов.

Спортсмены в целом скорее позитивно восприняли сложившиеся условия. Несмотря на то, что половина опрошенных испытывали эмоциональное напряжение, лишь 44% указали, что работать в таких условиях было сложнее. При этом интерес к тренировкам снизился только у 11% опрошенных, снижение профессиональных показателей зафиксировали у себя 41% в период дистанционных тренировок и отмены соревнований. За это время 81% опрошенных спортсменов соскучились по привычному режиму тренировок и 89% соскучились по личному общению с товарищами по команде и тренером. 89% признались, что смогли распорядиться освобожденным временем с пользой для себя, а 84% направили освобожденные ресурсы на самоизоляции на построение планов в профессиональной деятельности.

Результаты опроса тренеров.

Результаты опроса демонстрируют, что в целом тренеры ограничения, связанные с пандемией, обернули в свою пользу – 77% опрошенных подтвердили, что в этот период у них появилось больше свободного времени, которое они смогли провести с пользой для себя. 72% опрошенных заметили, что в период ограничений у них освободилось время и силы для пересмотра своей деятельности и внедрения новых методов работы. 90% за этот период построили планы и поставили новые цели в своей деятельности и верят в их осуществление и достижение.

Такие результаты позволяют говорить о том, что тренеры «перезагрузились» в период изоляции и паузы в непрерывном тренировочном процессе. Однако при этом они испытали тревогу, которая сказывалась на их профессиональной деятельности, хотя на это указало незначительное меньшинство респондентов – 40%. В том, что этот период стал более эмоционально напряженным, чем жизнь в ранее привычном режиме, признался 41% опрошенных. Почти половина опрошенных тренеров (52%) указали на то, что им было сложнее работать в условиях неопределенности. По личному взаимодействию со спортсменами соскучилось подавляющее большинство тренеров – 85%, и 92% опрошенных с радостью вернулись к работе в привычном режиме после частичного снятия ограничений.

Результаты опроса спортивных психологов.

Также был проведен опрос среди 24 спортивных психологов, что было отмечено специалистами данной сферы в результате работы и наблюдения за спортсменами и тренерами. 79% психологов отметили, что у ряда спортсменов из-за отмены крупных международных стартов, были тяжелые эмоциональные состояния, сопровождающиеся суицидальными мыслями. Среди главных задач спортивного психолога на первых этапах была адаптация спортсменов к самоизоляции (к тренировкам в домашних условиях, к подготовке и адаптации к онлайн-соревнованиям, к работе с эмоциональными переживаниями и деструктивными мыслями). После выхода из самоизоляции, главными задачами было психологическое сопровождение спортсменов в процессе возврата к тренировкам и соревнованиям. Специалистами в этот период было отмечено: рост травматизма (по мнению 70% опрошенных), эмоциональное выгорание (отметили 63%), резкое завершение карьеры спортсменами (42%).

Заключение

Спортсмены и тренеры отмечают период самоизоляции как эмоционально сложный, но склонны демонстрировать способность адаптации к сложным условиям и поиску эффективной реализации своей деятельности в стрессовой ситуации. Можно предположить, что в ситуации стресса и неопределенности, сосредоточенность на поиске вариантов продолжения спортивной деятельности может улучшить эффективность самой деятельности, но не снижать эмоциональной напряженности.

При этом, спортивные психологи отмечают, что существует процент тренеров и спортсменов, которые не смогли адаптироваться к новым условиям, и завершил свою карьеру по выходу из самоизоляции.

Данный опыт, подтверждает необходимость осуществления профилактических интервенций, направленных на обучения способам совладения со стрессом и повышения стрессоустойчивости не только в привычной спортивной деятельности, но и в периоды жизненных изменений.

Список литературы:

1. Кеся А. Синдром профессионального выгорания в профессиональной деятельности специалиста / А. Кеся, Т.Н. Субботина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 6-2.
2. Singhal T. A review of coronavirus disease-2019 (COVID-19) // The Indian Journal of Pediatrics. 2020. № 1-6.
3. World Health Organization (2020). A guide to preventing and addressing social stigma associated with COVID-19, 2020 from: <https://www.who.int>
4. Zhang Y., Ma Z.F. Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: A cross-sectional study // International journal of environmental research and public health, 2020. № 17 (7)

ВОЗРАСТНЫЕ И ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Л.А. Гладиллина

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В данной статье мы рассмотрим возрастные и гендерные особенности проявления и развития компонентов личностной зрелости у спортсменов трех возрастных категорий: подростковый и юношеский возраст, ранняя зрелость. В ходе анализа результатов было установлено, что как у спортсменов, так и у спортсменок имеются значительные изменения в юношеском возрасте по сравнению с подростковым. Значения самодетерминация, сила эго и общий показатель личностной зрелости имеют более высокие значения в ранней зрелости.

Ключевые слова: личностная зрелость, спортсмены, гендерные особенности, психосоциальная зрелость.

Введение. Особенности современного спорта предполагают работу спортсмена на грани его возможностей. В то время как физические возможности нашего организма имеют ограниченные возможности, спортсмены вынуждены искать ресурсы для дальнейшего совершенствования в иных областях своих возможностей. В связи с этим, в спорте остро стоит вопрос, о возможности психологии, как того самого ресурса для становления и развития спортсмена как профессионала.

Исходя из выше сказанного, мы хотели бы обратить внимание на такой ресурс как личностная зрелость и рассмотреть. В понятие «зрелость» часто вкладывают совокупность таких компонентов как: эмоциональный, интеллектуальный, нравственный, социальный и биологический. При этом эти компоненты развиваются в связке и при становлении одного меняется другой. Так, например креативность часто связана со средним уровнем интеллекта [1].

Главным феноменом личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала является как раз феномен самодетерминации личности, то есть осуществление деятельности в относительной свободе от заданных условий этой деятельности — как внешних, так и внутренних условий, под которыми понимаются биологические, в частности телесные предпосылки, а также потребности, характер и другие устойчивые психологические структуры. Личностная зрелость как системное качество личности взрослого человека отражает готовность и способность личности к эффективному решению жизненных задач. В состав личностной зрелости входят три компонента — личностный (система ценностей, направленность и т.д.), рефлексивный (достигнутая эго-идентичность) и функциональный (способность личности к самоорганизации) [4].

Личностная зрелость играет большую роль в формировании и проявлении такой значимой характеристики спортивной деятельности как перфекционизм. Уровень – личностная зрелость в спортивной деятельности оказывает значительное влияние на желание соответствовать высоким стандартам родителей или выстраивание собственной картины ожиданий, и проявление конструктивных и деструктивных перфекционистских установок [2].

Для юношей личностная зрелость формируется на следующих целевых характеристиках: силы, активности, лидерства, свободы, саморазвития. Для девушек это же ориентация на параметры социальной и межличностной компетентности, целеустремленности и деятельности, воли [3].

Нами в качестве показателей личностной зрелости, в соответствии с методикой, используются: самодетерминация, самореализация, сила эго, самоактуализация, социализация, познавательная мотивация, психологическая защита.

Цель нашего исследования рассмотреть особенности развития личностной зрелости у девушек и юношей, занимающихся спортом в разных возрастных категориях.

Методы исследования: опросник определения уровня психосоциальной зрелости личности учащихся.

Выборку исследования составили 161 спортсмен занимающийся легкой атлетикой, обоих полов, трех возрастных групп: подростковый возраст от 13-15, юношеский возраст от 16-19, ранняя зрелость от 20 до 22 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе анализа данных, были получены результаты о распределении средних значений показателей личностной зрелости у лиц мужского пола.

Наиболее выражен во всех трех возрастных группах показатель самоактуализации, мы считаем, что это обусловлено спортивной деятельностью, в которую они включены с раннего возраста. Спорт предполагает постоянное совершенствование и развитие. Также можно обратить внимание на то, что подростки в сравнении с юношеским возрастом и ранней зрелостью имеют более низкие показатели практически по всем показателям, в то время как юноши имеют больше высоких значений даже в сравнении со спортсменами ранней зрелости. Например, показатель – сила эго в юношеском возрасте выше чем, у подростков и спортсменов ранней зрелости, данную особенность можно объяснить возрастными характеристиками, ведь именно в этом возрасте начинается становление Я-концепции.

Результаты распределения средних значений у лиц женского пола, занимающихся спортом, показали, что спортсменки всех трех возрастных групп показали больше высоких значений по показателю самоактуализации, также как и у спортсменов мужского пола, что может говорить о том, что это особенности определяется профессиональной специализацией. Что касается силы эго, здесь оказалось больше высоких значений именно у спортсменок ранней зрелости. Также мы можем видеть, что как у спортсменов, так и у спортсменок имеются значительные изменения в юношеском возрасте по

сравнению с подростковым, т.е. компоненты личностной зрелости в этом возрасте значительно начинают развиваться, происходит своеобразный скачек, а дальше их развитие идет уже не так быстро. Именно эти данные дают возможность предполагать, что это является показателем именно возрастных изменений.

На следующем этапе исследования мы провели анализ средних значений девушек, занимающихся спортом. Исходя из этих данных, мы можем говорить, что достоверно выше у спортсменок ранней взрослости, чем подросткового возраста, следующие показатели: самодетерминация, сила эго и общий показатель личностной зрелости. Что также подтверждает наше предположение о том, что это связано с возрастными особенностями. В подростковом возрасте только начинают формироваться данные характеристики. Для этого возраста характерны следующие уровни самооценки: завышенная либо заниженная, поэтому сложно говорить о силе эго. Процесс социализации в этом возрасте протекает довольно сложно, в то время как для спортсменок старшего возраста выстраивать взаимоотношения в обществе значительно проще.

Подводя итоги, мы можем сказать, что данная проблема требует дальнейшего рассмотрения, в этой статье мы не смогли привести всех полученных нами результатов. Но исходя из вышеизложенного можно сделать следующие выводы: развитие компонентов личностной зрелости имеют возрастные особенности, основной пик их развития приходится на юношеский возраст. Наше исследование продолжается, поэтому мы будем дальше искать механизмы повышения мастерства спортсменов и влияние психологических свойства личности на результаты спортсмена.

Список литературы:

1. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека: учебник. – 3-е изд. – М.: Академия, 2007.
2. Берилова Е.И. Особенности взаимосвязи перфекционизма и личностной зрелости у спортсменов / Е.И. Берилова, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – № 8 (186).
3. Леонтьева Д.А. Личностное в личности. Личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. – Вып. 1. – М.: Смысл, 2002. – С. 50-58
4. Сергиенко Е.А. Зрелость: молярный или модулярный подход? // Феномен и категория зрелости в психологии. – 2007. – С. 13-28.

ПРОБЛЕМА ОРГАНИЗАЦИОННОГО СТРЕССА: МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ

**Г.Б. Горская, О.Г. Букреева, Л.А. Волкова, И.М. Дементьева,
А.О. Захаренко, К.В. Оноприенко, С.А. Степовой**

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В данной статье представлены результаты адаптации зарубежной методики диагностики организационного стресса. Установлена внутренняя согласованность русской версии опросника при помощи корреляционных взаимосвязей, баллов за отдельные пункты с суммарным баллом по соответствующему показателю, α -коэффициента Кронбаха. Проведено сравнение адаптируемой методики с уже имеющейся Методикой оценки организационного стресса Маклина, адаптированной Н.Е. Водопьяновой. Определены пути дальнейшей работы с методикой.

Ключевые слова: организационный стресс, внутренняя согласованность, адаптация методики, стрессоры, спорт.

Актуальность. В современных условиях стал актуальным вопрос изучения организационного стресса, который является одной из причин неполной реализации возможностей спортсменов. Его источники относятся к факторам долговременного действия, поэтому могут негативно отразиться на психической устойчивости атлетов, вызывая развитие психологического выгорания как спортсменов, так и тренеров [3]. Очевидно, что имеется необходимость повышения устойчивости к организационному стрессу у всех участников спортивной деятельности. Для этого нужно осуществить разработку методов его предупреждения и профилактики. Зарубежные специалисты активно продвигаются в этом направлении и создают разные методы диагностики стрессовых факторов [2]. Из-за отсутствия в отечественной спортивной психологии достаточного количества методик, позволяющих проводить диагностику организационного стресса у спортсменов, было принято решение адаптировать англоязычную методику диагностики организационного стресса. Одна из наиболее известных методик изучения организационного стресса, используемая в России – «Методика оценки организационного стресса Маклина, адаптированная Н.Е. Водопьяновой». Адаптация уже используемых и зарекомендованных методик позволяет в достаточно короткие сроки получить рабочий инструмент для решения практических задач. Данная методика направлена на изучение внутренних ресурсов человека (способность самопознания, широта интересов, принятие интересов других, гибкость поведения, активность и продуктивность деятельности). Отличие методики, которую мы решили адаптировать, от методики Маклина состоит в том, что она изучает больше внешние источники

стресса (поведение тренера, менеджмент и финансы, здоровье и питание, поведение болельщиков, участие в принятии решения), являющиеся неотъемлемой частью жизни высококлассных спортсменов [1].

Цель данного исследования – адаптация зарубежной методики диагностики организационного стресса [4], необходимой для решения задачи повышения устойчивости спортсменов к организационному стрессу.

Методы и организация исследования. Реализация поставленной цели состояла из нескольких этапов: предварительный перевод адаптируемой зарубежной методики на русский язык; экспертная оценка качества перевода, в которой принимали участие сотрудники кафедры иностранных языков Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; психодиагностическое исследование спортсменов; оценка внутренней согласованности методики при помощи выявления корреляционных взаимосвязей баллов за отдельные пункты с суммарным баллом по соответствующему показателю и определения α -коэффициента Кронбаха. В исследовании приняли участие 120 спортсменов (из них 82 спортсмена мужского пола и 38 спортсменок женского пола), занимающихся различными видами спорта, в возрасте от 16 до 23 лет.

Методика диагностики организационного стресса состоит из 30 утверждений, определяющих 5 показателей (поведение тренера, менеджмент и финансирование, здоровье и питание, поведение болельщиков, участие в принятии решений).

Результаты исследования и их обсуждение. Наши исследования показали, что предварительная внутренняя согласованность вопросов высокая, что говорит о верном переводе вопросов и соответствии вопросов изучаемым параметрам. Включение параметра «менеджмент и финансы» более актуального в большом спорте, обусловило включение в выборку апробации спортсменов высокого класса (МСМК, ЗМС). Участие в апробации приняло 12 спортсменов высокого класса (6 мужского и 6 женского пола, в возрасте от 19 до 35 лет, специализирующихся в игровых видах спорта). Выполнение методики вызвало достаточно внимательное и добросовестное отношение в заполнении бланка, что отразило актуальность и созвучность с реальной жизненной ситуацией спортсменов на момент обследования.

Корреляционный анализ показал высокие достоверные корреляционные связи отдельных пунктов опросника, в соответствии с суммарным баллом, что свидетельствует о внутренней согласованности русскоязычной версии опросника. О надежности опросника по параметру внутренней согласованности свидетельствуют и значения коэффициента Кронбаха, которые оказались выше 0,7 по всем его показателям. Для достижения внутренней согласованности по показателю «Участие в принятии решений, один вопрос, нарушающий ее, был в окончательной версии опущен.

Предварительная оценка валидности опросника проводилась путем определения коэффициентов корреляции показателей адаптируемого опросника с показателями опросника Маклина в адаптации Водопьяновой. Коэффициенты корреляции показателей адаптируемой методики «поведение тренера»,

«участие в принятии решения» с параметром способность самопознания методики адаптированной Н.Е. Водопьяновой составили – 0,653 и 0,762, соответственно. С тем же показателем и общим индексом методики Маклина установлены положительные коэффициенты корреляции параметров адаптируемой методики «менеджмент и финансы» (0,624), «поведение болельщиков» (0,673), «общий показатель» (0,565). Согласно полученному результату мы можем говорить о том, что методика, которую мы адаптируем, измеряет параметры организационного стресса, учитывая их связь с параметром сравниваемой нами методикой, но для подтверждения ее валидности требуется еще накопление эмпирических данных.

Заключение. Апробируемая методика организационного стресса показала высокую внутреннюю согласованность и коэффициент α -Кронбаха, она состоит из 29 утверждений и 5 шкал. Ее актуальность отмечена спортсменами учувствовавшими в апробации, внимательным, добросовестном отношении заполнения бланка ответов. Валидность методики полностью не доказана, в связи с малой выборкой и требует дополнительного сбора данных, однако тенденция, что наша методика изучает именно схожие параметры организационного стресса, просматривается. В связи с этим определено дальнейшее направление работы с методикой.

Список литературы:

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
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. Макровременные регуляторы психических нагрузок высококвалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 11. – С. 8-11.
4. Hanifi ÜZÜM, Nevzat MİRZEOĞLU, Ercan POLAT, Selcuk AKPINAR Development of organizational stress scale for athletes Journal of Physical Education And Sport // Journal of Physical Education And Sport Sciences 2013.V.7. No 2.

УРОВНЕВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Г.Б. Горская¹, В.С. Егорова²

¹ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

²Факультет изобразительного искусства университета Гоце Делчев, г. Штип, Республика Северная Македония

Аннотация. В статье представлен мета-анализ исследований динамики включения личностных ресурсов поддержания психической устойчивости в группах спортсменов высокой квалификации на протяжении продолжающегося в течение нескольких месяцев соревновательного сезона, проведенных методом case study. Рассмотрены выявленные варианты позитивной и негативной динамики включения личностных ресурсов спортсменов в поддержание психической устойчивости по мере продолжения соревновательного сезона. Рассмотрены особенности включения в поддержание психической устойчивости разноуровневых личностных ресурсов спортсменов.

Ключевые слова: психическая устойчивость, личностные ресурсы спортсменов, уровневая регуляция, динамический анализ, метод case study.

Современный спорт предъявляет к личности спортсмена все более высокие требования, что особенно очевидно в спорте высших достижений. Это порождает необходимость в рациональном использовании имеющихся у спортсменов личностных ресурсов, которое возможно на основе точных научных знаний как о составе этих ресурсов, так и о закономерностях их включения в различных ситуациях достижения спортсменами значимых целей.

Наиболее очевидной является проблема мобилизации личностных ресурсов для поддержания психической устойчивости в условиях соревнований. Несмотря на многочисленность исследований данной проблемы спортивная психология далека от создания отражающих реальность представлений о том, каким образом и за счет чего спортсмены справляются с психическими нагрузками, которые в спорте высших достижений имеют долговременный характер и не могут быть связаны только с локальными стрессовыми ситуациями. Потребность в создании такой картины проявляется, во-первых, в появлении все большего числа исследований, проводимых методом case study, в которых изучаются реальные группы спортсменов в реальных условиях деятельности. Во-вторых, индикатором указанной потребности является повышение интереса к лонгитюдным исследованиям, в которых индикаторы уровня психической напряженности либо индикаторы ресурсов, обеспечивающих устойчивость к ней, изучаются в реальном времени [6, 7, 8].

Целью настоящего исследования стало подведение итогов, проведенных в течение последних пяти лет исследований, проведенных методом case study в

командах по нескольким видам спорта, направленных на установление особенностей включения психологических ресурсов спортсменов в поддержание психической устойчивости в течение достаточно продолжительного соревновательного сезона.

Важным теоретическим основанием для проведения исследований были положения о том, что сопротивляемость стрессу может обеспечиваться как оперативно мобилизуемыми ресурсами, так и теми, раскрытие которых требует существенных перестроек регуляции деятельности [3, с. 12-15]. Можно ожидать, что последняя категория ресурсов с большей вероятностью проявляется как ресурс поддержания психической устойчивости в случаях накопления психической усталости. повышения значимости тех ситуаций, в которые включаются спортсмены.

Для уточнения и систематизации индивидуально-психологических и личностных свойств продуктивным является подход, сложившийся в рамках концепции интегральной индивидуальности В.С.Мерлина, нашедшей конструктивные приложения в психологии спорта [4]. Важной ее составляющей является представление об уровневой организации психической индивидуальности человека и выделение трех основных уровней психической индивидуальности, которые можно обозначить как биологический, психологический и социально-психологический. Каждый из этих уровней является многокомпонентным. По мере включения человека в определенный вид деятельности свойства различных уровней объединяются как внутри уровней, так и между уровнями в сложные системы, обеспечивающие необходимую степень эффективности деятельности.

Первое из рассматриваемых исследование, проведенное в женской команде высокой квалификации по пляжному гандболу [1], показало, что по мере прохождения достаточно успешно складывающегося соревновательного сезона и при отсутствии значительных изменений показателей психической устойчивости возрастает количество корреляционных связей между ними и показателями социально-психологических характеристик группы, а также показателями типологических свойств нервной системы. Следовательно, при внешне благополучно протекающей деятельности для обеспечения психической устойчивости к соревновательным нагрузкам от начала к концу соревновательного сезона вовлекается все большее психологических ресурсов. Еще одним итогом исследования было установление рассогласования между поддержанием индивидуальной и командной составляющих устойчивости спортсменок к психическим нагрузкам.

Второе исследование, проведенно в двух командах по эстетической гимнастике, различающихся по степени успешности выступлений в соревнованиях [2]. В обеих командах трижды на протяжении соревновательного сезона измерялись показатели психической устойчивости, жизнестойкости и мотивации спортивной деятельности. Первое измерение проводилась в начале соревновательного сезона, второе – перед отборочным соревнованием на ответственные международные соревнования, третье – перед самим ответственным международным соревнованием. Результаты показали

повышение нескольких параметров психической устойчивости перед отборочным соревнованием в обеих командах, хотя величины этих изменений были невелики. Анализ корреляционных связей исследуемых показателей показал, что в более успешной команде изменения включения ресурсов поддержания психической устойчивости по мере прохождения соревновательного сезона носят характер интеграции, в то время как во второй команде явно прослеживается дезинтеграция ресурсов, которая отразилась в снижении результативности выступлений в соревнованиях.

Третье исследование, проведенное в группе спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в академической гребле [5], отличалось от предыдущих измерением более широкого спектра личностных характеристик, рассматриваемых как вероятные ресурсы поддержания психической устойчивости. Это жизнестойкость, психосоциальная зрелость, эмоциональный интеллект. Помимо этого, фиксировались показатели самоэффективности в предметной деятельности и общении. Результаты исследования показали, что при повышении значимости соревнований растет количество корреляционных связей показателей психической устойчивости с показателями ресурсных личностных свойств. Показатели психической устойчивости положительно коррелируют с показателем самоэффективности в предметной деятельности и отрицательно со всеми параметрами эмоционального выгорания. Как и в первом исследовании выявились, как устойчивые, воспроизводящиеся на всех этапах исследования, так и изменчивые корреляционные связи. Первые следует расценивать как обусловленные спецификой деятельности спортсменов, а вторые как отражение ситуационных факторов.

На основе данных первых трех исследований было спланировано четвертое исследование, проведенное в группе высококвалифицированных велосипедистов-шоссейников. Оно было направлено на установление того, как личностные ресурсы устойчивости к стрессу включаются в преодоление соревновательной тревожности, возникающей в конкретных соревновательных ситуациях. В частности, оно было ориентировано на выявление оперативно извлекаемых ресурсов и ресурсов, активизирующихся лишь при накоплении психической напряженности и в особо сложных ситуациях. Полученные данные позволили отнести к первой категории психическую устойчивость и эмоциональный интеллект, а ко второй – жизнестойкость и типологические свойства нервной системы.

Результаты исследования подтвердили конструктивность динамического анализа личностных ресурсов поддержания психической устойчивости и соревновательной тревожности. Они позволили подразделить личностные ресурсы спортсменов на отражающие специфику деятельности, с одной стороны, и на обусловленные ситуативными факторами, с другой. Установлены также два направления изменения включения психологических ресурсов в поддержание психической устойчивости: их интеграции и дифференциации. Последняя связана со снижением эффективности деятельности.

Результаты исследования позволяют определить индикаторы повышения психической напряженности деятельности спортсменов на основе оценки

степени вовлечения личностных ресурсов в поддержание психической устойчивости на протяжении длительного соревновательного сезона, накопления психических нагрузок в процессе тренировок и соревнований.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Динамика регуляции психической устойчивости команды на протяжении соревновательного сезона / Г.Б. Горская, В.Г. Дыдарь // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. № 8. <https://doi.org/10.24158/spp.2017.8.7>
2. Горская Г.Б. Устойчивость спортсменов к хроническому стрессу: динамика психической устойчивости / Г.Б. Горская, Т.А. Орлова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2018. – № 9. – Режим доступа: <https://doi.org/10.24158/spp.2018.9.11>
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
4. Попова В.А. Индивидуальность как фактор преодоления психического стресса в спортивных соревнованиях / В.А. Попова, Б.А. Вяткин // Ананьевские чтения – 2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития. – СПб.: СПбГУ, 2020. – С. 859-860.
5. Потапова Е.М. Личностные факторы поддержания психической устойчивости гребцов // Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2019» (28-29 мая 2019 г.). – М.: РГУФКСМИТ. – 2019. – С. 110-113.
6. Савельев А.В. Динамика предстартовых психических состояний спортсменов (на примере волейбольной команды) / А.В. Савельев, Г.И. Дерябина, В.Л. Лернер // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т.7, № 3. – С. 50-57.
7. Cummings S.J.D., Turner M.J., Jones M. Longitudinal changes in elite rowers' challenge and threat appraisals of pressure situations: a season long observational study //The sport psychologist. 2017. V. 31. Issue 3. P.217-226.
8. Frisen A., Stanley D., Devenport T., Lane A.M. Regulating own and teammates' emotions prior to competitions //Movement and sport sciences. 2019. V.3. @ 105. P.5-15.

ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ ВКЛЮЧЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ В СПОРТИВНУЮ ЖИЗНЬ ПОДРОСТКОВ КАК РЕСУРС СТАНОВЛЕНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ

Н.С. Деговцев

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В исследовании представлены данные внедрения тренинговой программы по привлечению внимания родителей к достижениям спортсменов в различных аспектах. Результаты исследования показали качественные изменения в корреляционных данных показателей самооценки и восприятия родительского отношения. Были сделаны выводы о важности работы с родителями, как ресурс становления адекватной самооценки спортсменов.

Ключевые слова: родительские отношения, самооценка, тренинговая программа, ресурс.

Проблема, связанная с вовлечением в тренировочный процесс родителей спортсменов, является актуальной в психологии спорта [3]. Это связано с тем, что проработка подхода к тренировочному процессу с опережающей постановкой задач указывает на необходимость целенаправленной работы с личностью спортсменов с самых первых лет занятий спортом [2]. Ведущую роль в развитии качеств личности в детском и подростковом возрасте играет круг семейного общения. В контексте данного исследования речь пойдет о самооценке как важном качестве личности, определяющем регуляцию поведения спортсменов. Исследования показывают, что именно родительские отношения вносят важный вклад в самооценку, создавая ее базовый уровень [1].

Цель исследования – определить изменения в корреляционных взаимосвязях показателей самооценки и восприятия родительского отношения в ходе формирующего эксперимента.

Эксперимент проводился на базе МБОУ ДО «Центр детского творчества «Прикубанский» в группе спортивной направленности. В исследовании приняли участие 13 спортсменов в возрастном диапазоне 12-16 лет, занимающихся каратэ. На момент исследования ВСЕ спортсмены являлись членами спортивной сборной команды Краснодарского края по вестистилевому каратэ. Эксперимент длился 6 месяцев. В исследовании были использованы методики диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн и методика диагностики восприятия родительских отношений, которые применялись в начале эксперимента, спустя 3 месяца и в конце эксперимента. С целью реализации задачи вовлечения родителей в тренировочный процесс были разработаны дневники спортсмена. Дневники включали 4 блока. В соответствии с задачами

каждого блока тренер ставил отметки в виде печати, каждая печать имела в рейтинговом эквиваленте 1 балл. Были внедрены такие блоки как:

– Старание. Задача блока – получение обратной связи спортсменами о результатах их тренировочной деятельности. Важными критериями оценивания является старательность, послушание, активность и опрятность внешнего вида. За соответствия требованиям спортсмен получал отметку в дневник. За серьезные нарушения дисциплины спортсмен получал отметку в дневник в отдельную графу наказаний. Итоговый рейтинг блока строился на подсчете количества печатей за старание с вычетов баллов за наказания.

– Контроль ОФП и СФП. Задача блока – контроль динамики развития физических качеств спортсменов, а также развития целеполагания. Спортсмены каждый месяц сдавали нормативы ОФП и СФП. После каждой сдачи спортсмены ставили цели развития качества на следующий месяц. Отметки спортсмены получали за достижение спортсменами планируемого уровня развития качеств. Итоговый рейтинг блока имел две части. Первая часть сумма баллов достижения целей, вторая часть состояла из подсчета количественного выполнения каждого контрольного упражнения.

– Качество выступления на соревнованиях. Задача блока – обратить внимание спортсменов на качественные показатели выступления на соревнованиях. Учитывались показатели ведения поединков, такие как баллы, заработанные в поединке, количество проведенных поединков, пропущенные баллы в поединках, а также наказания. В выступлениях на соревнованиях в демонстрации бесконтактных форм техники (ката), увеличение количества итоговых баллов за выступления. Итоговый рейтинг состоял из подсчета качественных показателей выступлений, с вычетом баллов за наказания и пропущенные баллы.

– Достижения на соревнованиях. Задача блока – ведение контроля количественного показателя выступлений на соревнованиях. Итоговый рейтинг состоял из подсчета баллов за полученные места на соревнованиях, которые имели ранговую систему в соответствии с уровнем соревнования и занятого места.

В ходе эксперимента так же были проведены беседы с родителями по поводу их роли и функций в системе спортивной подготовки. Были поставлены задачи по контролю над дневниками спортсменов и проведение бесед с подростками по поводу преуспевающих и отстающих сторон подготовленности спортсменов. Со спортсменами проводились беседы, направленные на формирование правильного восприятия отношений с родителями.

Обратная связь с родителями осуществлялась посредством контроля дневника, сбора промежуточных данных рейтинга, осведомления о результатах спортсменов на страничках секции в социальных сетях. В информационных постах упор также делался на личностные качества спортсменов, как один из способов обратить внимание на формирование личности в процессе тренировок.

Итог работы – это подведение результатов и награждение лучших спортсменов, показавших результаты во всех блоках.

После описания экспериментальной части перейдем к непосредственным результатам исследования. При описании данных (*) обозначает значимость корреляционных взаимосвязей на уровне $p \leq 0,05$, (**) обозначает значимость корреляционных взаимосвязей на уровне $p \leq 0,01$. На начальном этапе эксперимента были выявлены корреляционные взаимосвязи показателя «Теплота отношений отца» с самооценкой ($r=0,621^*$) и расхождением самооценки и уровня притязаний ($r=-0,587^*$) по показателю «Умственные способности». Показатель «Вовлеченность отца» отрицательно коррелирует с расхождением самооценки и уровня притязаний показателя «Характер» ($r=-0,619^*$).

Через три месяца был проведен повторный сбор экспериментальных данных психодиагностических методик. Были выявлены следующие корреляционные взаимосвязи между показателем «Вовлеченность матери» и самооценкой показателя «Умственные способности» ($r=0,627^*$), уровнем притязаний показателя «Уверенность в себе» ($r=0,706^{**}$); между показателями «Поддержка автономии матерью» и уровнем притязаний показателей «Внешность» ($r=0,609^*$), «Уверенность в себе» ($r=0,680^*$), «Интегральный показатель» ($r=0,657^*$), дифференцированностью самооценки ($r=-0,564^*$); между показателем «Теплота отношения матери» и уровня притязаний показателя «Уверенность в себе» ($r=0,575^*$); между показателем «Вовлеченность отца» и самооценкой показателя «Характер» ($r=0,594^*$), расхождения самооценки и уровня притязаний показателя «Уверенность в себе» ($r=-0,654^*$).

По окончанию эксперимента также было проведено психодиагностическое исследование, по результатам которого были выявлены корреляционные взаимосвязи между показателем «Поддержание матерью автономии» и самооценкой показателей «Внешность» ($r=0,707^{**}$), «Уверенность в себе» ($r=0,570^*$), «Интегральный показатель» ($r=0,576^{**}$), уровнем притязаний показателя «Уверенность в себе» ($r=0,590^*$); между показателем «Вовлеченность отца» и самооценкой показателей «Характер» ($r=0,605^*$), «Умение многое делать своими руками» ($r=0,573^*$), уровнем притязаний показателей «Авторитет у сверстников» ($r=0,689^{**}$), «Умение многое делать своими руками» ($r=0,733^{**}$), «Интегральный показатель» ($r=0,704^{**}$), а так же самооценкой ($r=0,578^*$), уровнем притязаний ($r=0,644^*$) и расхождением самооценки и уровня притязаний ($r=0,555^*$) показателя «Уверенность в себе»; между показателем «Поддержание отцом автономии» и уровнем притязаний показателей «Характер» ($r=0,683^*$), «Авторитет у сверстников» ($r=0,567^*$), «Внешность» ($r=0,783^{**}$), «Уверенность в себе» ($r=0,643^*$), «Интегральный показатель» ($r=0,686^{**}$); между показателем «Теплота отношения отца» и уровнем притязаний показателя «Внешность» ($r=0,698^{**}$).

Обсуждение результатов исследования. По ходу проведения эксперимента видна динамика изменений корреляционных взаимосвязей показателей самооценки и восприятия родительского отношения спортсменами. За счет постепенного вовлечения родителей в тренировочный процесс,

получения постоянной обратной связи о результатах деятельности подростков происходит переоценка взаимоотношений в системе ребенок-родитель. Родительские отношения вступают в регуляцию таких важных параметров самооценки, как характер, внешность, уверенность в себе. Такие показатели являются важными в процессе социализации подростков, развитии адекватного восприятия себя в обществе. Стоит отметить, что в становлении самооценки юношей важную роль играет вовлеченность отца. Это связано с тем, что поведение отца является эталоном, в связи с чем его оценка деятельности подростков очень важна для становления личности. Особенность подросткового возраста является приобретение автономии со стороны родителей, что как показывают исследования положительно связано с высоким уровнем самооценки и притязаний. Однако поддержание матерью автономии включено в регуляцию самооценки подростков, поддержание отцом автономии в регуляцию уровня притязаний, что говорит о разнице поло-ролевых функций родителей в становлении личности юношей.

Выводы. Полученные данные показывают важность работы с родителями при целенаправленной работе с самооценкой спортсменов. В данном случае работа тренера заключается в использовании различных методов оперативного информирования родителей о результатах деятельности спортсменов, формировании комплексного подхода к данному процессу у родителей и спортсменов.

Список литературы:

1. Гогицаева О.У. Детско-родительские отношения и самооценка подростка / О.У. Гогицаева, А.В. Небежива, Д.А. Шибхузова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – Т 7, № 3(24). – С. 183-186.
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
3. Хвацкая Е.Е. Взаимодействие с родителями юных спортсменов как вектор психологического сопровождения спортивного резерва / Е.Е. Хвацкая, Н.Е. Латышева // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – С. 249-251.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

И.М. Дементьева

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В тезисах представлены результаты исследования ресурсов конкурентоспособности у гандболистов подросткового возраста. Ресурсными параметрами преимущественно во всех кластерах является осознание понятия и сути ответственности (когнитивная осмысленность), что позволяет юным спортсменам определить посильность предстоящих обязательств в ответственном деле, связанных в активной реализации в деле приносящей личностную значимость. Подростки активно ищут место в группе сверстников и признанность как нужных и приносящих пользу команде.

Ключевые слова: ресурсы, ответственность, гандболисты, индивидуализация подготовки, кластерный анализ.

В связи со спецификой спорта, для успешной карьеры, спортсменам необходима активация дополнительных ресурсов снижения психологического перенапряжения [1]. Гандбол сегодня распространенный вид спорта и пользуется популярностью у разновозрастной категории болельщиков и спортсменов стремящихся занять лидирующие позиции. Такой интерес сопровождается эмоциональной напряженностью, высокой ответственностью за результат у спортсменов, а также преодолению больших физических нагрузок [3].

Предпосылкой ответственности является сознательный выбор своих действий или бездействия. Принятие ответственности за события в своей жизни, является ключевой стратегией адаптации и успешности в социуме. Ответственность как ресурсное качество можно рассматривать с разных аспектов учитывая его многогранность [2]. Подростковый возраст, исследуемый нами на данном этапе – 15 лет, уже может рассматриваться с точки зрения индивидуализации подготовки спортсменов, что отражается на привлечении разных ресурсов, применяемых в деятельности гандболистами.

Мы рассматриваем ресурсы конкурентоспособности у юных гандболистов, в качестве которых могут выступать параметры ответственности, согласно разработанной методики В.П. Прядеина [4]. В исследовании приняли участие 61 гандболист, в возрасте 15 лет, занимающийся спортом профессионально. Для обработки данных применялся критерий Краскела – Уоллиса и медианный тест.

Согласно кластеризации, исследуемая группа разбилась на 4 кластера с разными приоритетными параметрами ответственности. Первый кластер составили 19 спортсменов, с преобладанием когнитивной осмысленности (23), регуляторной интернальности (23), результативной субъектности (22),

эмоциональной стеничности (22). Второй кластер составили 10 гандболистов, ведущими параметрами у них проявились в преобладании регуляторной интернальности (22,5), результативной субъектности (22), динамической эргичности (22). В третий и четвертый кластер вошло по 16 человек. Особенности третьего кластера состоят в преимуществе эмоциональной стеничности (26), когнитивной осмысленности (24), результативной субъектности (23). В четвертом кластере выражены когнитивная осмысленность (27), регуляторная интернальность (26), эмоциональная стеничность (25) и динамическая эргичность (25).

Ресурсные параметры первого кластера у гандболистов отражают понимание и осознание глубоко смысла сути ответственного поведения и принятие ответственности на себя в случае посильности. Положительные эмоции вызывают у юных гандболистов первого кластера возможность выделиться, привлечь к себе внимание в процессе выполнения ответственных дел, что свойственно возрастным особенностям.

В качестве ресурсов во втором кластере выступает проявление принятия ответственности на себя в качестве активной позиции в ответственном деле и возможности проявить себя.

Спортсмены третьего кластера обладают выраженностью переживания положительных эмоций в ответственном деле с пониманием глубокого смысла ответственности и выполнением ответственного задания, подчеркивающего их значимость.

Гандболисты четвертого кластера обладают параметрами ответственности уже как личностной характеристики, понимают суть и готовы принимать ответственность на себя, проявляться активно в ответственном деле и переживают при этом положительные эмоции.

Ресурсными параметрами преимущественно во всех кластерах является осознание понятия и сути ответственности (когнитивная осмысленность), что позволяет юным спортсменам определить посильность предстоящих обязательств в ответственном деле, связанных в активной реализации в деле приносящей личностную значимость. Подростки активно ищут место в группе сверстников и признанность как нужных и приносящих пользу команде.

Таким образом, можно выделить параметры ответственности как ресурсы у юных гандболистов – это когнитивная осмысленность, эмоциональная стеничность, регуляторная интернальность и результативная субъектность, которые отражают возрастной этап развития личности спортсменов.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие. / Под редакцией проф. А.Г. Барабанова. – Краснодар, 2008. – 220 с.
2. Дементий Л.И. Ответственность как ресурс личности: монография. – М.: Информ. Знание, 2005. – 188 с.
3. Игнатьева В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192 с.: ил. (Азбука спорта).
4. Прядеин В.П. Психодиагностика личности: Избранные психологические тесты: Практикум. – Сургут: Сургутский гос. пед. ун-т, 2014. – 215 с.

ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА СПОРТСМЕНОВ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

К.А. Дробышева

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В тезисе анализируются личностные регуляторы становления диспозиционного оптимизма спортсменов старшего подросткового возраста. Установлено, что значимыми параметрами формирования диспозиционного оптимизма выступают черты Большой пятерки «экстраверсия», «уступчивость», «эмоциональная стабильность», «открытость новому опыту» и жизнестойкость, так же в развитии позитивных ожиданий важным является черта Большой пятерки – «сознательность» и внутренний мотив «новые впечатления».

Ключевые слова: диспозиционный оптимизм, спортсмены, старший подростковый возраст, личностные ресурсы.

Профессиональный спорт предъявляет высокие требования не только к физическим, но и психологическим характеристикам спортсменов. В процессе подготовки юные спортсмены сталкиваются с большим количеством трудностей и негативных факторов которые могут деструктивно влиять на личностное развитие. Снижение эмоционального напряжения и воздействия негативных факторов среды возможно через проактивный подход, который направлен на профилактику возникновения неблагоприятных проявлений психики. При этом спорт высоких достижений является конкурентной средой и побеждает спортсмен который не только отличается техническим мастерством, но и психологическими умениями. Опережающее формирование психологических качеств способствует вооружению спортсменов ресурсами для конкурентной борьбы [2]. Приоритетными личностными качествами, способствующими достижению высоких результатов, являются те, которые характеризуют спортсмена как субъект деятельности [3]. С этой позиции актуальным личностным ресурсом выступает диспозиционный оптимизм, Ч. Карвер и М. Шейер под оптимизмом/пессимизмом понимают обобщенное чувство сомнения или уверенности относительно получения положительного или отрицательного результата [5].

Формирование позитивного мышления у спортсменов существенно повышает результативность соревновательной деятельности. Спортсмены, имеющие высокий уровень позитивной мыслительной деятельности, выполняли на соревнованиях заявленные результаты, устанавливали личные рекорды, занимали призовые места. Увеличение доли позитивного мышления в структуре мыслительной деятельности спортсменов представляет собой дополнительный ресурс конкурентоспособности [1]. Спортсмены – оптимисты

и склонные к оптимизму в меньшей степени подвержены эмоциональному истощению и деперсонализации [4]. Оптимисты склонны выступать на стабильном уровне независимо от того, выигрывает команда или проигрывает, у пессимистов во время проигрыша снижается мотивация [6]. Спортсмены с высоким оптимизмом быстрее восстанавливаются после травмы, воспринимают неудачи как естественный процесс профессиональной карьеры [7].

Таким образом, обобщая все выше изложенное, можно установить, что оптимизм выступает значимым параметром достижению высоких результатов, но при этом не в полной мере изучены механизмы формирования диспозиционного оптимизма и его связь с личностными характеристиками.

Цель исследования: определить личностные регуляторы развития диспозиционного оптимизма спортсменов старшего подросткового возраста. Методы диагностики: тест диспозиционного оптимизма, в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина. Тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. Опросник – маркеры факторов «Большой пятерки» (МФБП) Л. Голдберга в адаптации Г.Г. Князева. Опросник «Почему я занимаюсь спортом» Р.Дж. Валлеранда, адаптированный на кафедре психологии КГУФКСТ. Обработка проводилась с помощью методов математической статистики. В исследование приняли участие 59 спортсменов в возрасте 14 -16 лет.

Согласно полученным результатам диспозиционный оптимизм и составляющие его показатели (позитивные и негативные ожидания) положительно коррелируют с чертой Большой пятерки «экстраверсия», «уступчивость», «эмоциональная стабильность», «открытость новому опыту», общительность и коммуникабельность, умение находить контакт с социальным окружением, готовность идти на уступки и компромиссы, умение контролировать собственные эмоции и желание обогащать свое мастерство новыми знаниями способствуют развитию диспозиционного оптимизма, уверенности в позитивном результате деятельности, стремлению прилагать усилия для достижения целей, снижают неуверенность и ожидания неудачи. Диспозиционный оптимизм (позитивные ожидания) положительно коррелирует с чертой Большой пятерки «сознательность». Ответственность и дисциплинированность повышают позитивные ожидания, ориентируют спортсмена на успех.

Показатель диспозиционного оптимизма «позитивные ожидания» прямо коррелирует с внутренним мотивом «новые впечатления», положительные эмоции от тренировочной и соревновательной деятельности способствуют формированию позитивных ожиданий и уверенности в достижении намеченных целей.

Диспозиционный оптимизм и составляющие показатели (позитивные и негативные ожидания) прямо коррелируют с интегральным показателем жизнестойкости и составляющими компонентами «вовлеченность», «контроль», «принятие риска», готовность включаться в разрешение трудностей, принимать на себя ответственность за их разрешение, готовность идти на риск ради достижения намеченных целей способствует развитию

диспозиционного оптимизма, снижению ожидания отрицательных результатов при возникновении трудностей, повышают уверенность в ресурсах по разрешению препятствий на пути к цели.

Умение находить контакт с социальным окружением, коммуникабельность и общительность, готовность идти на компромиссы и уступки в процессе деятельности, ответственность и дисциплинированность, умение управлять своими эмоциями, готовность к расширению имеющихся знаний, положительные эмоции от тренировочного и соревновательного процесса, готовность противостоять трудностям способствуют формированию диспозиционного оптимизма у спортсменов старшего подросткового возраста

Список литературы:

1. Бабушкин Г.Д. Позитивное мышление спортсмена как фактор конкурентоспособности // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – № 1. – С. 37-40.

2. Горская Г.Б. Проактивный подход к психологическому сопровождению подготовки спортсменов: тенденции развития // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – С. 223 -224.

3. Горская Г.Б. Динамический анализ психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности: теория и практика реализации. – 2018. – С. 64-66.

4. Berengüí R., Enrique J. Garcés de losFayos Ruiz, Francisco J. Montero O., Ricardo de la Vega Marcos, José MaríaLópezGullón Optimism and Burnout in Competitive Sport // Psychology. 2013. Vol.4. P.13-18.

5. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. Optimism // Clinical Psychology Review. 2010. Vol. 30. P. 879–889.

6. Gordon A. Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism // Psychology of sport and exercise. 2008. vol.9. P. 336- 350.

7. Ortín-Montero F., Martínez-Rodríguez A., Reche-García C., Garcés de los Fayos-Ruiz E.J., González-Hernández Relationship between optimism and athletic performance. Systematic review // anales de psicología. 2018. Vol. 34. P. 153-161.

ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ГЕНДЕРНОГО САМОСОЗНАНИЯ ФУТБОЛИСТОК ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Ю.В. Дроздикова, О.Г. Лопухова

Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань

Аннотация. Статья отражает результаты психосемантического исследования, в процессе которого были выявлены определенные трудности в становлении гендерной идентичности у девочек-футболисток подросткового возраста. В исследовании приняли участие 30 девочек в возрасте от 13 до 15 лет, занимающихся на постоянной основе в секции футбола не менее двух лет. Полученные эмпирические данные позволили выделить гендерные модели в самосознании юных футболисток путем построения семантических пространств на осознаваемом (рациональном) и неосознаваемом (эмоциональном) уровнях. Сделанные выводы представляют определенную ценность для понимания механизмов гендерного развития личности спортсменок, занимающихся маскулинными видами спорта.

Ключевые слова: Я-концепция, гендерные характеристики, женский футбол, подростковый возраст, гендерные особенности спорта, спортивная карьера.

Подростковый период является сенситивным периодом для построения и развития позитивного, целостного Образа Я человека. В подростковом возрасте активно формируется самосознание, вырабатывается своя система эталонов самооценивания и самоотношения. Подросток осознает свою неповторимость, в сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок на внутренние [2]. Включение девочки-подростка в маскулинную спортивную деятельность, несомненно, оказывает влияние на ее становление, как личности и на формирование ее Я-концепции. При этом в психологическом сопровождении юных футболисток стоит задача гармонично совместить индивидуальность, здоровый жизненный стиль со своей гендерной принадлежностью, иметь о себе целостное представление, не допустить возникновения негативной личностной идентичности. В данном исследовании апробированы идеографические методы выявления внутреннего гендерного конфликта Я-концепции у девочек-футболисток подросткового возраста, что дает нам шанс с наибольшей эффективностью провести психологическую работу по согласованию их гендерной и спортивной ролей.

Организация и методы исследования. Эмпирическое исследование было построено на сравнительном анализе данных, полученных по методике «Психосемантический метод множественных идентификаций» (В.Ф. Петренко) [3], включающий шкалы «Цветового теста отношений» (А.М. Эткин) и опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (О.Г. Лопухова) [1]. Для оценки с применением содержательных шкал были предложены следующие образы: «Я сейчас», «Я через десять лет», «Мой кумир

в футболе», «Идеальная девушка», «Идеальный парень». В исследовании приняли участие 30 девочек в возрасте от 13 до 15 лет, занимающихся на постоянной основе в секции футбола не менее двух лет в ДЮСШ «Мирас» г. Казани.

Результаты и обсуждение. С помощью опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» были определены гендерные типы футболисток подросткового возраста. Выявлено, что большинство опрошенных имеют андрогинный тип личности – 55%, то есть признают в себе выраженность качеств и женственности и мужественности; 17% девочек имеют маскулинный гендерный тип личности; 14% футболисток имеют феминный тип и 14% - недифференцированный гендерный тип. Достаточно высокий процент частоты встречаемости недифференцированного гендерного типа у юных футболисток, свидетельствует о проблемах их гендерной идентификации, искажении самосознания, заниженной самооценке личности в целом, и, соответственно, о необходимости проведения с ними психологической работы, которая помогла бы футболисткам определить и развивать свою гендерную идентичность. Психосематический метод множественных идентификаций позволил провести содержательный анализ гендерного самосознания юных футболисток. Результаты оценивания предложенных образов самоидентификации девочек сопоставлялись на степени близости-дальности позиций в Я-концепции с использованием метода корреляции: близость позиций проявляется в приближении коэффициента корреляции к единице; коэффициент, превышающий значение 0,5 говорит о близости (идентичности) оцениваемых образов, значение коэффициента корреляции, приближенное к нулю, говорит о дальности (нетождественности) образов; отрицательное значение коэффициента корреляции говорит о противопоставлении в сознании испытуемых оцениваемых гендерных образов друг другу. Установлено, что у девочек-футболисток довольно типична ситуация расхождения двух уровней в содержании гендерных идентификаций: уровня когнитивного, рационального оценивания (восприятия образов гендерной идентификации через личностные качества) и конотативного уровня (отношения к этим гендерным образам, через цветовую символику отражающего глубинный и неосознаваемый характер гендерных идентификаций). Отдельно были выявлены особенности в содержании гендерного самосознания футболисток с разным гендерным типом личности. Так, например, для футболисток с недифференцированным гендерным типом личности характерным оказалось то, что на уровне когнитивного восприятия образ «Я сейчас» далек от образа «Идеальная девушка» ($r=0,13$), а на конотативном уровне близок ($r=0,55$). Аналогично расходится оценка образов «Я через 10 лет» и «Идеальная девушка» ($r=0,3$ на когнитивном уровне и $r=0,52$ на конотативном уровне). Это значит, что эти девочки неосознанно предпочитают и тянутся к феминной модели гендерной идентификации, однако, занимаясь маскулиным видом спорта, ассоциирующимся с мужской гендерной моделью, они не могут гармонизировать гендерное самосознание, что влечет за собой появление внутриличностного конфликта по типу маргинальной гендерной идентичности

(потерянная позиция между «мужской» и «женской» моделью, по типу «ни то, ни то»), и без специальной психологической работы девочка-подросток не сможет соединить в своей Я-концепции эти два гендерных полюса. У футболисток феминного гендерного типа корреляция образов «Я через 10 лет» и «Идеальная девушка» на когнитивном уровне составляет 0,68, а вот на конативном уровне всего 0,11. То есть, они в рациональном восприятии себя ориентированы на феминную модель, но чувствуют (хотя, возможно не осознают), что это не получится. Это, скорее всего, отражение воспринятой стереотипной установки, что, играя в футбол, девушка теряет свою женственность, становясь мужеподобной. Подобная ситуация в перспективе может привести к внутренней рассогласованности гендерных моделей, что может вылиться в мотивацию «страха успеха» в футболе и уходу из этого спорта. У футболисток маскулинного гендерного типа образ «Я сейчас» при восприятии на когнитивном уровне ближе к образу «Идеальная девушка» ($r=0,65$), чем к образу «Идеальный парень» ($r=0,43$), а на уровне конативном - дальше ($r=0,36$ и $r=0,43$, соответственно). Образ «Я через 10 лет» почти идентичен образу «Идеальная девушка» на осознаваемом уровне ($r=0,9$). Вероятно, маскулинные футболистки имеют тенденцию трансформировать для себя образ женской идентификации, адаптируя его к своей спортивной деятельности маскулинного типа. При таком характере гендерной идентификации ожидается меньше психологических проблем, чем для описанных выше случаев. Андрогинный гендерный тип у футболисток, по данным исследования, определен как самый психологически благополучный, поскольку у них не наблюдалось серьезных рассогласований в структуре гендерного самосознания на когнитивном и конативном уровнях.

Заключение. Психосемантический анализ по методу множественных идентификаций позволяет выявить рассогласованные варианты содержания гендерной Я-концепции у футболисток подросткового возраста на ранних этапах, и на глубинном, не осознаваемом уровне. Это даст возможность вовремя организовать психолого-педагогическое сопровождение становления гендерной идентичности у девочек: мониторинга развития их Я-концепции и реализации коррекционных программ в поддержку адаптивного разрешения гендерных конфликтов в развитии их гендерного самосознания.

Список литературы:

1. Лопухова О.Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (российский аналог Bem Sex Role Inventory) // Вопросы психологии. – 2013. – №1. – С. 147-154.
2. Петренко В.Ф. Основы психосемантики. – М., 1997.
3. Савонько Е.И. Возрастные особенности соотношения ориентации на самооценку и на оценку другими людьми // Изучение мотивации поведения детей и подростков / Под ред. Л.И. Божович и Л.В. Благоннадежиной; Науч.-исслед. ин-т общ. и пед. психологии АПН СССР. – М.: Педагогика, 1972. – С. 81-111.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА

А.К. Дроздовский

Центр спортивной подготовки сборных команд России, г. Москва

Аннотация. В статье отмечается, что дифференциальная психофизиология, с ее методами и современными инновационными технологиями, призвана внести свой вклад в повышение конкурентоспособности спортсмена через решение ряда первоочередных задач: 1) определение индивидуальных нейродинамических характеристик (или иначе – свойств нервной системы) двигательными экспресс методиками Е.П. Ильина, что отрывается возможность прогнозировать природные психологические способности и особенности спортсмена; 2) результаты прогноза могут стать основой для качественного спортивного отбора и формирования индивидуальных тренировочных программ; 3) знание нейродинамических характеристик позволяет определять степень психофизиологической и психологической совместимости участников совместной спортивной деятельности.

Ключевые слова: нейродинамические характеристики, свойства нервной системы, спортивный отбор, психофизиологическая и психологическая совместимость

Достижение высоких спортивных результатов зависит от того, как решается многоаспектная проблема повышения конкурентоспособности спортсмена, что предполагает усилия специалистов в таких направлениях работы, как спортивный отбор, индивидуализация тренировочных программ на всех этапах подготовки, а также поддержание оптимального мотивационного уровня и развитие способности к психической саморегуляции. Дифференциальная психофизиология, с ее методами и современными инновационными технологиями, призвана внести свой вклад в указанные направления для решения несколько первоочередных задач. Во-первых, инструментальное определение индивидуальных нейродинамических характеристик (или иначе – свойств нервной системы), знание которых отрывает возможность прогнозировать природные психологические способности, особенности и возможности спортсменов в сферах: психомоторика; интеллектуальная деятельность; устойчивость к стресс-факторам; индивидуальный стиль деятельности [1]. Во-вторых, результаты такого прогноза могут стать основой для качественного спортивного отбора и выявления одаренных спортсменов, а также для формирования индивидуальных тренировочных программ подготовки [2]. В-третьих, знание нейродинамических характеристик позволит определять степень психофизиологической и психологической совместимости участников совместной спортивной деятельности [3]. Последнее облегчит решение

возможных проблем в сфере межличностных коммуникаций, а также избежать трудностей, возникающих, когда тренер предлагает тренировочные программы, не соответствующие психофизиологическим особенностям спортсмена. Что касается проблемы качественного спортивного отбора, то ее нельзя решать только измерениями антропометрических показателей, тестами-опросниками, беседами, интервьюированием, наблюдениями, которые сегодня доминируют в арсенале спортивных психологов. При этом игнорируются имеющиеся в отечественной дифференциальной психофизиологии научные разработки, расширяющие возможности по выявлению одаренных спортсменов. Здесь целесообразно привести высказывание новозеландского легкоатлета Питера Снелла, трехкратного олимпийского чемпиона, доктора физиологии, которого, в своей книге «Психология спорта», цитирует Е.П. Ильин: «Мы не можем получить полное представление о спортсмене, базируясь только на уровне потребления кислорода, запасах гликогена и биомеханических измерениях... Главное, что нужно принять во внимание, – это психология, понимание тех личностных качеств, которые определяют высшие достижения в спорте» [4, с. 12]. Дифференциально психофизиологический подход к решению проблемы качественного спортивного отбора базируется на авторском Способе оценки природной предрасположенности индивида к определенным спортивным специализациям [3]. Способ предполагает заданный алгоритм действий: инструментальное определение нейродинамических характеристик начинающего спортсмена двигательными методиками Е.П. Ильина [5] и их сопоставление с известными модельными нейродинамическими характеристиками, доминирующих, по частоте встречаемости, среди представителей спорта высших достижений. Отметим, что под нейродинамическими характеристиками понимается степень (высокая, средняя или низкая) выраженности, в составе индивидуального типологического комплекса, свойств нервной системы (сокращ. – СНС): силы нервной системы (по возбуждению), подвижности процессов возбуждения и торможения, а также уравновешенности нервных процессов, где различают «внешний» и «внутренний» балансы, отражающие, соответственно, эмоционально-мотивационные аспекты реагирования и потребность в двигательной активности, тонус, энергетику. Модельные нейродинамические характеристики – это экспериментально выявленные, на основе двигательных методик Е.П. Ильина, составы типологических комплексов СНС, заметно доминирующие, по частоте встречаемости, среди представителей той или иной специализации в спорте, достигших высоких спортивных результатов в своих дисциплинах. Следует также затронуть вопрос, который был хорошо изучен представителями научной психофизиологической школы, возглавляемой М.К. Кабардовым, где экспериментально было доказано, что чем значительнее совпадение нейродинамических характеристик педагога и ученика, тем выше у последнего показатели усвоения иностранного языка [6]. Известны результаты исследований в паралимпийском биатлоне и лыжном спорте, подтверждающие, что типологические особенности СНС тренера и спортсменов часто близки или полностью совпадают, что, вероятно, является важным и необходимым

условием для эффективной передачи знаний, умений, навыков от наставника к ученику [3]. Отмеченное также подтверждается материалами независимых исследований, на основе экспериментов в спортивной борьбе (классическая, вольная, дзюдо), проведенных В.А. Толочком, установившим, что соответствие психофизиологической организации тренера и спортсмена способствует достижению высоких и предельно высоких результатов, несоответствие – препятствует [7]. В заключение важно подчеркнуть, что уже сегодня технологии решения проблемы повышения конкурентоспособности спортсмена методами дифференциальной психофизиологии позволяют оперативно решать обозначенные выше задачи, причем, в широком возрастном диапазоне и в непосредственной близости от мест тренировок и соревнований, поскольку эти технологии осуществляются с использованием мобильных устройств (планшеты на ОС Android).

Список литературы:

1. Дроздовский А.К. Современные возможности и перспективы дифференциальной психофизиологии профессиональной деятельности // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. – 2018. – Т.3, № 3. – С. 132-175.
2. Дроздовский А.К. Способ определения психофизиологической и психологической совместимости на основе измерения свойств нервной системы // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2019. № 3. С. 170-200.
3. Дроздовский А.К. Способ оценки природной предрасположенности индивидов к определенным специализациям в спорте и профессиях // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. – 2021. – Т. 6, № 1. – С. 140-161.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2021. – 352 с.
5. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
6. Кабардов М.К. Дифференциально-психологический и психофизиологический подход к организации обучения в современной школе // Психологическая наука и образование. – 2016. – Том 8, № 4. – С. 71-78.
7. Толочек В.А. Стили деятельности: ресурсный подход. – М.: Изд-во Института психологии РАН, 2015.

МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

А.О. Захаренко, Ю.М. Босенко, Р.З. Гакаме

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье представлены результаты исследования мотивационного климата, структуры мотивации и готовности к соревнованию спортсменов студенческой футбольной команды КГУФКСТ, а также сделаны выводы об их взаимосвязи.

Ключевые слова: мотивационный климат, ориентация на самоутверждение, ориентация на задачу, готовность к соревнованию, мотивация, футбол.

В занятия футболом вовлечено большое количество людей, в т.ч. студентов. Это объясняется высоким уровнем популярности данного вида спорта. Для упорядочивания организации футбольных матчей между студенческими командами была создана «Национальная студенческая футбольная лига». Футболисты, проявившие себя в матчах НСФЛ, могут получить шанс попасть в профессиональный клуб. Следовательно, важно повышать их конкурентоспособность. Фактором, влияющим на нее, является мотивационный климат.

Под мотивационным климатом понимают систему ценностей и ожиданий, а также поощрений и порицаний, задаваемую окружением спортсмена, которая влияет на формирование его мотивации [2]. Этот феномен является долговременным регулятором деятельности [1], поэтому его конструктивное формирование в студенческой футбольной команде может помочь спортсменам выдержать конкуренцию даже при переходе в высококлассные команды.

Для определения взаимосвязи мотивационного климата со структурой мотивации спортсменов и с готовностью их к соревнованию было проведено исследование студенческой футбольной команды КГУФКСТ. В нем приняли участие 16 человек в возрасте от 17 лет до 21 года, имеющие 1 или 2 взрослый разряд. Спортивный стаж респондентов составляет от 6 до 15 лет (среднее время занятий футболом – 11 лет). Исследование проводилось с использованием следующих методик: «Методика диагностики мотивационного климата РМCSQ-2», «Почему я занимаюсь спортом», «Шкала отношения к предстоящему соревнованию» [4]. Опрос проводился анонимно, на специальных бланках.

В результате опроса футболистов было установлено, что в команде преобладает мотивационный климат, ориентированный на задачу. Так, среднее значение данного показателя составляет 77 (90,6% от максимального значения),

а среднее значение мотивационного климата, ориентированного на самоутверждение, равно 42 (52,5% от максимального значения). В структуре мотивации опрошенных спортсменов ведущее место занимает внутренняя мотивация повышения компетентности и новых впечатлений (среднее значение – 24 в обоих случаях), немного меньше выражена внутренняя мотивация стремления к новым знаниям (среднее значение – 22). Идентификация, интроекция и внешняя мотивация выражены умеренно (средние значения – 18, 19 и 17 соответственно). Амотивация находится на низком уровне (среднее значение – 7), что говорит об умении футболистов видеть взаимосвязь между усилиями, которые они прикладывают, и полученным результатом. Поскольку психодиагностика проводилась перед очередным этапом НСФЛ, важно было установить готовность спортсменов к соревнованию. Так, футболисты обладают высокой уверенностью в собственных силах (среднее значение – 1), оценивают соперников на среднем уровне (среднее значение – 3), высоко оценивают значимость соревнования (средний показатель – 6), обладают адекватной зеркальной самооценкой (средний показатель – 2).

Для того, чтобы определить, является ли мотивационный климат предпосылкой повышения конкурентоспособности спортсменов, был проведен корреляционный анализ. В ходе его проведения удалось установить достоверную взаимосвязь между мотивационным климатом, ориентированным на задачу, и внутренней мотивацией знаний ($r=0,6$), что соответствует поведенческому проявлению данного вида мотивационного климата. Помимо этого, мотивационный климат, ориентированный на задачу, положительно коррелирует с внутренней мотивацией новых впечатлений ($r=0,53$); внешней мотивацией ($r=0,58$). Следовательно, можно сказать, что с увеличением ориентированности спортсмена на стоящую перед командой цель, усиливается и его внутренняя мотивация получения новых знаний и эмоций, а также внешняя мотивация. При этом мотивационный климат, ориентированный на самоутверждение, отрицательно коррелирует с внешней мотивацией спортсменов данной команды ($r=-0,2$), т.е. при усилении эго-ориентации роль внешней мотивации снижается. Наиболее сильная взаимосвязь присутствует между мотивационным климатом, ориентированным на себя, и амотивацией ($r=0,37$). Следовательно, при высокой ориентированности спортсменов на самоутверждение снижается их способность осознавать прямую взаимосвязь между усилиями и результатом, что соответствует описанию поведенческих особенностей эго-ориентации [3]. Между мотивационным климатом и готовностью футболистов к соревнованию также существует определенная взаимосвязь. Так, мотивационный климат, ориентированный на задачу, положительно коррелирует с показателем «значимость соревнования» ($r=0,36$), что свидетельствует о том, что при большей ориентации спортсменов на задачу, субъективная значимость предстоящих матчей становится для них выше. Мотивационный климат, ориентированный на себя, показывает достаточно устойчивую отрицательную корреляционную взаимосвязь с зеркальной самооценкой респондентов ($r=-0,37$). Получается, чем больше

спортсмен ориентирован на себя, тем ниже его отраженная в социуме самооценка. Другие взаимосвязи выражены гораздо слабее.

Таким образом, было установлено, что формирование мотивационного климата, ориентированного на задачу, способствует возрастанию внутренней мотивации спортсменов, при сохранении значимости внешней мотивации, а также увеличивает личностную значимость предстоящих соревнований. С другой стороны, мотивационный климат, ориентированный на самоутверждение, приводит к усилению амотивации спортсменов и снижению показателей зеркальной самооценки, что может приводить к риску преждевременного завершения занятий футболом. На основании этого, можно говорить, что формирование и поддержание конструктивного мотивационного климата, может стать предпосылкой повышения конкурентоспособности футболистов. Для дальнейшей разработки данной темы планируется включение в выборку спортсменок из женской студенческой футбольной команды.

Список литературы:

1. Берилова Е.И. Мотивация спортивной деятельности как регулятор копинг-стратегий у спортсменов / Е.И. Берилова, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 413-416.
2. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 85-91.
3. Захаренко А.О. Структура мотивации у футболистов в возрасте 15-17 лет / А.О. Захаренко, Ю.М. Босенко // Материалы международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование». – Краснодар, 2021. – С. 274-275.
4. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С ОРГАНИЗАЦИОННЫМ СТРЕССОМ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, ВЫЗВАННЫМ ОГРАНИЧЕНИЯМИ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА «COVID-19»

Н.Л. Ильина

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет»,
г. Санкт-Петербург

Аннотация. В ситуации пандемии коронавируса «COVID-19», спортсмены столкнулись с ограничительными мерами, препятствующими привычной организации тренировочного процесса, что можно отнести к организационному стрессу. В данном исследовании изучены иррациональные установки спортсменов во взаимосвязи с используемыми копинг-стратегиями для преодоления спортсменами организационного стресса.

Ключевые слова: спорт, копинг-стратегии, иррациональные установки, «COVID-19».

Совершенно неожиданно для всего мира разразилась пандемия коронавируса «COVID-19», которая затронула все сферы человеческой жизни, и спорт не остался в стороне. Повсеместно были введены ограничительные меры, что для большинства спортсменов оказалось организационным стрессом. Закрылись спортивные объекты, были отменены соревнования, к которым шла многолетняя подготовка, стали не ясны перспективы, как долго будут жесткие ограничения и когда все вернется к нормальному распорядку [3].

Неожиданные и резкие изменения в устоявшемся и распланированном, в соответствии с графиком соревнований, ритме жизни спортсменов, заставили их включать механизмы адаптации и использовать различные копинг-стратегии, позволяющие справляться со стрессом. Целью нашего исследования, было изучить ведущие копинг-стратегии у спортсменов в ситуации изоляции, связанной с коронавирусом «COVID-19».

В исследовании приняли участие 73 спортсмена разных видов спорта (гребля, плавание, лыжный спорт, футбол, волейбол, баскетбол), из них 38 женщин, 35 мужчины, в возрасте от 18 до 25 лет, спортивная квалификация от кандидата в мастера спорта до мастера спорта.

Для изучения ведущих копинг-стратегий у спортсменов, использовалась методика «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана, адаптированная Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой [5]. Применялись следующие статистические методы: определение нормального распределения, частотный анализ, вычисление средних и стандартных отклонений, корреляционный анализ (критерий Спирмена), критерий Стьюдента.

Достоверных различий в частоте использования тех или иных копинг-стратегий у мужчин и женщин выявлено не было. У некоторых спортсменов был свой набор ведущих копинг-стратегий, который мог включать как

эффективные копинг-стратегии, так и не эффективные. Самыми распространенными копинг-стратегиями у спортсменов были: конфронтация, самоконтроль, бегство-избегание, принятие ответственности, положительная переоценка, планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки. То есть мы можем говорить о том, что у спортсменов преобладают когнитивные копинг-стратегии, эмоциональные и поведенческие стратегии они используют не так часто. Трудно сказать, распространяется ли это на все трудности и стрессы у спортсменов, или связано именно с ситуацией пандемии. Во многих зарубежных и отечественных исследованиях о совладающем поведении выявлено, что факторами, влияющими на выбор стиля и стратегии совладающего поведения, являются как особенности ситуации и воспринимаемый контроль над ней, так и особенности личности, в том числе глубинные убеждения и иррациональные установки.

В связи с этим, мы решили посмотреть, как выбор копинг-стратегии может быть связан с иррациональными установками спортсменов, которые мы изучали в своих исследованиях ранее [1, 2].

Спортсменам был предложен опросник для определения степени выраженности рациональности – иррациональности мышления, наличия и выраженности иррациональных установок – тест А. Эллиса [4].

В результате корреляционного анализа обнаружили следующие взаимосвязи: «черно-белое мышление» имеет положительную связь с такой копинг-стратегией, как «дистанцирование» ($r=0,72$ при $p\leq 0,01$) и «самоконтроль» ($r=0,6$ при $p\leq 0,01$); «катастрофизация» взаимосвязана с «самоконтролем» ($r=0,54$ при $p\leq 0,01$) и «конфронтацией» ($r=0,6$ при $p\leq 0,01$); «долженствование» с «конфронтацией» ($r=0,5$ при $p\leq 0,01$) и «бегством» ($r=0,49$ при $p\leq 0,01$); «долженствование в отношении себя» с «принятием ответственности» ($r=0,7$ при $p\leq 0,01$) и «планированием» ($r=0,6$ при $p\leq 0,01$).

Если рассматривать все копинг-стратегии с точки зрения продуктивных и непродуктивных, то можно сказать, что в данном исследовании прослеживается некоторая тенденция. Например, непродуктивные стратегии (стратегии избегания, связанные с неспособностью справиться с ситуацией) поддерживаются такими иррациональными установками, как «черно-белое мышление», «катастрофизация», «долженствование». В то время, как продуктивные копинг-стратегии (способность решать проблему, сохраняя оптимизм, социальную связь с другими и тонус) связаны с «долженствованием в отношении себя».

Несмотря на то, что долженствование в отношении себя является когнитивным искажением, мешающем человеку мыслить логически, в данном случае, для спортсменов оно оказывается конструктивной формой мышления, позволяющей запустить адаптивные копинг-стратегии.

Анализируя полученные результаты, можно говорить о том, что в нестандартных стрессовых ситуациях, когда возникают или будут возникать «ограничения» в спортивной деятельности, такие как пандемия «COVID-19», допинговые санкции, получение травмы и пр. спортсмен, выбирает те копинг-стратегии преодоления стресса, которые сформировались, в том числе, под

воздействием иррациональных установок и когнитивных искажений. Это дает нам возможность предположить, что работа с иррациональными установками спортсмена и его когнитивными искажениями, поможет спортсмену обрести осознанность в выборе адаптивных копинг-стратегий в стрессовых ситуациях.

Выполнено в рамках гранта РФФИ, проект «Парадигмальные «заблуждения» и их влияние на культуру и общество», № 19-011-00371А.

Список литературы:

1. Ильина Н.Л. Парадигмальные «заблуждения» спортсменов / Н.Л. Ильина, Л.А. Егоренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176).
2. Ильина Н.Л. Иррациональные установки спортсменов высокой спортивной квалификации // Психология спорта: наука, искусство, профессия / Под редакцией К.А. Бочавера, Л.М. Довжик. – М., 2019.
3. Ильина Н.Л. Парадигмальные «заблуждения» спортсменов в период ограничений, вызванных пандемией // Петербургский психологический журнал.– 2020. – № 32. - С. 58-70.
4. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Стресс-менеджмент. 3-е изд. СПб.: Питер, 2012.
5. Крюкова Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93-112.

УДК: 796.323.2

ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ И ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

С.А. Исмаилов, А.А. Дубовова

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В данной работе рассматривается проблема спортивной мотивации и тревожности юных спортсменов. Представлены результаты эмпирического исследования для выявления взаимосвязи между данными феноменами. Установлено, что чем выше мотивация заниматься спортом, тем ниже уровень проявления тревожности.

Ключевые слова: баскетбол, спортивная мотивация, тревожность, юные спортсмены.

Существуют различные подходы к теоретической интерпретации понятия мотивации, однако под этим явлением в целом можно понимать и рассматривать специальную сферу личности, включающую в себя цели и интересы, потребности и мотивы во всем многообразии взаимодействия [1]. Согласно современным представлениям и концепциям научной мысли, мотивация определяет поступки и поведение человека, оказывая значимое влияние на готовность совершать те или иные действия, в частности, не желание заниматься спортом. Известно, что в практической деятельности спортивных школ и секций одним из наиболее острых становится вопрос о текучести юных спортсменов, особенно на этапе начальной подготовки [2]. Учитывая федеральный стандарт по виду спорта, в баскетболе этот этап приходится на младший школьный возраст. Необходимо отметить, что специфичной чертой данного возрастного периода выступает тревожность, изучаемая в контексте в качестве формы проявления эмоционального неблагополучия личности, причем ее общий уровень на протяжении всего младшего школьного возраста остается достаточно высоким [3]. В этой связи была обозначена проблема сохранения контингента занимающихся баскетболом на этапе начальной подготовки, акцентируя внимание на взаимосвязи характерных особенностей юных спортсменов, таких как мотивация и тревожность.

Актуальные тенденции в развитии как психологической науки, так и спортивной практики, недостаточная осведомленность тренерского состава по рассматриваемой нами проблеме обуславливают возникновение ряда насущных задач в изучении феноменов мотивации и тревожности юных баскетболистов на этапе начальной подготовки, а также в установлении наличия взаимосвязи между данными параметрами.

В свете обозначенной проблемы было проведено исследование, цель которого состояла в определении взаимосвязи между показателями спортивной

мотивации и школьной тревожности у юных баскетболистов. В нашем исследовании приняли участие юные баскетболисты (мальчики) младшего школьного возраста (8-11 лет), обучающиеся в спортивной школе олимпийского резерва № 1 и в секции по баскетболу на базе МАОУ СОШ №102 г. Краснодара в рамках социального проекта «Локостарт», в количестве 80 человек, не имеющих нарушений в состоянии здоровья и физического развития. Для выявления сформированности исследуемых показателей нами была использована методика оценки уровня спортивной мотивации младших школьников (Н.Г. Лусканова), методика диагностики школьной тревожности (Б.Н. Филлипс), а также статистическая обработка полученных данных посредством корреляционного анализа Спирмена.

На основании полученных данных констатировали, что негативного отношения к тренировкам в спортивной школе и секции не наблюдается, что, вероятнее всего, имеет взаимосвязь с добровольным выбором юных баскетболистов заниматься конкретным видом спорта. Были определены в том числе следующие показатели: 20% юных баскетболистов младшего школьного возраста обладают высоким уровнем мотивации, что говорит об их стремлении и желании успешно выполнять все команды и требования тренера, проявляя при этом ответственное и добросовестное отношение к тренировочному процессу в целом; 31% – имеет хорошую спортивную мотивацию, что свидетельствует об успешности механизма овладения ими баскетбольными умениями посредством выполнения упражнений; 36% – положительно воспринимают тренировки по баскетболу, причем следует отметить, что такие спортсмены охотно посещают занятия, выражают определенную заинтересованность в получении новых знаний, однако в большей степени их привлекает возможность общения с друзьями или с тренером; 13% – отличаются сравнительно низким уровнем мотивации к тренировочным занятиям, что выражается в нарушении ими дисциплины на тренировках, в проявлении невнимательности при выполнении заданий, и, скорее всего, обусловлено преобладающей ролью внешних мотивов, желанием родителей «отдохнуть» от своих детей, отдав их в секцию.

Анализ общего уровня тревожности показал, что 10% юных спортсменов младшего школьного возраста характеризуются высокой тревожностью, что в первую очередь свидетельствует об особенностях данного возрастного периода и физиологической неустойчивости средств и механизмов реагирования; 31% исследуемых обладает повышенным уровнем тревожности, что может говорить о недостаточной степени эмоциональной зрелости и приспособленности юных баскетболистов к тем или иным ситуациям; 59% юных спортсменов имеют нормальный уровень тревожности, что по сути является оптимальным показателем, который позволяет более успешно адаптироваться под различные и меняющиеся условия в спортивной деятельности. Более того, была выявлена значимая отрицательная корреляционная взаимосвязь ($r=-0.759$) между показателями спортивной мотивации и общей школьной тревожности, исходя из чего возможно констатировать: чем выше уровень спортивной мотивации к

занятиям баскетболом, тем ниже проявление тревожности, являющейся характерной особенностью юных спортсменов.

Итак, были определены показатели сформированности спортивной мотивации и тревожности у юных баскетболистов младшего школьного возраста, корреляционный анализ позволил установить наличие значимой отрицательной взаимосвязи между изучаемыми параметрами, в связи с чем целесообразно заключить, что изучаемые феномены оказывают взаимное влияние друг на друга, а именно – снижение тревожности, приведение ее до оптимального уровня может способствовать повышению мотивации и, как следствие, выступает средством профилактики текучести спортсменов на этапе начальной подготовки.

Список литературы:

1. Горбач Н.С. Мотивация в психологии: история и современное состояние проблемы // Молодой ученый. – 2021. – № 3 (345). – С. 42-44.
2. Гуренко Ю.В. Особенности мотивации занятий спортом занимающихся в группах начальной подготовки в условиях ДЮСШ / Ю.В. Гуренко, А.А. Зайцев, М.Я. Муравьева, В.К. Пельменев // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. – 2017. – № 2. – С. 88-93.
3. Ожогова Е.Г., Намсин Е.В. Динамика и факторы возникновения тревожности у современных младших школьников / Е.Г. Ожогова, Е.В. Намсин // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-4. – С. 314-317.

УДК: 796.83

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ АНТИСОЦИАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ СО СТИЛЯМИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТАХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ

П.В. Коротченко, Ю.М. Босенко

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье анализируются, полученные взаимосвязи между феноменом антисоциальной креативности и стилями поведения в конфликте, спортсменов, занимающихся боксом. Исследование проводилось с 30.11.2020 по 18.05.2021 г., на базе КГУФКСТ. В исследовании приняли участие спортсмены от 18 до 21 года, 10-КМС и 25-МС. Установлено, что при выраженной антисоциальной креативности у боксеров, спортсмены применяют деструктивные способы поведения в конфликте.

Ключевые слова: антисоциальная креативность, стили поведения в конфликте, боксеры.

Антисоциальная креативность выражается в проявлении неординарных способов решений, которые наносят вред окружающим. Данный феномен характеризуется тем, что личность выбирает нелегитимное решение задачи, которое не принимается обществом и культурой, нарушает нормы и устои коллектива. Данный феномен изучают, как и в России, так и за рубежом. Антисоциальная креативность может иметь ситуативный характер, как например, в спорте, на пределе эмоций, которые наступают в острые моменты, например, в соревновательной деятельности или в конфликтной ситуации [1, 2, 4, 5].

Конфликт – столкновение взаимодействующих сторон, является одним из важнейших феноменов в современном мире. Конфликты неизбежны в мире, но их можно решать не только деструктивными способами, но и находить общие точки взаимодействия всех сторон и конструктивно находить решение, при котором все будут довольны. Конфликты в спортивной жизни напрямую влияют на успешность и результативность. Поэтому стоит уделять внимание усвоению спортсменами основ конфликтологии, разрешению трудностей и саморегуляции [3, 6].

Цель исследования – установить взаимосвязь антисоциальной креативности со стилями поведения спортсменов контактных видов спорта.

Исследование проводилось с 30.11.2020 по 18.05.2021 г. на базе КГУФКСТ.

Для реализации цели были использованы следующие методики:

Опросник «Поведенческие особенности антисоциальной креативности» (Мешкова Н.В., Ениколопов С.Н., Митина О.В., Мешков И.А.).

Опросник «Стиль поведения в конфликте» (К.Томас).

Корреляционный анализ, который был направлен на установление взаимосвязи поведенческих особенностей антисоциальной креативности с межличностными отношениями спортсменов, занимающихся боксом. Установлена достоверно обратная взаимосвязь шкалы «Нанесение вреда» и «Избегание». Между шкалой «Нанесение вреда» установлена значимая прямая достоверная взаимосвязь – «Соперничество». Между шкалой «ложь» и «сотрудничество»; «злые шутки» и «соперничество» установлены прямые достоверные взаимосвязи.

Значит, стремления боксера, направленные на нанесения вреда противнику, приводят к прямым атакам. Чем больше урона боксер стремится нанести конкуренту, тем больше соперничества проявляется в его характере, он не только физически хочет превзойти соперника, но и при возможности показать свои интеллектуальные способности и элементы статуса. При стремлении установить дружеский контакт с оппонентом, спортсмен будет прибегать ко всем доступным способам коммуникации – лгать, изворачиваться и недоговаривать. Чем больше в поведении спортсмена будет проявляться, подколов и иронии, тем больше он будет стремиться к превосходству над соперником.

Установлено, что спортсмены контактных видов спорта предпочитают проявлять деструктивные стили поведения, которые наносят вред оппонентам. Антисоциальная креативность имеет взаимосвязь между стилями поведения в конфликте. Чем больше у спортсменов выражены компоненты антисоциальной креативности, тем больше они будут проявлять деструктивные стили поведения в обществе и в спорте.

Список литературы:

1. Берилова Е.И. Особенности эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста // Рудиковские чтения-2020. – 2020. – С. 45-49.
2. Бочкова М.Н., Мешкова Н.В., Шаповал В.А. Об антисоциальной креативности и понимании собственных эмоций у сотрудников органов внутренних дел с разным стажем службы / М.Н. Бочкова, Н.В. Мешкова, В.А. Шаповал // Актуальные проблемы психологии правоохранительной деятельности: концепции, подходы, технологии: Материалы международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – № 1. – С. 138-143.
3. Мальцева К.С. Анализ стилей поведения в конфликте у профессиональных спортсменов-гандболистов // Социальное благополучие человека в современном мире: расширение возможностей: Сборник материалов XII студенческой научно-практической конференции. Пермь. – 2020. – С. 113-116.
4. Мешкова Н.В. Направления исследований креативности в социальном взаимодействии / Н.В. Мешкова, С.Н. Ениколопов // Вопросы психологии. – 2016. – № 4. – С. 118-128.
5. Мешкова Н.В. Асоциальная креативность: исследования в психологии / Н.В. Мешкова, С.Н. Ениколопов // Вестник практической психологии образования. – 2017. – № 2. – С. 53-57.
6. Распопова А.С. Психологическое благополучие спортсменов в условиях образовательной среды вуза физической культуры // Социально-экономические и гуманитарные аспекты физической культуры и спорта. – 2020. – С. 167-170.

ОПТИМИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СТРЕЛЬБЫ

С.В. Кочеткова М.Р. Бородкина

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В работе рассматривается вопрос оптимального состояния как элемента подготовки спортсменов-стрелков высокого класса. Проанализированы направления психологической подготовки и способы самоанализа, встречающиеся в практике пулевой стрельбы.

Ключевые слова: Оптимальное состояние, эмоциогенная ситуация, саморегуляция, психологическая подготовка.

Оптимальное психоэмоциональное состояние спортсменов стрелков высокого класса является важнейшим элементом подготовки. На этом этапе подготовка техники выполнения всех элементов выстрела доходит до совершенства, и результат каждого выстрела зависит от психической устойчивости спортсмена и его способности к саморегуляции.

Оптимальное состояние включает в себя не только эмоциональную устойчивость, но и самопрограммирование спортсмена при выполнении выстрела, а также его оптимальную физическую готовность. Так как каждый спортсмен является индивидуальностью с определенным темпераментом, мы не можем утверждать какое состояние является универсальным для всех. Для одних спортсменов-стрелков необходимо испытывать полное спокойствие, а для других важно нервное возбуждение, сопровождающееся выбросом адреналина.

Во время спортивных соревнований, в силу их разной субъективной значимости, каждый спортсмен испытывает разнообразные эмоции. Эмоции – это комбинации сложных реакций организма, которые являются, как и признаком активации нервной системы, так и признаком столкновения человека с эмоциогенной ситуацией.

За эмоции отвечают нейроны с высокой инертностью, расположенные в правом полушарии (у правшей). У каждого спортсмена есть свой индивидуальный уровень активации нервной системы. Эмоциогенной же ситуацией для спортсменов может стать выступление на важных соревнованиях, неприятный разговор, поломка оборудования и многие другие факторы [3]

Значительное влияние эмоции оказывают на выступления именно спортсменов-стрелков. Это связано в первую очередь с однотипностью выполняемых действий и необходимостью тонких специфических ощущений. В пулевой стрельбе можно выделить следующие особенности (по книге Л.М. Вайнштейна «Путь на Олимп») [4]:

– стереотипность действий. В пулевой стрельбе спортсмены любого уровня подготовленности выполняют одни и те же действия. Их совершенствование происходит годами, но суть действий не меняется. А четкость выполнения движений зависит не только от уровня подготовленности, но и от психического состояния, так как спортсмены контролирует мышечное напряжение и ощущения;

– статическая мышечная деятельность. Спортсмены-стрелки не совершают резких или активных движений. Во время выполнения упражнений спортсмен удерживает свое тело в одной изготовке продолжительное время, из-за чего стрелки уделяют большое внимание мышечно-двигательным ощущениям;

– ограниченные требования к развитию атлетических качеств. Физическая подготовка важна в пулевой стрельбе, но требования к ней не так велики, как например у легкоатлетов;

– скрытая деятельность. При работе над выстрелом основная нагрузка – на психофизическую сферу: внимание, память и волевые установки. От качества работы над психофизическими данными зависит точность выполнения стереотипных действий;

– невозможность компенсации одних качеств другими. Работа над выстрелом требует комплексного подхода к выполняемым действиям. При малейшей потере контроля происходит ошибка, которая может привести к плохому выстрелу. И одним качественным элементом выполнения выстрела очень трудно компенсировать ошибку в другом элементе.

Таким образом, действия спортсмена-стрелка напрямую зависят от его психологического состояния. Точное попадание в мишень требует оптимального психоэмоционального состояния для выполнения всех компонентов качественного выстрела [2].

Оптимизация состояния спортсмена-стрелка требует многолетней и комплексной подготовки, качественной работы тренера, психолога и непосредственно спортсмена. Физическую и тактико-техническую подготовку спортсмены оттачивают годами при помощи метода повторного упражнения и общефизической подготовки, доводя до уровня, неподвластному обычному человеку.

Психологическая подготовка – более сложный момент в подготовке спортсмена. Она включает в себя работу с разными эмоциогенными ситуациями, постоянным изменяющимся психоэмоциональным состоянием спортсмена, в том числе из-за его взросления. Кроме того, она находится в зависимости от уровня физической и тактико-технической подготовки, которая постоянно находится в динамике из-за естественных физиологических процессов, протекающих в организме спортсмена [1].

Психологическая подготовка спортсменов-стрелков должна быть направлена на:

– умение сконцентрироваться на технике выполнения выстрела и отстранение от мешающих внешних факторов;

- устойчивость нервной системы к воздействию различных факторов;
- умение самостоятельно контролировать свое психоэмоциональное состояние;
- выработку у спортсмена уверенности в своих возможностях;
- самовоспитание волевых качеств.

Для оптимизации состояния спортсмена для успешного выступления на соревнованиях проводится постоянный анализ его работы. Этот анализ зачастую включает совместную работу спортсмена с тренером и психологом. Кроме того, в практике пулевой стрельбы у спортсменов распространено ведение дневников для самоанализа. Дневник помогает спортсмену понять, какие факторы его жизнедеятельности влияют негативно или наоборот положительно на его состояние, самочувствие и результат.

Таким образом, оптимизация состояния спортсмена-стрелка разнообразна и требует комплексного подхода, постоянного анализа деятельности стрелка и многолетней подготовки. Для спортсменов высокого класса, у которых двигательные навыки доведены до автоматизма, и физическая подготовка в основном требует поддержания повышения результатов выступления на соревнованиях происходит за счет психологического аспекта в подготовке и оптимизации состояния.

Список литературы:

1. Никифорова С.А. Методика аутогенной тренировки в соревновательный период у стрелков высокой квалификации по пулевой стрельбе. ФГБОУ ВО СГУФКС. – Омск, 2008.
2. Общая психология: учебник / под ред. Л.М. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов. – Минск: Современная школа, 2009. – 512 с.
3. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие / Сост. А.М. Ахатов, И.В. Работин. – КамГАФКСиТ, 2008. – 56 с.
4. Путь на Олимп: под ред. Л.М. Вайнштейн. – М., 2005. – 161 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ И ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛАХ

Л.Д. Латипова, О.Г. Лопухова

Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань

Аннотация. Статья отражает результаты сравнительного исследования параметров психологической безопасности подростков в образовательной среде средней общеобразовательной и детско-юношеской спортивной школ. Сравнительный анализ осуществлен на выборке 45 юных спортсменов подросткового возраста, на регулярной основе посещающих ДЮСШ и СОШ. Выявлены достоверные различия в отдельных параметрах психологической защищенности участников образовательного процесса, свидетельствующие о более благоприятной, с точки зрения психологической безопасности, среды детско-юношеской спортивной школы.

Ключевые слова: психологическое сопровождение в детском и юношеском спорте, образовательная среда, психологическая безопасность, психологическая защищенность, сравнительный анализ.

Обеспечение среды для благополучного и безопасного детства является одним из основных национальных приоритетов России, где одним из существенных условий выступает обеспечение психологической безопасности детей и подростков [4]. Выбор цели исследования был обусловлен потребностью субъектов образовательной деятельности в системе психологической безопасности и гипотетически различной оценкой параметров психологической безопасности образовательной среды в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах, которые одновременно посещают учащиеся. Предполагалось, что параметры психологической безопасности образовательной среды в детско-юношеской спортивной и общеобразовательной школах различаются, что позволит в перспективе установить взаимосвязь между параметрами психологической безопасности и показателями личностных качеств субъектов образовательного процесса, и как следствие, оптимизировать процесс их психологического сопровождения.

Организация и методы исследования. Эмпирическое исследование было построено на сравнительном анализе данных, полученных по методике «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы» Баемой И.А. [1, 2] и ее авторской модификации для диагностики психологической безопасности образовательной среды детско-юношеской спортивной школы. В исследовании приняли участие 45 учащихся детско-юношеской спортивной школы «Олимп» Сабинского Муниципального района Республики Татарстан, которые также посещают и общеобразовательные школы. Среди опрошенных 65% составили мальчики, и 35% девочки, которые.

специализируются в футболе (мужском и женском) и фигурном катании. Сравнительному анализу подверглись оценка параметров психологической безопасности во взаимодействии обучающихся подростков отдельно со сверстниками и с педагогами.

Результаты и обсуждение. Опрошенные подростки, в целом, психологическую безопасность образовательной среды в детско-юношеской спортивной школе оценили выше, чем в общеобразовательном учреждении. Этот аспект касается и взаимоотношений со сверстниками, и особенно, с педагогами. В ДЮСШ воспитанники в среднем чувствуют себя более защищенными от публичного унижения со стороны тренеров, от оскорбления, высмеивания, угроз, обидного обзывания, игнорирования, от выполнения навязанных против воли действий, от неуважительного и недоброжелательного отношения. Достоверные различия по t-критерию Стьюдента для связанных выборок получены по параметрам неуважительного и недоброжелательного отношения ($p=0,05$), высмеивания, угроз, обидного обзывания ($p=0,01$), игнорирования ($p=0,05$). Интерпретируя полученные результаты, мы считаем, что более высокую психологическую безопасность среды ДЮСШ формируют несколько факторов:

- меньшее количество воспитанников в учебной группе, непосредственно тренирующихся вместе, что предполагает более полный, продолжительный и глубокий личностный контакт с тренером;

- наличие у ДЮСШ статуса учреждения дополнительного образования, что свидетельствует о том, что оно относится к типу образовательного учреждения, основное предназначение которого – развитие положительной мотивации личности к процессу обучения и развития;

- более выраженная зависимость профессиональной успешности тренера от успехов воспитанников (юных спортсменов).

Сравнительный анализ психологической защищенности учащихся в отношениях со сверстниками показал, что, несмотря на то, что спортивную среду зачастую стереотипно характеризуют как конкурентную и конфликтную, ребята в целом, оценили среду ДЮСШ, как более психологически безопасную, хотя достоверно различаются здесь только три параметра: отсутствие угроз, неуважительного отношения ($p=0,05$) и игнорирования ($p=0,01$). В остальных параметрах не обнаружилось различий в отношениях между одноклассниками в средней общеобразовательной и сверстниками в спортивной школе.

Полученные различия мы связываем с тем, что в спортивной школе стараются целенаправленно формировать уважение, и к товарищу по команде, и к спортивному сопернику, что является важным элементом спортивной этики [5]. Также одной из причин, сказавшейся на полученных результатах, может быть и то, что большинство опрошенных воспитанников ДЮСШ занимались командным видом спорта (футболом), что способствует высокой сплоченности игроков, основанной на удовлетворении от совместной игры. Так, В.М. Девишвили, М.О. Мдивани, Д.С. Елгина, установили, что в командных видах спорта для подростков очень важна энергия, которой они заражаются друг от друга в процессе взаимодействия: фактор индекса субъектного единства

«прилив энергии» коррелирует со всеми шкалами групповой сплоченности игровой команды, в результате чего появляются тесные контакты друг с другом, взаимная симпатия [3].

Заключение. Выявленные различия параметров психологической безопасности образовательной среды в детско-юношеской спортивной и общеобразовательной школах, безусловно, требуют проверки на более массивной выборке, в контексте других спортивных специализаций, что позволит проводить мониторинг соответствующих показателей в детско-юношеских спортивных школах при психологическом сопровождении юных спортсменов и их тренеров.

Список литературы:

1. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: монография. СПб.: Союз, 2002.
2. Баева И.А. Психологическая защищенность и психологическая безопасность современного человека // «Психолог и общество: диалог о взаимодействии». – М. 2008 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.web.ruscenter.ru/conf2/baeva.doc>.
3. Девишвили В.М. Групповая сплоченность спортивных командах разного профессионального уровня / В.М. Девишвили, М.О. Мдивани, Д.С. Елгина // национальный психологический журнал. – 2017. – № 4 (28). – С. 121-128.
4. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций / Авт.-сост.: Е.Г. Артамонова, О.И. Ефимова, Н.В. Калинина, В.Б. Салахова. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. 52 с.
5. Ягодин В.В. Основы спортивной этики: учеб. пособие / В.В. Ягодин; науч. ред. З.В. Сенук; М-во образования и науки рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 112 с.

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КАК РЕСУРС СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Р.В. Липский, А.С. Распопова

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье представлены данные исследования личностных особенностей устойчивости к стрессу у спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ (n=101). Получены данные о том, что спортсмены уверены в себе, наиболее важен поведенческий компонент в отношениях с тренером, характерны адекватное оценивание своих возможностей, при этом девочки больше восприимчивы к родительской критике.

Ключевые слова: спортивная деятельность, стрессоустойчивость, перфекционизм, отношения с тренером.

Спорт предполагает высокий уровень не только физического развития: спортсмен в процессе своего профессионального становления неизбежно сталкивается с неопределенностью, потому что его вид деятельности связан с необходимостью выбора [4]. Неизбежность стресса в процессе спортивного совершенствования приводит к тому, что в основе действий спортсмена лежит его полная уверенность в правильности своих суждений при реализации ситуаций, требующих проявлений стрессоустойчивости [2]. В подростковом возрасте у спортсменов закладываются не только основы психической надежности, но и предпосылки для сохранения их в спорте [1]. Отсутствие у спортсменов стрессоустойчивости становится проблемой для реализации своего мастерства в соревновательной деятельности [3].

Актуальность исследования определяется дефицитом данных о стрессоустойчивости спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ. Данное направление исследований в спорте является относительно новым, так как несмотря на широкое освещение проблематики стрессоустойчивости в спорте, имеется дефицит данных о ее предпосылках в гребле на байдарках и каноэ. Целью исследования стало определение особенностей стрессоустойчивости спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ. В исследовании приняло участие 101 спортсмен в возрасте 12-15 лет.

В результате исследования психической надежности было выявлено, что показатель «Стабильность – помехоустойчивость» имеет наибольшее значение. Спортсмены уверены в себе, спонтанные раздражители не влияют на их выступление. Показатель «Стабильность – помехоустойчивость» получил наибольший балл, все остальные показатели психической надежности имеют средние показатели. Различия между мальчиками и девочками были выявлены

по показателю «Соревновательная мотивация», у девочек этот показатель оказался выше, чем у мальчиков.

У спортсменов-подростков во взаимоотношениях «спортсмен-тренер» выше уровень удовлетворенности, чем у спортсменов-подростков. Поведенческий параметр находится на первом месте удовлетворенности, затем эмоциональный уровень, и на последнем месте – гностический параметр. Это свидетельствует о том, что в подростковом возрасте спортсмену более важны личностные качества тренера, чем уровень компетентности как специалиста в спортивной деятельности. Показатели толерантности к неопределенности «новизна проблемы» и «неразрешимость проблемы» имеют низкие значения, а показатель «сложность проблемы» находится на среднем уровне. Все показатели перфекционизма находятся на низком уровне. Это свидетельствует об адекватном оценивании своих возможностей и уверенности их выполнении, личностных стандартов. Анализ средних значений выявил различия по показателю «Родительская критика и сомнения в действиях».

Таким образом, на данном этапе исследования нам удалось установить, что спортсмены уверены в себе, спонтанные раздражители не влияют на их выступление, они сконцентрированы на выполнении технических и тактических упражнений. У спортсменов-подростков во взаимоотношениях «спортсмен-тренер» выше уровень удовлетворенности, чем у спортсменов-подростков. Поведенческий параметр находится на первом месте удовлетворенности, затем – эмоциональный уровень. Перфекционизм низко выражен, спортсмены адекватно оценивают высокие требования, при этом девочки более восприимчивы к родительской критике.

Список литературы:

1. Берилова Е.И. Развитие компонентов психологической культуры спортсменов как ресурс преодоления психического выгорания в спортивной деятельности // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2018. – С. 30-32.
2. Босенко Ю.М. Ресурсы эффективной адаптации личности в условиях спортивной деятельности // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2009. – Т. 11. – С. 75-80.
3. Дробышева К.А. Личностные регуляторы формирования жизнестойкости спортсменов периода ранней зрелости // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 266-267.
4. Распопова А.С. Психология физической культуры и спорта: Учебное пособие / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко, И.В. Харитонова. – Краснодар, 2019. – 260 с.

РЕФЛЕКСИЯ КАК РЕСУРС ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА НА СОРЕВНОВАНИЯХ

А.Е. Ловягина, С.И. Филатова

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет»,
г. Санкт-Петербург

Аннотация. Исследование посвящено роли рефлексии в управлении психическим состоянием спортсмена на соревнованиях. Установлено, что спортсмены с выраженной системной рефлексией более эффективно контролируют свое соревновательное состояние и успешнее реализуют двигательные задачи, чем спортсмены отличающиеся высокой интроспекцией и квазирефлексией.

Ключевые слова: психическая саморегуляция, рефлексия, соревновательное состояние.

Поиск новых ресурсов личностного и профессионального роста спортсмена занимает важное место в современной психологии спорта [1, 2]. Рефлексия определяется как процесс, который обеспечивает осознанное самоуправление внутренней психической деятельностью: самовосприятие, самопознание, самооценка [3, 4]. Поэтому, сформированность рефлексивных механизмов рассматривается в качестве ресурса эффективности многих видов деятельности: учебной, профессиональной и др. [3, 4]. Психическая регуляция спортсмена связана с актуализацией рефлексивных процессов, однако роль рефлексии в повышении эффективности спортивной деятельности нуждается в конкретизации [1, 5]. Целью настоящего исследования являлось изучение приемов оптимизации соревновательных состояний у спортсменов с различными характеристиками рефлексии.

В исследовании приняли участие 84 спортсмена (46 мужчин и 38 женщин) в возрасте от 18 до 32 лет, занимающиеся различными видами спорта: циклические (легкая атлетика, плавание, велоспорт), единоборства (дзюдо, бокс), сложнокоординационные (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, танцевальный спорт), спортивные игры (футбол, баскетбол). Респонденты имели стаж занятий спортом от 5 до 19 лет и квалификацию от 1-юношеского разряда до мастера спорта. Для диагностики изучаемых показателей использовались: методика Д.А. Леонтьева с соавторами «Дифференциальный тип рефлексии», адаптированный В.А. Абабковым с соавторами Гиссенский опросник и анкета «Саморегуляция спортсмена на соревнованиях», разработанная автором настоящего исследования.

При анализе полученных данных не было выявлено статистически значимых различий (многофакторный дисперсионный анализ) в выраженности системной рефлексии, интроспекции и квазирефлексии у спортсменов разного пола, разных видов спорта и разной спортивной квалификации. Было установлено, что спортсмены более старшего возраста отличаются более высоким уровнем системной рефлексии (регрессионная модель, $\beta=0,238$, $p=0,05$).

Сравнительный анализ (корреляционный анализ, критерий Спирмена) приемов психической саморегуляции соревновательных состояний показал, что при системной рефлексии (умение посмотреть на себя со стороны, оценить ситуацию с разных сторон) спортсмены чаще фокусируют внимание на своем предсоревновательном состоянии ($r=0,339$, $p=0,01$) и оценивают свою психологическую подготовленность к старту ($r=0,341$, $p=0,01$). Спортсмены с выраженной системной рефлексией меньше рассчитывают на помощь тренера в плане психологической подготовки к выступлению ($r=-0,254$, $p=0,05$), они более ориентированы на самостоятельную «настройку» себя к старту ($r=0,289$, $p=0,05$) и лучше анализируют свои ошибки в двигательной деятельности при выполнении соревновательных упражнений ($r=0,342$, $p=0,01$). При выраженной интроспекции (фокусировка на своих переживаниях и состояниях) спортсмены больше ожидают помощи от тренера при подготовке к старту ($r=0,312$, $p=0,05$) и хуже анализируют ошибки в технике движений ($r=-0,251$, $p=0,05$). Спортсмены с выраженной квазирефлексией (склонность к уходу от проблем актуальной жизненной ситуации) реже обращают внимание на свое предстартовое состояние, уклоняясь от его оценок ($r=-0,298$, $p=0,05$), а также хуже анализируют свои ошибки в технике движений ($r=-0,263$, $p=0,05$).

При повышении рефлексии любого вида количество психосоматических жалоб спортсмена в ситуациях соревнований возрастает. Но, при наличии психосоматических нарушений более успешно оптимизируют свое состояние спортсмены с системной рефлексией, так как они чаще, чем спортсмены с квазирефлексией и интроспекцией применяют разнообразные приемы психической саморегуляции: физические упражнения, приемы релаксации, самовнушения и др.

Результаты исследования позволяют сделать вывод, что спортсмены с хорошо сформированной системной рефлексией в условиях соревнований намного успешнее контролируют свое состояние и двигательную деятельность, чем спортсмены с выраженной квазирефлексией или интроспекцией. Полученные данные согласуются с научными представлениями о системной рефлексии, как о наиболее продуктивном виде рефлексии [4]. Таким образом, развитие системной рефлексии можно рассматривать в качестве ресурса оптимизации предсоревновательного состояния и учитывать в процессе психологической подготовки спортсмена.

Список литературы:

1. Бабушкин Г.Д. Рефлексия и рефлексивность в структуре спортивной деятельности / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин // Научное обозрение. Реферативный журнал. – 2016. – № 6. – С. 80-82.
2. Горская Г.Б. Актуальные тенденции развития исследований в области психологических ресурсов самореализации спортсменов в современной психологии спорта / Мат. науч. и науч.-метод. конф. проф.-препод. сост. Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 255-256.
3. Карпов А.В. Психология сознания: Метасистемный подход. – М.: РАО, 2011. – 1020 с.
4. Леонтьев Д.А. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т. 11, № 4. – С. 110-135.
5. Tan S.L., Koh K.T., Kokkonen M. The perception of elite athletes' guided self-reflection and performance in archery, *Reflective Practice*. 2016. № 2. P. 207-220. DOI: 10.1080/14623943.2016.1146582

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ

М.М. Малашин

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград

Аннотация. Психологическая подготовка – важная часть процесса подготовки спортсменов любой квалификации. Современная спортивная подготовка – сложный процесс протекающих в предельных режимах не только в части тренировочных нагрузок, но и эмоциональной и психологической напряженности. Давно не вызывает сомнения, что психологическая подготовка самодостаточный и неотъемлемый раздел тренировочного процесса. Однако проблемы психологического характера, связанные с игнорированием психогигиенической работы в коллективах гребцов и в настоящее время лежат в основе некоторых спортивных неудач.

Ключевые слова: гребля, байдарка, каноэ, психология, тренировка

Всесторонние круглогодичные тренировки гребцов привели к тому, что в соревнованиях участвуют практически равные по своим физическим возможностям спортсмены. И все чаще определяющим в острой спортивной борьбе становится нервно-психическое состояние спортсмена.

Задача настоящей работы – ознакомить спортсменов и тренеров с основными психологическими вопросами, решение которых поможет обеспечить «психическое здоровье» спортсмена в процессе тренировки.

Невроз – заболевание, возникающее в результате неблагоприятного влияния на психику жизненных обстоятельств (в быту, в личной жизни, на работе). Бывают ситуации, когда по мнению спортсменов, причиной спортивных неудач становится плохая погода, неприемлемые климатические особенности места проведения соревнований, отсутствие в рационе питания какого-либо продукта и т.п. Одной из причин возникновения невроза может быть несоответствие желаний и возможностей.

Исследования, проведенные на группе квалифицированных гребцов, показали, что в течение невроза отмечаются две основные стадии: стадия общеневротических расстройств, когда изменяется настроение спортсмена, нарушается сон (бессонница ночью, повышенная сонливость днем). У одних наступает возбужденное состояние с повышением уровня претензий к окружающим, склонностью к повышенным реакциям на мелочи быта и т. д. У других, наоборот, появляются вялость, апатия, отсутствие желания тренироваться, жалобы на головную боль.

Как правило, первая стадия очень быстро переходит во вторую, так называемую стадию возникновения первичного синдрома, когда выявляется нарушение функций того или иного органа. В этот момент очень важна роль врача, так как выявление имеющихся отклонений позволяет своевременно

индивидуализировать тренировочный процесс и принять меры, предупреждающие дальнейшее развитие невроза.

Некоторые ведущие спортсмены в процессе спортивной деятельности выработали определенные приемы, помогающие им управлять своим нервно-психическим состоянием. Эти приемы можно рассматривать как сочетание навыка расслабления и различных способов и приемов переключения внимания. Большую роль в этом играют любимые занятия и увлечения.

Навыку расслабления уделяется в спорте очень много внимания как в нашей стране, так и за рубежом.

Еще в 80-х годах в лаборатории психологии спорта ВНИИФК была разработана специальная методика самовнушения, которая получила название «психорегулирующей тренировки». Сейчас эта методика доведена до совершенного уровня и активно используется в подготовке квалифицированных спортсменов. Психорегулирующая тренировка может применяться с целью нормализации предстартовых состояний, для восстановления сил после тренировки и особенно после соревнований. В отдельных случаях этот метод используется для более быстрого обучения определенным двигательным навыкам.

Показания к применению аутогенной тренировки, характер занятий и контроль за эффективностью должен осуществлять врач психоневролог. Только после овладения основными приемами под наблюдением врача спортсмен может приступать к самостоятельным занятиям. Важным залогом успеха в овладении аутогенной тренировкой является наличие ясно осознанной цели и четкое понимание того, что именно самовнушение способно помочь в достижении этой цели.

Очень велика при аутогенной тренировке роль тренера. Тренер, хорошо знающий своих воспитанников, может своевременно выявить изменения в нервно-психическом состоянии спортсмена, суметь мобилизовать спортсмена, поставить перед ним ясную цель, путь к достижению которой - поэтапное овладение посильными задачами.

Как показали многолетние наблюдения, невроз у спортсменов возникает, как правило, в основном периоде тренировки, когда особенно велико нервноэмоциональное напряжение.

Остановимся лишь на двух моментах, которые, по нашим наблюдениям, чаще всего вызывают возникновение невроза.

Комплектование команды. Недопустима практика позднего комплектования команды. Например, остается 7-10 дней до ответственных соревнований, а решения, кто поедет на эти соревнования, нет, и для определения состава назначаются многократные гонки. Другая проблема комплектования экипажей заключается в том, что процесс подготовки экипажей выглядит так: выиграл кубок России – собрали четырех самых лучших. И у гребцов только два месяца на подготовку, в течение которых им лишь два раза в неделю запланированы тренировки в командных лодках – в общей сложности около 15 тренировок.

Особого внимания заслуживает вопрос об организации быта и отдыха спортсменов в условиях тренировочных сборов и в период проведения соревнований. Направляющая роль тренера должна проявиться в разумном, ненавязчивом руководстве активным отдыхом спортсмена.

В заключение следует отметить, что залогом успеха психогигиенической работы в подготовке гребцов является творческое содружество тренера, спортсмена и врача.

Список литературы:

1. Баранова М.В. Методика формирования экипажей в гребном спорте на начальном этапе подготовки: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. СПб., 2016. – 211 с.

2. Брюханов Д.А. Спортивная гребля на байдарках: Учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2018. – 153 с.

3. Брюханов Д.А. Типологические критерии двигательных возможностей юных гребцов на байдарках: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Волгоград, 2010. – 153 с.

4. Корнилов Ю.П. Основные направления организации силовой подготовки в гребле на байдарках и каноэ / Ю.П. Корнилов, Д.А. Брюханов, М.А. Опалев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 99-102. DOI 10.5930/issn.1994-4683.2016.02.132.p99-102.

5. Михайлова Т.В. Влияние личностных особенностей на спортивный результат гребцов-академистов групп / Т.В. Михайлова, А.С. Цуцкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 2. – С. 2-4.

6. Сулейманов Н.Л. Методические аспекты воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе тяжелоатлетов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 3 (13). – 29 с.

ГЕНДЕРНЫЕ ФАКТОРЫ СПЛОЧЕННОСТИ ПОДРОСТКОВЫХ КОМАНД В МАСКУЛИННЫХ ВИДАХ СПОРТА

А.В. Матвеева, О.Г. Лопухова

Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань

Аннотация. В статье поднимается проблема групповой сплоченности подростковых команд в маскулинных видах спорта и связь гендерных черт личности в команде с характеристиками групповой сплоченности. В исследовании приняли участие 12 спортивных подростковых команд г. Казани (футбол, хоккей и баскетбол). Объем выборки составил 190 юных спортсменов разного пола в возрасте от 11 до 17 лет. Сбор данных осуществлялся с использованием методик: «Сплоченность в спортивных командах» на основе 4-х факторной модели GEQ (Девишвили В.М., Мдивани М.О., Корнеева И.С.), «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (О.Г. Лопухова), методика диагностики предметно-ценностного и предметно-целевого единства спортивной команды (Савинкина А.О.), Социометрия (Я. Морено). Результаты показали, что структура отношений в команде не зависит от пола; на сплочение команды в маскулинных видах спорта больше влияют средовые факторы, которые определяют единство деятельности; в мужских подростковых командах гендерные факторы сплоченности связаны с показателями формального и неформального лидерства, а для женских подростковых команд сплоченность определяется характером межличностных отношений.

Ключевые слова: групповая сплоченность, гендерные характеристики личности, маскулинные виды спорта, детско-юношеский спорт.

Введение. В современном спортивном мире, в связи с гендерными трансформациями, мужские виды спорта проникают в женскую среду и наоборот. Растет желание соревноваться наравне с мужчинами во многих видах спорта, например, в таких маскулинных видах, как баскетбол, хоккей, футбол. Командные виды спорта требуют сплочения коллектива, групповая сплоченность в командах является важным фактором успешности участников в достижении общей цели. Можно предположить, что гендерные факторы будут влиять на особенности формирования спортивных команд мужского и женского пола, специфику работы тренера в них. Данное предположение опирается на имеющиеся теории и научные данные в области гендерной психологии групп и внутригрупповых отношений [3, 5], гендерных исследований в психологии спорта [1], при этом гендерные аспекты сплоченности спортивных команд, механизмы ее формирования в подростковых командах маскулинных видов спорта изучены недостаточно. Таким образом, проблема исследования звучит следующим образом: «Как взаимосвязаны гендерные характеристики личности спортсменов подросткового возраста в маскулинных видах спорта с субъективными и объективными показателями сплоченности спортивной команды?»

Методы и методики. В исследовании были опрошены 12 спортивных подростковые команды г. Казани (футбол, хоккей и баскетбол). Всего 190 юных спортсменов в возрасте от 11 до 17 лет, 100 мальчиков и 90 девочек. Особенности групповой сплоченности выявлялись с помощью методов субъективной психодиагностики с использованием методик: русский вариант опросника сплоченности в спортивных командах на основе 4-х факторной модели (GEQ, Widmeyer, Brawley, Carron, 1985), в адаптации Девишвили В.М., Мдивани М.О., Корнеева И.С. [2]; опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности», определяющий гендерные характеристики личности спортсменов (опросник BSRI в адаптации О.Г. Лопуховой) [4]; методика диагностики сплоченности спортивной команды предметно-ценностного и предметно-целевого единства (Савинкина А.О.) измеряющий количественные и качественные показатели ценностно-ориентационного единства команды (ЦОЕ); и социометрия Я. Морено, направленная на количественное измерение и качественный анализ структуры межличностных отношений.

Результаты и обсуждение. Сопоставления результатов гендерных характеристик личности с показателями сплоченности, социометрии и ЦОЕ осуществлялось с применением коэффициента корреляции Спирмена. Межполовые различия в показателях сплоченности спортивных команд проявились в том, что в мужских подростковых командах уровень маскулинности коррелирует с лидерской позицией ($p=0,01$), кроме того, мальчиков больше сплачивают общегрупповые цели и ценности (ценностно-ориентационное единство в деятельности). У девочек сохраняется типично гендерная женская тенденция к установлению теплых межличностных отношений, сплачивающих команду. Выявлено, что девочки относительно больше ориентированы на взаимоотношения, хотя вполне серьезно относятся к спортивным задачам, но и у мальчиков в команде значимость межличностных эмоциональных отношений довольно высокая, что определяется, по-видимому подростковым возрастом, для которого, как известно, межличностные общение является ведущей деятельностью. В подвыборке мальчиков-спортсменов выявлена обратная взаимосвязь показателей самооценки женственности с индивидуальной привлекательностью отношений (чем выше мальчик оценивает у себя признаки женственности, тем ниже оценивает значимость для себя общения со сверстниками в команде) ($p=0,05$). Можно предположить, что такие мальчики чувствуют себя не такими как другие спортсмены в команде, и закрываются для общения, стесняются или у них пропадает интерес в общении с членами команды, вполне возможно, что это некая защитная реакция. В подвыборке девочек-спортсменок выявлена обратная взаимосвязь показателей самооценки женственности с групповым единством в общении ($p=0,05$). Можно предположить, что девочки, оценивающие себя как более женственных, предпочитают в общении похожих девочек, но не ориентированы на команду в целом. Им важны диадные связи, что соответствует классическим представлениям о типично диффузной структуре женских групп [5]. У девочек с выраженной маскулинностью характер связей в группе ближе к так называемой ядерной структуре, признанной, как «типичная структура

построения мужских коллективов». У девочек-спортсменок выявлена обратная взаимосвязь показателей самооценки мужественности с индивидуальной привлекательностью в деятельности ($p=0,05$). Скорее всего девочки с низкой самооценкой мужественности, выбирая маскулинный вид спорта, стараются почувствовать себя сильнее, развить свою мужественность, самоутвердиться в деятельности мужского типа, а девочки, которые уже себя оценивают мужественными, возможно идут в маскулинные спортивные игры, чтобы проявить себя в команде, в общении в коллективе с похожими сверстницами, где им комфортнее и естественнее себя чувствовать.

Выводы. Таким образом, можно сказать, что личностные гендерные качества спортсменов не связаны с факторами сплочения в группе и нет кардинальных отличий в проявлении показателей сплоченности у мужских и женских подростковых команд. Однако проявляется тенденция в том, что мужские подростковые команды более сплочены по целям и по ценностям в спорте, чем женские. В целом, коммуникативные структуры спортивных команд не зависят от пола: гипотеза о том, что женские команды имеют диффузную структуру, а мужские команды скорее имеют ядерную структуру, не подтвердилась. При измерении структуры команд на уровне деловых (спортивных) отношений структуры, как правило, ядерные, при измерении коммуникативных связей при неформальном общении – структуры более диффузные, и у мужских, и у женских подростковых команд. Данные исследования помогут в организации психологического сопровождения подростковых спортивных команд с учетом гендерных и половозрастных особенностей юных спортсменов.

Список литературы:

1. Багадирова С.К. Формирование гендерной идентичности в условиях профессионализации личности в спорте // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». – 2014. – № 2. – С. 114-119.
2. Девишвили В.М. Групповая сплоченность в спортивных командах разного профессионального уровня / В.М. Девишвили, М.О. Мдивани, Д.С. Елгина // Национальный психологический журнал. – 2017. – № 4. – С. 112-119.
3. Кон И.С. Мужская роль и гендерный порядок // Вестник общественного мнения. Данные. Анализ. Дискуссии. – 2008. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/muzhskaya-rol-i-gendernyy-poryadok>.
4. Лопухова О.Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Вem sex role inventory») // Вопросы психологии. – 2013. – №1. – С. 147-154.
5. Tiger L. Men in Groups. N.Y.: Random House, 1969.

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕТРАДЕЙ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОДГОТОВКЕ В ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

Н.Н. Махрова

ГБУ КО «Спортивная школа олимпийского резерва «Юность», г. Калуга

Аннотация. Использование разработанных тетрадей по психологической подготовке среди спортсменов позволяет охватить максимальное количество учащихся спортивной организации, сохранить выполненные задания и записи для дальнейшего анализа и работы над ними. Спортсмен получает ценную информацию и свой личный дневник по психологической подготовке. Спортивные трудности прорабатываются с использованием специально подобранных и разработанных упражнений с учетом возрастных особенностей спортсмена.

Ключевые слова: психологическая тетрадь, самоподготовка, юный спортсмен, мышление, саморегуляция.

Детско-юношеский спорт – это фундамент для развития спорта высших достижений. А если фундамент крепкий, здоровый, то и создать следующий уровень получится с большей уверенностью. Многие именитые спортсмены говорят о том, как не хватало им психологической информации, когда они были еще в начале своего пути. А знакомство со спортивной психологией состоялось уже тогда, когда накопленные «травмы» требовали глубокой проработки.

Вот и получается, чтобы создать крепкую систему психологического сопровождения, необходимо закладывать первые кирпичики еще в начале спортивного пути. Конечно, не каждый станет чемпионом, но навык самоконтроля и саморегуляции, умения мыслить в направлении успеха и ставить цели никогда не станет лишним.

Работая в спортивной школе очень важно охватить как можно больше учащихся, а также научить их самостоятельно осуществлять психологическую подготовку. Психологические тетради дают эту возможность, кроме того, записи сохраняются у спортсмена, он может к ним обращаться и анализировать.

Задания и упражнения, которые предложены спортсменам в тетрадях, направлены, прежде всего, на работу с мышлением. Чтобы даже самый юный спортсмен понимал, как важно правильно формулировать свои мысли, цели, задачи. Что, знание себя, своих сильных сторон формирует здоровое соперничество, предотвращая формирование «комплекса соперника». Навыки саморегуляции и самонастройки – это необходимые ресурсы в спорте, помогающие сохранять психическую надежность в соревновательной и тренировочной деятельности.

Безусловно, все это описано в книгах Алексева А.В. «Себя преодолеть», Горбунова Г.Д. «Психопедагогика спорта», Ильина Е.П. «Психология спорта» и других известных нам спортивных психологов-практиков. Но еще одним важным моментом является логическое выстраивание материала. Так, в тетради

«От мысли к действию», разработанной для спортсменов в возрасте от двенадцати лет, от работы над мышлением спортсмена и освоением техник саморегуляции мы приходим к описанию и формированию оптимального предстартового состояния. С одной стороны, все предельно ясно, а с другой – это требует систематической работы над собой, заполнение дневника наблюдений. В течение двух месяцев спортсмен кропотливо осуществляет психологическую самоподготовку, наблюдая за теми изменениями в спортивной жизни, которые являются результатом его тренировок мозга. Именно так, ведь психологическая подготовка в спорте – это тренировка психики, тренировка мышления, тренировка ума.

Важно отметить, что тетрадь «От мысли к действию» прошла апробацию на спортсменах разного возраста от 10 до 21 года и разных видов спорта, таких как художественная и спортивная гимнастика, дзюдо и самбо, плавание, конькобежный спорт, большой теннис, бильярд и другие. В процессе работы над заданиями было отмечено, что чем старше спортсмен, тем более выражены изменения и их рефлексия. За спортсменами 10-13 лет наблюдали родители и тренеры, отмечая, как меняется поведение на тренировках и соревнованиях, меняется отношение к делу и мотивация.

Получив такой опыт психологической работы, спортсмены освоили эффективные способы преодоления трудностей, закрепили позитивные установки, освоили техники саморегуляции, позволяющие приводить свои эмоции и тело в рабочее, ресурсное состояние.

Вторая тетрадь – «Для юных чемпионов» включила задания для спортсменов от восьми лет. И уже на этом этапе юные спортсмены учатся ставить цели, планировать их достижение, выполняют задания на профилактику спортивных страхов, формируют правильное отношение к ошибке, учатся понимать свое тело.

В тетрадях для спортсменов использованы инструменты коучинга. Занятия спортом помогают раскрывать потенциал спортсмена, его физические и психические возможности, а коучинг помогает осознавать свои возможности, исследовать себя, управлять собой с целью повышения своей эффективности и достижения успеха. Спортивный коучинг – это целая программа психологического сопровождения спортсмена с целью достижения им высоких спортивных целей.

Важным моментом упражнений в коучинговом формате является представление спортсменом желаемого состояния, достигнутого результата, будущего успеха. Как если бы это уже случилось. Через визуализацию успеха запускаются механизмы планирования, формулировки шагов по достижению цели. Спортсмен видит позитивную картинку, он примеряет на себя это состояние, мобилизуется его стремление, возможности. Состояние наполненности способствует повышению активности, мотивации, веры в себя.

Спортсмен делает упор на свои сильные стороны, прокачивает и использует их, ориентируется на то, чего он действительно хочет, а не на то, чего боится. А это опять про дисциплину мышления.

Использование тетрадей также позволяет подключить тренера к осуществлению грамотной психологической подготовки. Здесь тренер не будет выступать в роли психолога и не будет происходить смещения ролей, но в тоже время, через материалы тетради он будет грамотно закладывать психологическую структуру. Он может использовать их на сборах, на специальных занятиях, в летний период, на каникулах.

И вот они юные спортсмены 8-10 лет, которые знают, что ошибка – это толчок к развитию, лень – это сигнал к преодолению и отработке сложностей, самый главный соперник – это ты сам, боишься – начинай давать команды к действию. Вряд ли тренеру будет неинтересно работать с такими ребятами. Ну, а если они еще овладеют приемами саморегуляции, научатся дыхательным техникам, разве это помешает работе тренера?

Скорее поможет. Спортсмены быстрее будут осваивать приемы и технику, будут более стрессоустойчивы.

Таким образом, уже в группах начальной подготовки тренер может предлагать юным спортсменам выполнять задания в тетради, обсуждать с ними вопросы психической надежности спортсмена, подключать родителей к этому процессу в качестве наблюдателей и помощников. Это будет способствовать формированию доверия, повышению авторитета тренера, созданию благоприятного психологического климата. Позволит снизить «боязнь перед тренером», с которым, к сожалению, часто сталкиваются начинающие спортсмены.

Использование тетрадей в детско-юношеском спорте решает ряд задач, но одна из главных – это формирование психологических структур спортсмена.

Список литературы:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 352с.
2. Багадирова С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие. – Майкоп: Изд-во «Магарин О.Г.», 2015. – 148 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 269 с.
4. Джули Стар. Полное руководство по методам, принципам и навыкам персонального коучинга. – 2016. – 380 с.
5. Ротелла Б. Каллен Б. Психология чемпионов. Мышление, приводящее к победе в спорте и жизни / перевод с англ. М. Попова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 256 с.

РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ КАРТЫ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СИМПТОМАМИ СОСТОЯНИЯ УТОМЛЕНИЯ СПОРТСМЕНА

Е.В. Мельник, Н.И. Боровская

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

Аннотация. Важной предпосылкой эффективности спортивной деятельности является сохранение определенного уровня профессионального здоровья спортсменов. Утомление, как защитный механизм, практически неизбежно возникает в результате высоких спортивных нагрузок и для предотвращения нежелательных последствий важно своевременно отслеживать его симптомы. В статье представлена карта наблюдения за симптомами состояния утомления спортсмена, которую могут заполнить как сам спортсмен, так и тренер, психолог, врач.

Ключевые слова: наблюдение, утомление, симптомы, состояние, психологическая подготовка, спортсмены.

Утомление – состояние истощения и дискоординации в протекании основных реализующих деятельность процессов, развивающееся вследствие продолжительного и интенсивного воздействия рабочих нагрузок, с доминирующей мотивацией на завершение работы и отдых [1].

Для оценки утомления используются как физиологический анализ [4], так и психологические методы [2]. Среди психологических методов чаще используются опросники, тесты на внимание и мышление, которые косвенно отражают снижение умственной и физической работоспособности. Психофизиологическое тестирование скорости простой и сложной двигательной реакции дает более объективную оценку проявления утомления [3]. Однако, в учебно-тренировочном и соревновательном процессах для срочной корректировки и предотвращения переутомления важна экспресс оценка признаков утомления. С этой целью была разработана карта наблюдения.

Испытуемым предлагался бланк в форме таблицы, в которой необходимо отметить проявления утомления. При составлении карты наблюдения за основу были взяты симптомы утомления после разных нагрузок, симптомы переутомления К.К.Платонова (1982) и др.

Было выделено 16 симптомов утомления: активность, движения, ошибочность действий, чувство усталости, компенсаторное волевое усилие, качество сна, умственная работоспособность, эмоциональные сдвиги, интерес к работе, дыхание, потоотделение, мимика, окраска кожи, настроение, общее самочувствие и энергичность.

Для каждого из них дифференцированно определено по четыре признака проявления. Для таких симптомов, как «активность», «чувство усталости», «окраска кожи», «качество сна» просто была обозначена степень их

выраженности. Для «дыхания» – приведены конкретные цифровые значения. Признакам проявления большинства симптомов дана конкретная характеристика. Так, для симптома «движение» описаны: сильное нарушение координации, неуверенность; нарушение координации, неуверенность; снижение точности, появление неуверенности; хорошая координация, уверенное выполнение. Признаки «общего самочувствия» описываются как: свинцовая тяжесть в мышцах и суставах, головокружение, тошнота или рвота, жжение в груди; слабость в мышцах, значительное затруднение дыхания, нарастающее бессилие, пониженная работоспособность; незначительные жалобы, ухудшение самочувствия; отсутствие жалоб, выполнение всех нагрузочных заданий.

Обработка и интерпретация результатов осуществлялась посредством подсчета баллов по каждому симптому (от 0 до 3), анализа отдельных показателей и общей суммы баллов. Вывод о выраженности утомления делался на основании итоговой оценки: 0-11 баллов – утомление не выражено; 12-17 балла – начальная стадия утомления; 18-33 – утомление; 34-48 – переутомление.

Апробация карты наблюдения за симптомами состояния утомления спортсмена проходила на базе двух учреждений высшего образования: Белорусский государственный университет физической культуры (БГУФК) и Белорусский национальный технический университет (БНТУ). Было обследовано 73 студента (45 юношей и 28 девушек) 18-22 лет, которые активно занимаются спортом и принимают участие в соревнованиях различного уровня (студенты-спортсмены), 44 из них имеют высокую спортивную квалификацию (МС и МСМК). По видам спорта: плавание (n=31), легкая атлетика (n=17), карате (n=10), игровые виды спорта (n=15). Исследование проходило в период с мая по июнь 2021 года и охватывало как сессионный период, так и предсоревновательный этап.

До начала обследования студенты-спортсмены отмечали выраженность утомления по 10 балльной шкале, а затем приступали к заполнению карты наблюдения.

Анализ итоговой оценки утомления показал выраженность переутомления у 1% испытуемых, наличие утомления – у 25%, начальную стадию утомления – у 26%, отсутствие утомления – у 48%. Сопоставление итогового показателя ($13,82 \pm 1,06$) и данных экспертной оценки ($5,33 \pm 0,25$) говорит об их средней выраженности. Наибольшие значения имеют показатели качества сна ($1,19 \pm 0,10$), потоотделения ($1,17 \pm 0,08$) и интереса к работе ($1,03 \pm 0,12$).

Были выявлены достоверные различия при $p < 0,05$ между юношами и девушками. У девушек выше итоговая оценка утомления ($16,89 \pm 1,59$ против $11,9 \pm 0,94$); быстрее наступает чувство усталости ($1,10 \pm 0,16$ против $0,71 \pm 0,12$), утомление ярче отражается на настроении, общем самочувствии, качестве сна и падении интереса к работе.

У спортсменов низкой квалификации по сравнению с высококвалифицированными, у спортсменов под влиянием утомления отмечается падение интереса к работе ($1,34 \pm 0,17$ против $0,81 \pm 0,15$), возрастание ошибочности действий ($1,14 \pm 0,11$ против $0,86 \pm 0,08$), что отражается также и на их экспертной оценке ($5,69 \pm$ против $4,9 \pm 0,35$).

Проведенный корреляционный анализ между отдельными симптомами утомления и ее экспертной оценкой показали наличие достоверно значимых положительных связей при $p < 0,05$ (итоговая оценка утомления, $r = 0,40$; умственная работоспособность, $r = 0,40$; выраженность волевого усилия для компенсации дееспособности, $r = 0,36$; движения, $r = 0,35$; активность, $r = 0,32$; настроение, $r = 0,30$), что отражает их наибольшую информативность.

Таким образом, полученные в процессе апробации данные позволили скорректировать описанные признаки симптомов утомления и разработать их балльную оценку. В процессе психологической подготовки проведение мониторинга за проявлением признаков утомления выступает одной из задач и позволяет на основе полученных результатов вносить оперативные коррекции в план подготовки для предотвращения переутомления.

Список литературы:

1. Габдреева Г.Ш. Практикум по психологии состояний: учеб. пособие / Г.Ш. Габдреева, А.О. Прохоров. – СПб.: Речь, 2004. – 480 с.
2. Гаврилова Е.А. Использование психологических методов в оценке состояния утомления спортсменов / Е.А. Гаврилова, Е.А. Ковбас // Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – № 3. – С. 22-26.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
4. Семенов Е.Н. Физиологический анализ и способствующие факторы развития утомления у спортсменов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. Воронежский гос. ин-т физ. культуры. – 2016. – С. 368-373.

ЛИЧНОСТНАЯ «ПИРАМИДА УСПЕХА» В СПОРТЕ

В.М. Мельников¹, И.А. Юров²

¹ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет», г. Сочи

²НОУ ВО «Московский инновационный университет», г. Москва

Аннотация. Специалисты спорта выделяют определенные спортивно-важные личностные черты, наиболее часто встречающихся у высококвалифицированных спортсменов. Установлена необходимость формирования психологически-важных личностных качеств спортсменов. В процессе спортивной подготовки и в спортивной социализации возможно усиление значимости одних качеств и снижение — других.

Ключевые слова: личность, подготовка, свойство, качество, ролевое поведение, социализация, характер, психологическое сопровождение

Известный отечественный психолог П.А. Рудик выделял такие психологические свойства личности: 1. Самосознание. 2. Индивидуальность. 3. Саморегулирование 4. Активность – деятельность личности в окружающей ее социальной и природной среде. 5. Релятивность (отношение). 6. Единство психологических функций и свойств. Личность многообразна и едина в своих психологических особенностях, свойствах и отношениях.

Специалисты спорта выделяют определенные спортивно-важные личностные черты, наиболее часто встречающихся у высококвалифицированных спортсменов. Спортивные психологи считают, что высококлассного спортсмена отличают настойчивость, надежность, цельность, честность, искренность, честолюбие.

Американский психолог Е. Холлендер утверждал, что личность — это сумма индивидуальных характеристик человека, делающих его неповторимым. Он предположил, что личность можно рассматривать на трех отчетливо выраженных уровнях и по двум параметрам. Три отдельных, но связанных друг с другом уровня личности: 1) психическая основа, стержень; 2) типичные реакции; 3) ролевое поведение.

Психическая основа, стержень личности включает в себя отношения и ценности, интересы и мотивы и представление о себе. Типичные реакции — это усвоенные способы приспособления к окружающей среде. По типичным реакциям можно судить о манере реагирования в ситуациях, связанных с фрустрацией, тревогой, юмором. Ролевое поведение – это поведение, в основе которого лежит восприятие человеком своего социального положения. Эти характеристики автор делит на внешний и внутренний уровни. Психическая основа, стержень человека – это внутренний уровень, а типичные реакции и ролевое поведение – это внешний или поведенческий уровень. Поскольку внешние характеристики личности подвержены большому влиянию социального окружения, то они в большей мере подвержены изменениям, а внутренние более устойчивы. И устойчивость, и изменчивость (динамический

компонент) желательны. Динамический компонент позволяет учитывать изменения в процессе социализации, а устойчивость личности обеспечивает структуру человека, необходимую для жизни в обществе.

Американский психолог Д. Вуден приводит качества личности спортсменов, из которых строится «пирамида успеха» в спортивной деятельности:

1. Спортивный характер. Чем сложнее ситуация, тем лучше его показатели, тем сильнее стремление к трудной спортивной борьбе.
2. Уравновешенность. Надо быть самим собой, избегать борьбы с самим собой.
3. Уверенность. Уважение без страха. Отсутствие самоуверенности, вера в себя, в свою готовность.
4. Кондиция. Психологическая, физическая: работа, режим, отдых, умеренность, собранность.
5. Командный дух. Готовность пожертвовать личными интересами ради команды. Прежде всего – успех команды.
6. Самообладание. Контроль над эмоциями: равновесие между душой и телом.
7. Бдительность. Неослабное внимание к себе и соперникам – выявление недостатков и слабых сторон, исправление их у себя.
8. Инициативность. Способность принимать решения и думать критично и самостоятельно.
9. Страстное желание самосовершенствоваться.
10. Целенаправленность. Способность противостоять соблазну и искушению. Непреклонное стремление к цели, недопустимость авантюризма.
11. Трудолюбие. Упорный труд, которому нет альтернативы в достижении поставленной цели.
12. Доброжелательность. Взаимное уважение, искренность в отношениях со всеми окружающими.
13. Постоянство. Сохранение собственного достоинства в любых ситуациях.
14. Сотрудничество. Готовность помочь другим и желание учитывать их точку зрения.
15. Энтузиазм. Умение делать свою работу с душой, подавать пример окружающим.

Нами данный опросник был предложен 20 тренерам высокой квалификации по плаванию и художественной гимнастике с целью определения значимости данных спортивных качеств. Средние значения таковы:

1. Уверенность – 95% значимости.
2. Целенаправленность – 95%.
3. Трудолюбие – 95%.
4. Спортивный характер – 90%.
5. Самообладание – 90%.
6. Энтузиазм – 90%.
7. Кондиция – 85%.
8. Уравновешенность – 80%.
9. Командный дух – 80%.
10. Постоянство – 80%.
11. Сотрудничество – 70%.
12. Бдительность – 70%.
13. Инициативность – 70%.
14. Доброжелательность – 65%.

Кроме отмеченных личностных характеристик спортсменов, тренеры отметили большую значимость таких качеств, как:

1. Твердость характера – 90%.
2. Волевые качества – смелость, выдержка, решительность – 90%.
3. Толерантность – 85%.
4. Авторитарность – 80%.
5. Терпимость к боли – 80%.
6. Самоотречение – 80%.

Выводы. Полученные данные подтверждают необходимость формирования психологически важных личностных качеств спортсменов. Причем при росте спортивного мастерства возможно усиление значимости одних качеств и снижение других. В данном анализе свойства личности спортсменов связаны и с анализом ее деятельности, и с анализом психологических отношений, и с ее социальными позициями,

смыслообразующими факторами, что, в конечном счете, представляет собой интегральную системно-комплексную структуру личности. При описании личности спортсмена необходимо исследовать все взаимосвязанные подструктуры личности, только это позволит иметь представление о достаточных, объективных и адекватных характеристиках спортсмена. Полученные данные способствуют выбору форм и методов индивидуализированного психологического сопровождения спортсмена по критериям квалификационной, возрастной и гендерной дифференциации. Адекватно проведенные этапы и методы психологического сопровождения в спорте значительно снижают стрессогенные и экстремальные условия соревновательной деятельности, повышают спортивную толерантность спортсменов и необходимые возможности для успеха в спорте высших достижений.

Список литературы:

1. Мельников В.М. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. – 2013. – № 3. – С. 18-21.
2. Мельников В.М. Структура личности в отечественной психологии / В.М. Мельников, И.А. Юров // Известия Сочинского государственного университета. – 2014. – №4-2 (33). – С. 158-162.
3. Мельников В.М. Акмеологические условия и предпосылки прогнозирования спортивных достижений / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. – 2014. – №1 (32). – С. 34-38.
4. Мельников В.М. Проблема индивидуальности в спортивной психологии / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. – 2014. – № 3. – С. 20-23.
5. Мельников В.М. Психологическое моделирование спортивной успешности / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. – 2016. – № 1 (4). – С. 34-36.
6. Мельников В.М. Экспериментальное исследование тревоги у спортсменов в зависимости от мотивации (закон Йеркса-Додсона в спорте) / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. – 2016. – № 2 (41). – С. 70-74.
7. Мельников В.М. Психологическое и психотерапевтическое сопровождение спортсменов / В.М. Мельников, И.А. Юров // Материалы Межд. научно-практ. конф., посв. 100-летию ГЦОЛИФКА. – Москва. ФГБОУ ВО РГУФКСИТ. – 2018. – С. 137-141.

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РОССИЙСКИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МНОГОБОРЦЕВ

С.И. Мирошниченко

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань

Аннотация. В данной статье авторами были выявлены и проанализированы факторы, влияющие на психологическую подготовленность российских легкоатлетов-многоборцев.

Ключевые слова: легкоатлетическое многоборье, психологическая подготовка в спорте, легкая атлетика, десятиборье, семиборье.

Введение. Легкоатлетическое многоборье – вид олимпийской программы легкой атлетики, которая включает в себя 10 дисциплин для мужчин и 7 дисциплин для женщин. Соревновательная программа для спортсменов длится в течении 2 дней подряд. Помимо физического напряжения, многоборки и многоборцы испытывают психологическое давление со стороны как внешних, так и внутренних факторов. И лишь психологически подготовленным спортсменам удастся превозмочь все типы напряжений и провести соревновательную сессию с оптимальным уровнем результативности [1, 2].

Тема психологической подготовки российских легкоатлетов-многоборцев является актуальной, так как для достижений высоких спортивных результатов в многоборьях спортсмену необходимо обладать и владеть оптимальным уровнем психологической подготовленности. В России, на данный момент, наблюдается спад результатов легкоатлетов-многоборцев. Мы предполагаем, что это связано как с внешними факторами влияния, так и с внутренними факторами психического состояния спортсменок и спортсменов.

Цель данного исследования заключалась в определении факторов психологической напряженности для российских легкоатлетов-многоборцев.

Методы исследования. Основными методами исследования послужили анализ научно-методической литературы по психологии и спортивной подготовке в легкоатлетических многоборьях, а также, метод опроса легкоатлетов многоборцев различной квалификации.

Результаты исследования и их обсуждение.

В опросе «Выявление проблем психологической подготовленности российских многоборцев и многоборок» приняли участие 60 человек (30 мужчин и 30 женщин). Опрос проводился в рамках всероссийских соревнований: Кубок России по многоборьям 2021 (г. Майкоп), Чемпионат России (г. Чебоксары), Командный Чемпионат России по многоборьям (г. Адлер). Вопросы были разделены на гендерные – подсчет результатов разделялся на ответы женщин и на ответы мужчин; и общие – ответы женщин и мужчин суммировались.

Респондентами являлись действующие спортсмены различного уровня, которые имели следующие разряды и звания: 2-3 разряд – 3,6%, 1 разряд – 16,1%, КМС – 39,3%, МС – 32,1%, МСМК – 8,9%.

На вопрос «Испытываете ли Вы психологическое давление при спортивных состязаниях в легкоатлетических многоборьях?» большая часть респондентов (35,7%) выбрали вариант «скорее да, чем нет», 28,6% – «скорее нет, чем да», 21,4% – «да», и 14,3% не испытывают на себе психологического давления при соревновательной деятельности. Стоит отметить, что ответы данные спортсменами не зависели от степени квалификации, но зависели от гендерных особенностей. Женщины более склонны к волнениям перед соревнованиями (62%), чем мужчины (28%) разных возрастов.

На вопрос «На каком из этапов соревновательной деятельности Вы испытываете психологическое давление» большинство (50%) выбрало вариант «перед первой соревновательной дисциплиной», равное количество ответов (37,5%) набрали варианты «перед последней соревновательной дисциплиной» и «во время определенной дисциплиной». Далее ответы спортсменов распределились следующим образом: «во время подготовки к соревнованиям» - 25%, «в первый день соревнований» – 23,2%, «во второй день соревнований» и «между попытками в соревнованиях» по 17,9%, «между соревновательными дисциплинами» – 12,5%. Также, атлетам представилась возможность предложить свои варианты ответов: «я готов на все 100%», «я машина», «мой тренер волнуется, и я волнуюсь» – 1,8%.

На вопрос «В каком предстартовом состоянии Вы пребываете чаще всего перед началом соревнований?» большинство респондентов (48,2%) дали ответ «предстартовый мандраж», в состоянии «боевой готовности» пребывают 42,9% спортсменов, 7,1% - пребывают в предстартовой апатии, и 1,8% респондентов отмечают, что испытывают разные предстартовые состояния перед разными соревновательными дисциплинами. Такие состояния у спортсменов возникают по причинам, раскрытым в следующем вопросе.

Так, на вопрос «Какие мысли в своем сознании вы чаще всего прослеживаете во время соревновательной дисциплины?» 66,1% отвечали «я все смогу, у меня все получится», 25% – «эта дисциплина мой конек, я буду лучшим», 16,1% – «а вдруг я не смогу и у меня не получится», 8,9% – «это не лучшая моя дисциплина – не страшно, если тут я буду аутсайдером». Далее атлеты вписали свои варианты ответов на данный вопрос: по 1,8% – «кто там думает, что я не способен? Смотрите как я вас сделаю!», «как же все болит», «главное не «баранка», «будет так как будет, нужно пробовать», «спокойствие», «надо показать сейчас все, на что я способен». Если распределять варианты ответов по гендерным различиям, то женщины выбирали варианты ответов, олицетворяющих победу чаще (52%), чем мужчины (48%).

На вопрос «Какая из соревновательных дисциплин вызывает у Вас чувство неуверенности в своих силах?» большинство атлетов, как женщин, так и мужчин ответили «1500 м» и «800 м» – 44,6% и 39,5% соответственно. Далее, семиборки чувствуют неуверенность перед первой соревновательной

дисциплиной – 21,4%, а десятиборцы – перед бегом на 400 м (19,1%). Оставшиеся дисциплины не так волнительно воспринимаются спортсменами.

На обратный вопрос «Какая из соревновательных дисциплин вызывает у Вас чувство уверенности и др. положительные эмоции?» почти равное количество как у женщин (48,2%), так и у мужчин (48%) выбрали ответ «прыжок в высоту». Далее, спортсмены выбрали вариант «прыжок в длину» – 33,8% у женщин, и 39% у мужчин. Также одинаковое количество респондентов среди обоих полов (по 17,5%) выбрали вариант «толкание ядра».

Однако, на вопрос о прыжковых дисциплинах «Какие прыжковые дисциплины вызывают у Вас большее волнение?» 58,2% многоборцев дали ответ «прыжок с шестом», «прыжок в высоту» выбрали 34,7% респондентов и «прыжок в длину» – 7,1% десятиборцев. У женщин же на данный вопрос были следующие варианты ответов: «прыжок в высоту» – 54,2%, «прыжок в длину» – 45,8% респондентов. Ответы спортсменов были аргументированы следующими доводами: «прыжок в высоту» и «прыжок с шестом» представляют собой преодоление установленной планки – «препятствия», которое поднимается все выше и выше. В прыжках же в длину нет ограничений по преодолению препятствий.

Также, на вопрос о технических дисциплинах «Достаточно ли Вам трех попыток для оптимизации своих способностей во время соревнований в технических дисциплинах?» как многоборцы (69%), так и многоборки (76,8%) – выбрали вариант «нет».

Закрывающий вопрос «Какие мысли Вас преследуют перед заключительной дисциплиной многоборья?» большинство респондентов (39,3%) выбрали вариант «я думаю лишь о своем результате», 25% – думают об очках, которые проиграли сопернику, по 21,4% атлетов выбрали вариант «я ничего не боюсь, пробегу заключительный вид лучше всех» и «я испытываю страх», 17,9% опрошенных думают об очках, которые выигрывают у соперников. Респонденты также предложили свои варианты ответов: по 1,8% – «мысли зависят от позиции в протоколе: если я в лидерах – думаю о победе, если в отстающих – думаю, что нужно сделать, чтобы быть в лидерах», «ура, конец, осталось только добежать», «хватит ли сил добежать», «думаю, что обещал своим детям медаль».

Выводы. Опираясь на данные опроса допустимо вносить предложения как в процесс психологической подготовки многоборцев и многоборок, так и в изменения регламента соревнований для создания спортсменам таких условий, при которых возможность показать высокие спортивные результаты увеличивается.

Список литературы:

1. Барановский С.В. Психологические особенности подготовки девушек в легкоатлетических метаниях // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Ю.Т. Ревякина, Томск, 26-27 марта 2021 года. – Томск: Томский государственный педагогический университет, 2021. – С. 126-128.

2. Максимова Л.Я. Структура тренировочных нагрузок высококвалифицированных семиборок в годичном цикле подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук // Всерос. научно-исслед. ин-т физ. культуры. – М.: 1995. – 22 с.

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПРОТЕСТНОЙ АКТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-КАПОЭЙРИСТОВ

И.А. Молодожников¹, А.Ш. Гусейнов²

¹ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

²ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», г. Краснодар

Аннотация. Представлены результаты исследования высококлассных капоэйристов по методикам «Стиль саморегуляции поведения – ССП 98» (В.И. Моросанова) и «Протестная активность личности» (А.Ш. Гусейнов). Выявлено, что капоэйристы обладают сформированной на высоком уровне системой саморегуляции, низкими показателями деструктивных форм протеста и завышенным показателем конструктивной формы протеста – эмансипации. Показан позитивный вклад эмансипации, как стремления к свободе и независимости, и негативный вклад оппозиции, нигилизма и эскапизма в целостную систему саморегуляции спортсменов-капоэйристов.

Ключевые слова: саморегуляция, единоборства, капоэйра, протестная активность личности, негативизм, эмансипация, эскапизм.

Актуальность данного исследования обусловлена спецификой спортивной деятельности, направленной на предельное совершенствование физических способностей человека, которые необходимо еще и демонстрировать в соревновательной, конкурентной обстановке, что требует развитой саморегуляции и определенных личностных качеств. Исследования Горской Г.Б. показали, что необходимо принимать во внимание продолжительное включение человека в спортивную профессиональную деятельность, и возникновения в связи с этим долговременных регуляторов деятельности, вызывающих психическую напряженность [1]. Гусейнов А.Ш. утверждает, что постоянное решение спортсменами аналогичных задач формирует индивидуальный личностный профиль спортсмена, зачастую отличающийся протестной направленностью и конфликтностью [2]. Исследования протестной активности спортсменов показали, что протест может вносить как позитивный, так и негативный вклад в регуляторную систему [3].

Предметом данного исследования является бразильская борьба капоэйра, сочетающая в себе различные формы человеческой активности (борьба, музыка, танцевальные движения, акробатические элементы). Бесконтактность данной борьбы, с одной стороны, и наличие травмоопасных приемов, с другой, экспрессивная деятельность спортсменов, направленная как на соперника, так и на судей, зрителей актуализирует проблемы, связанные с саморегуляцией и протестным поведением [4].

Цель исследования. Выявить особенности взаимосвязи саморегуляции и компонентов протестного поведения спортсменов-капоэйристов.

Гипотезы исследования. Предполагалось, что капоэйристы обладают сформированной на высоком уровне саморегуляцией и низкими показателями деструктивных компонентов протестного поведения, в связи с бесконтактностью данного вида спорта.

С целью проверки данного предположения, была сформирована выборка исследования, в которую вошли 104 спортсмена обоих полов (возраст: $M=29,6$; $SD=6,6$) уровня мастерства (minitor, monitor, instrutor, professor), занимающихся профессионально капоэйрой в среднем 8,6 лет ($SD=3,8$). В эмпирическом исследовании применялись два опросника: «Стиль саморегуляции поведения – ССП 98» В.И. Моросанова и «Протестная активность личности» А.Ш. Гусейнова. По всем показателям исследования были вычислены описательные статистики, проведен корреляционный анализ по Пирсону.

Результаты исследования и их обсуждение. Общий уровень осознанной саморегуляции высококлассных капоэйристов сформирован на высоком уровне. Остальные параметры саморегуляции имеют высокие значения или средние (приближающиеся к высоким значениям), что говорит о преобладании согласованного, сглаженного индивидуально-типологического профиля. Данный тип регуляторной системы можно расценивать как предиктор успешности в спортивной деятельности.

Помимо саморегуляции спортсмены были опрошены по методике протестной активности личности. Выявлены завышенные показатели шкалы эмансипация. Это говорит о том, что спортсмены независимы от влияния окружающих, доверяют себе, обладают устойчивой самооценкой, проявляют интерес к самой жизни, способны отстаивать собственную точку зрения. По остальным шкалам: негативизм, оппозиция, нигилизм, эскапизм выявлены низкие значения, или средние, приближающиеся к низким.

Корреляционный анализ двух методик: саморегуляции и протестной активности личности показал, что эмансипация связана с общим уровнем саморегуляции, гибкостью, самостоятельностью. В основе эмансипации лежит стремление к самовыражению, самоутверждению себя как личности, что определенным образом может усиливать регуляторные способности спортсмена и, тем самым, влиять на рост спортивного мастерства [3].

Выявлен и деструктивный вклад протеста в систему саморегуляции. Так шкала саморегуляции самостоятельность связана со шкалами оппозиция и нигилизм. Это говорит о том, что с ростом автономности спортсменов, начинают проявляться и негативные свойства личности: эмоциональная неустойчивость, пренебрежительное отношение к окружающим людям, недоверчивость, циничность, формируются глубокие внутриличностные конфликты. Параметры моделирование и гибкость имеют отрицательные связи с оппозицией, нигилизмом, эскапизмом. То есть, чем выше показатели деструктивных форм протеста, тем ниже уровень спортивного мастерства. Полученные корреляции имеют сходство с данными исследования Гусейнова А.Ш., в котором по аналогичным методикам были опрошены спортсмены, занимающиеся различными видами спорта (индивидуальными, командными, единоборствами) [2, 3].

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась. Капоэйристы отличаются сформированной на высоком уровне регуляторной системой и слабо выраженными деструктивными компонентами протестной активности. Выявлено, что эмансипация, как стремление к свободе, вносит позитивный вклад в саморегуляцию, в то время как оппозиция, нигилизм, эскапизм оказывают деструктивное воздействие.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Долговременные регуляторы психической напряженности как фактор конкурентоспособности спортсменов высокого класса // Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию. – 2015. – С. 90-97.
2. Гусейнов А.Ш. Психологические предикторы саморегуляции спортсменов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 257-258.
3. Гусейнов А.Ш. Личностные детерминанты саморегуляции спортсменов, склонных к протестной активности // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 4. – С. 74-78.
4. Молодожников И.А. Осознанная саморегуляция и преодолевающее поведение как ресурсы успешности профессиональных капоэйристов / И.А. Молодожников, А.Ш. Гусейнов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 1. – С. 52-56. DOI 10.53742/1999-6799_2021_01_52.

ПРИМЕНЕНИЕ АУДИОВИЗУАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «ДИСНЕТ» ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ

А.А. Мухамова

ГУ «Республиканский научно-практический центр спорта», г. Минск,
Республика Беларусь

Аннотация. Рассматривается важность развития у спортсменов способности управлять эмоциональными состояниями на примере использования аутогенной тренировки как одного из эффективных методов психорегуляции в спорте.

Ключевые слова: психорегуляция эмоциональных состояний в спорте, аутогенная тренировка, аудиовизуальный комплекс «Диснет».

Психоэмоциональная напряженность – естественная реакция функциональных систем организма спортсмена на запредельные физические нагрузки. Снижение психоэмоционального напряжения способствует ускорению процесса восстановления организма и вскрытию резервов для преодоления предстоящих нагрузок [1].

Умение сознательно управлять психофизиологическими показателями не только определяет психическую готовность спортсмена к соревнованию, но и обеспечивает восстановление организма после физических и психических нагрузок. Поэтому в психологической подготовке спортсмена целесообразно уделять внимание воспитанию способности к преднамеренной регуляции своих эмоциональных состояний.

Система теоретических принципов, методов и комплекса мероприятий, направленных на обучение спортсмена саморегуляции состояний и формирование у него желаемого психического состояния в период подготовки к соревнованиям называется психорегуляцией. Владение приемами психической регуляции состояний способствует наиболее полной реализации потенциальных возможностей спортсменов во время соревнований [2].

Коррекция психофизиологического состояния является одним из действенных способов приведения в согласие выраженности и направленности эмоций, как проявления аффективно-когнитивного процесса, реализуемого различными мозговыми структурами, а также функционального состояния нервно-мышечной системы и систем вегетативного обеспечения с целью минимизации реальных энергетических затрат, на фоне спортивной деятельности человека, или наоборот, с целью вскрытия в периоды экстремального реагирования общего резерва адаптации организма, находящегося под защитой вегетативной нервной системы, например, в процессе соревнований [1].

В данной работе акцент сделан на аутогенной тренировке (АТ) как одном из многочисленных способов саморегуляции, который позволяет

нормализовать психорегуляторные возможности спортсмена при возникновении нарушений функционального состояния и психосоматических заболеваний, увеличить резервные возможности организма, способствовать повышению работоспособности в процессе ответственной и напряженной работы.

АТ представляет собой систему сознательно применяемых спортсменом психологических приемов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамику некоторых психических процессов. В результате становятся возможными преднамеренные влияния на некоторые функции организма и психические состояния человека (эмоциональные состояния, деятельность некоторых внутренних органов, механизмы сна и засыпания, восстановление работоспособности и т.п.).

В связи с тем, что в основе этого метода лежит принцип тренировки нервных процессов возбуждения и торможения, приводящий к активизации и повышению способности саморегуляции личности, психогигиеническое и психотерапевтическое значение его неоспоримо [3].

Наиболее распространенные модификации в спортивной практике – у Алексеева А.В. (психомышечная тренировка) и Филатова А.Т. (эмоционально-волевая тренировка). Также есть и другие варианты аутогенной тренировки, созданные для спортсменов. Среди них модификации Могендович М.Р., Черниковой О.А. и Дашкевич О.В., Чирадзе Г.В. и др. [4]

В лаборатории психологи спорта (РНПЦ спорта, г. Минск) АТ реализуется в виде аудиовизуального комплекса (АВК «Диснет», РФ), с помощью которого обеспечивается запись и воспроизведение звуковых и зрительных образов, сеансов аутотренинга с речевым сопровождением (аутотренинг по Шульцу И.Г. в модификации Гримака Л.П.).

АВК «Диснет» является действенным и безопасным средством психопрофилактики состояния напряжения у спортсменов как представителей экстремального вида деятельности. Данный комплекс помогает психологу оптимизировать работу по обучению спортсменов навыкам психорегуляции, применение его наряду с другими мероприятиями усиливает эффект их применения. АВК «Диснет» включает оборудование (кресло для релаксации, аудио- и видеоаппаратура, экран), комплект аудиовизуальных, музыкальных, психорегулирующих методик (аутогенные сеансы для коррекции психофизиологического состояния), современное компьютерное оборудование с программным обеспечением [5].

Обучение АТ включает теоретические основы и практическое овладение навыками психорегуляции. Курс АТ на АВК «Диснет» состоит из 9 сеансов. Первоначальный курс представлен 7 занятиями, которые активизируют основные составляющие АТ. Цель первоначального курса – создание возможности для целенаправленного воздействия на важнейшие функциональные системы организма. Также первоначальный курс может решать такие самостоятельные задачи, как снижение психического напряжения, утомления, устранение функциональных нарушений. Комплекс специальных тренировок, базирующийся на технике первоначального курса, включает 2

занятия с корригирующим воздействием на психофизиологическое состояние спортсмена: занятие по активизации работоспособности (в случаях предстартовой апатии и перетренированности, когда спортсмену требуется мобилизация) и занятие по нормализации ночного сна (в случаях напряженности, повышенного предстартового возбуждения, когда необходима релаксация) [4].

Применение метода АТ уже после первых сеансов дает видимый результат по повышению самочувствия, активности, настроения (по методике САН) и психоэмоционального состояния (по вегетативному коэффициенту теста Люшера) на основании результатов спортсменов, которым подошел метод АТ по причине их личностных и психофизиологических особенностей как один из способов психорегуляции.

Список литературы:

1. Голуб Я.В. Светозвуковая стимуляция и психотренинг в спорте (практическое руководство) / Я.В. Голуб, О.М. Шелков, А.К. Дроздовский. – СПб.: СПбНИИФК, 2009. – 54 с.
2. Звоников В.М. Аудиовизуальный комплекс «ДИСНЕТ»: Методическое руководство по применению / В.М. Звоников, Л.П. Гримак, В.П. Потапов. – М.: МАКС Пресс, 2008. – 52 с.
3. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка: (Справочное пособие для врачей) / В.С. Лобзин, М.М. Решетников. – Л.: Медицина, 1986. – 280 с.
4. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с: ил. (Серия «Практикум по психологии»).
5. Черникова О.А. Аутогенная тренировка / О.А. Черникова, О.В. Дашкевич. – М., 1968.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ПОЛА

А.А. Носков

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В данной работе представлены результаты исследования особенностей психического выгорания у спортсменов-пловцов, подросткового возраста, с учетом гендерных особенностей. В исследовании были установлены достоверные взаимосвязи между компонентами психического выгорания, эмоционального интеллекта и перфекционизма у спортсменов разного пола.

Ключевые слова: психическое выгорание, эмоциональный интеллект, перфекционизм, плавание, спортсмены, гендерные особенности.

Современная спортивная деятельность характеризуется повышенными нагрузками, как психическими, так и физическими. Это одна из причин наличия высоких требований к компетентности спортсменов, в том числе занимающихся плаванием. Наибольший шанс добиться успехов имеют те атлеты, которым свойственны следующие качества: спортивная одаренность, стрессоустойчивость, благополучное существование в спортивной среде [3].

Рассматривая плавание как вид спорта, мы можем отметить что, плавание относится к одним из самых популярных видов массового спорта, это связано прежде всего с его положительным влиянием на здоровье. По этой причине в спортивное плавание приходит огромное количество спортсменов-любителей, нацеленных на дальнейший рост [5]. К сожалению, большинство из них, в том числе талантливые пловцы, покидают спорт, или меняют специализацию из-за факторов, связанных с психологическим выгоранием.

Важной особенностью в понимании причин возникновения психологического выгорания является то, что, спортсменам характерна ранняя профессионализация, что делает проблему весьма серьезной, так как большинство профессиональных спортсменов могут находиться в подростковом и юношеском возрастном этапе, которые характеризуются меньшей стрессоустойчивостью, и менее конструктивными копинг-стратегиями, по отношению к более поздним возрастным этапам [1,4].

В данном исследовании приняли участие 34 спортсмена подросткового возраста, занимающихся плаванием, и находящимися на этапе спортивного совершенствования.

Были применены следующие методы психодиагностики: «Опросник психического выгорания» адаптированный Гринь Е.И. [2], методика диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла, опросник «Многомерная шкала перфекционизма Фроста», методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Статистическая обработка результатов исследования, осуществлялась с помощью компьютерной программы R Studio версия 1.4.

В группе подростков женского пола, занимающихся плаванием, были выявлены следующие достоверные взаимосвязи: между шкалой «Управление эмоциями» и шкалой «Эмоциональное/физическое истощение» ($r=-0,35$; $p<0,05$); также обнаружена взаимосвязь между интегральным показателем перфекционизма и шкалой «Эмоциональное/физическое истощение» ($r=0,55$; $p<0,05$), интегральным показателем психического выгорания ($r=0,52$; $p<0,05$). Выявлены достоверные взаимосвязи между шкалой «Обеспокоенность ошибками», и всеми показателями психического выгорания, а именно «Уменьшение чувства достижения» ($r=0,61$; $p<0,01$), «Эмоциональное/физическое истощение» ($r=0,75$; $p<0,01$), «Обесценивание достижений» ($r=0,66$; $p<0,01$), и интегральным показателем психического выгорания ($r=0,73$; $p<0,01$).

Спортсменкам подросткового возраста, свойственно испытывать симптомы психического выгорания при беспокойстве над совершенными ошибками. У них прослеживается тенденция к негативной реакции при их совершении, из-за чего складывается субъективное впечатление о неуспешной деятельности. Мы можем так же утверждать, что стремление к порядку и совершенству в деятельности способствует развитию эмоциональной и физической перегрузок, вследствие чего, повышается выраженность психического выгорания. Использование навыков управления эмоциями позволяет снизить эмоциональную нагрузку от деятельности, что благоприятно влияет на предотвращение синдрома выгорания.

В группе спортсменов мужского пола, занимающихся плаванием, были выявлены следующие достоверные взаимосвязи: между шкалой «Управление эмоциями» и шкалой «Уменьшение чувства достижения» ($r=-0,58$; $p<0,05$), шкала «Самотивация», также имеет отрицательную взаимосвязь со шкалой «Уменьшение чувства достижения» ($r=-0,55$; $p<0,05$); Интегральный показатель перфекционизма имеет взаимосвязь со шкалой «Обесценивание достижений» ($r=0,41$; $p<0,05$); Шкала обеспокоенность ошибками имеет достоверные взаимосвязи со шкалой «Обесценивание достижений» ($r=0,53$; $p<0,01$), и интегральным показателем психического выгорания ($r=0,55$; $p<0,01$).

Управление эмоциями и самотивация, позволяют мальчикам-подросткам ценить достигнутые результаты и стремиться развиваться дальше, что положительно влияет на развитие внутренней мотивации и противодействие синдрому психического выгорания. Для них характерно сравнение своих результатов, с результатами высококвалифицированных спортсменов, вследствие чего может возникать ощущение, что их достижения не являются чем-то значимым в их жизни, в совокупности с беспокойством, связанным с совершенными ошибками, может возникать субъективное восприятие того, что именно эти ошибки послужили тому, что они не достигли большего. Данные моменты вносят вклад в развитие синдрома психического выгорания.

Спортсмены-подростки, в основном, рассматривают эмоциональный интеллект в рамках спортивной деятельности, игнорируя его социальные составляющие. Вследствие чего, они могут испытывать сложности в социальной сфере. Спортсмены могут конструктивно анализировать совершенные ошибки, достаточно организованы, имеют выраженные личные стандарты и в определенной мере их образ идеального «Я» зависит от родительских ожиданий. Результаты корреляционного анализа, подтверждают значимость показателей эмоционального интеллекта и перфекционизма в формировании симптомов психического выгорания у спортсменов разного пола.

Список литературы:

1. Берилова Е.И. Адаптация опросника Т. Raedeke, А. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 79-85.
2. Гринь Е.И. Влияние пола, квалификации, вида спорта на психическое выгорание // Южно-российский журнал социальных наук. – 2010. – №3. – С. 43-54.
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие. – Краснодар, 2008. – 220 с.
4. Пархоменко Е.А. Особенности сформированности эмоционального выгорания у спортсменов подросткового и юношеского возраста / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2020. – № 1. – С. 111-112.
5. Потанина Н.А. Влияние занятий плаванием на организм человека / Н.А. Потанина, Т.А. Жаброва // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: научные труды ХХІХ Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. 2018 г. – Ростов н/Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ). – 344 с.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: МЕХАНИЗМЫ ВЛИЯНИЯ НА СПОРТСМЕНА

С.А. Ольшанская, Д.А. Торопова

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Подготовка спортсменов в сложных современных условиях, связанных с высокой конкуренцией, пандемией нацеливают специалистов на поиск высокотехнологичных методов воздействия, способных активизировать их ресурсные состояния на разных этапах спортивной подготовки. Музыкальная психология направлена на решение подобных задач, данные об этом представлены в предлагаемой работе.

Ключевые слова: звук, музыка, самочувствие, спортивная деятельность

Спортивная деятельность связана с разного рода напряжениями, часто и с перегрузками. Уже накоплен огромный опыт применения разнообразных методов снятия накопившегося напряжения, однако для каждого отдельного спортсмена решение подобных задач остаются с открытым вариантом решения. Хочется найти максимально эффективный механизм, поднимающий ресурсы организма и позволяющий эффективно достигать поставленных целей. Наше внимание привлекла музыкальная психология. Можно отметить, что нас окружает большое количество разнообразных звуков. Они вызывают у человека разные чувства и переживания, превращая в приятную мелодию, создающую ресурсное состояние, или шум, от которого болит голова и ухудшается самочувствие. Звуки бывают естественные, встречающиеся в природе, или искусственные, созданные человеком. Кроме того, некоторые из них мы слышим, а другие наш организм воспринимает, но мы их не слышим. Опишем механизм воздействия музыки на состояние спортсмена [5].

В основе любой музыки заложен звук, который описывается следующими свойствами: акустический сигнал, имеющий волновую структуру, различающийся ритмом, частотой и громкостью [3].

Звук распространяется в жидкости, твердых телах, газах. Тот что мы привыкли слышать – это распространение колебаний в газе, то есть воздухе. Частицы воздуха колеблются, когда волна достигает уха, она воздействует на барабанную перепонку, тем самым создавая звук. Люди общаются на уровне 500-4000 Гц, цикады 3000-8000 Гц, летучие мыши 50000-90000 Гц [4].

В исследованиях Бояркина Т.А. показано, что инфразвук оказывает воздействие на центральную нервную систему, ускоряя сердечный пульс, увеличивая выброс адреналина в крови. Испытуемые не слышат его, однако их состояния менялись, они давали обратную связь, что чувствовали возбуждение, входили в состояние эйфории, организмом инфразвук воспринимается как физическая нагрузка. Бесконтрольное воздействие ультразвуком (колебания

выше 20000 Гц) считается опасным, есть данные, что возможно повреждение внутренних органов, кровоизлияния, отеки, воспаления [1, 2].

Наше ухо наилучшим образом воспринимает звук в 55-60 децибел, выше этих показателей он воспринимается следующим образом: шум Ниагарского водопада составляет 90-100 дБ; рев двигателя реактивного самолета – 120-140 дБ; 130 дБ определяют болевой порог; 135 дБ и выше вызывают контузию. Негативное воздействие на организм становится травматичным в случае сочетания громкости, частотности и ритма. Опишем возможные последствия: а) выделенные при переживании стресса гормоны, способны уничтожить часть необходимой информации, при этом спортсмен может забыть выполнить часть упражнения и др. б) из-за резонанса клеточных структур организма, возникает состояние, аналогичное приему алкоголя или наркотиков, в результате чего спортсмену сложно собраться, сконцентрировать свое внимание, за этим следуют ошибки [2].

Восприятие абсолютной тишины имеет особенности, которое было изучено в безэховой камере, созданной в Орфилде. Она представляет собой комнату, которая не создает эха, а ее стены не отражают и не пропускают звуки. Находящиеся внутри люди могут слышать свое собственное сердцебиение. Исследователи установили, что в полной тишине можно находиться не более получаса, более длительное пребывание вызывает галлюцинации.

Из сказанного следует, что громкий звук или его отсутствие может отрицательно влиять на спортсмена, которые устанавливают баланс как раз за счет звуков. Нами было проведено исследование-опрос: «Как изменение Гц влияет на самочувствие спортсмена?».

Цель: определить влияние Гц на состояние психики человека. Участники исследования: 19 человек, возраст 18-20 лет.

Описание исследования: испытуемым предлагалось прослушать 5 аудиозаписей с разным значением Гц и описать свое самочувствие в данный момент с помощью 10-балльной шкалы (где 1 – «чувствую себя очень плохо», а 10 – «самочувствие прекрасное»). Средние ответы:

1 – 4 Гц «медитация» – 54% выбрали ответ «5 – нормальное состояние»;

2 – 40 Гц «волны Шумана» – 27% выбрали ответ «6 – чувствую себя хорошо»

3 – 170 Гц «дискомфорт» – 33% выбрали ответ «3 – нарастающая тревожность»;

4 – 432 Гц «целительная чистота» – 43% выбрали ответ «7 – состояние покоя»

5 – 1000 Гц «звук профилактики телевизора» – 73% выбрали ответ «1 – чувствую себя очень плохо».

Полученные результаты подтвердили описанный выше факт влияния Гц на самочувствие и психическое состояние спортсмена.

Музыкальная психология все больше развивается. При взаимодействии спортсмена и грамотно подобранными музыкальными звуками улучшаются

память и внимание, задействуются оба полушария головного мозга, воздействует на тонус мышц, пищеварительную систему [4, 5].

Музыкальные звуки и Гц оказывают непосредственное влияние на мозг и самочувствие человека. Она влияет на сердечный ритм, кровяное давление и частоту дыхания. Музыкаотерапия используется современными психологами все чаще. Нервная система по-разному реагирует на разные звуки, поэтому применять ее в спортивной деятельности необходимо с учетом индивидуально-психологических особенностей личности и поставленных целей.

Список литературы:

1. Безэховая камера: можно ли сойти с ума от тишины [Электронный ресурс]. – URL: <https://futurist.ru/articles/1247>.
2. Влияние акустических явлений на здоровье человека [Электронный ресурс]. – URL: <https://rosuchebnik.ru/material/vliyanie-akusticheskikh-yavleniy-na-zdorove-cheloveka-7408/>.
3. Дьюхерст-Мэддок Оливия: Целительный звук. – М.: Кронпресс, 1998.
4. Музыка – и великая, и ужасная. – Ч.1. Звук, ритм, музыка и их воздействие на человека. [Электронный ресурс] – URL: https://www.b17.ru/article/the_sound_the_rhythm_the_music_and_the/.
5. Ярыгина А.В. Исследование психологических аспектов влияния музыки на личность // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 6. – URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=14287>

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ И САМООЦЕНКИ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

К.В. Оноприенко, Е.И. Берилова

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Результаты исследования говорят о значимости самооценки как регулятора психологического выгорания у спортсменов подросткового возраста. В работе было установлено, что конструктивная самооценка и умеренное расхождение между самооценкой и уровнем притязания препятствуют развитию психологического выгорания у спортсменов.

Ключевые слова: психологическое выгорание, самооценка, спортивная деятельность, подростковый возраст.

В настоящий период времени спортсмены подвержены как высокой степени физической перегрузки, так и эмоциональной. Данный факт приводит к развитию психологического выгорания у атлетов, обусловленный психическим перенапряжением и преобладанием отрицательных переживаний [1, 4, 5]. Исследователям психологического выгорания в спорте стало очевидно, что данный феномен оказывает разрушительное воздействие на профессиональную деятельность спортсменов, способствуя обесцениванию ими своих результатов и уходу их из спортивной деятельности [1, 3]. Учеными установлено, что на развитие психологического выгорания у спортсменов влияют индивидуально-личностные особенности, к ним относят высокое расхождение самооценки и уровня притязаний, повышенную тревожность, преобладающую ориентацию на избегание неудач, внешний локус контроля, низкий эмоциональный интеллект, неконструктивные копинг-стратегии и др. [1, 2].

Цель исследования – установление взаимосвязи между показателями психологического выгорания и компонентами самооценки у спортсменов.

В исследовании приняли участие 50 спортсменов подросткового возраста, занимающиеся греко-римской борьбой из города Краснодар. Для исследования использовались следующие психодиагностические методики: методика исследования уровня самооценки Дембо-Рубинштейна, в модификации А.М. Прихожан и опросник эмоционального выгорания Е.И. Гринь. Для статистической обработки данных применялся корреляционный анализ Спирмена.

Обработав полученные данные по методике Дембо-Рубинштейна в модификации А. М. Прихожан, нами были получены следующие результаты – «уровень самооценки» у спортсменов имеет высокий показатель, что говорит о сформированной, реалистичной оценке самих себя, своих способностей и поступков. «Уровень притязаний» имеет также высокий показатель, что

говорит о том, что спортсмены правильно соотносят свои силы с различными задачами и требованиями окружающих.

«Расхождение между уровнем самооценки и уровнем притязаний» имеет среднее (умеренное) значение. Это говорит об оптимальном представлении о своих возможностях и является важным фактором личностного развития. В основном, спортсмены-подростки ставят перед собой такие цели, которых они действительно стремятся достичь. Притязания в значительной части случаев основываются на оценке ими своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

По результатам диагностики эмоционального выгорания у спортсменов, показатель «Уменьшение чувства достижения» имеет среднее значение. Показатель «Эмоциональное/физическое истощение» имеет среднее значения, что говорит о том, что спортсмены склонны к утомлению, неуверенности в себе, раздражительности, могут прослеживаться недуги физического характера, недовольство перегрузками в тренировочной и соревновательной, эмоциональная и физическая составляющая выходит за границы нормы. Показатель «Обесценивание достижений» также имеет среднее значение, что говорит о том, что у спортсменов снижается мотивация к деятельности, происходит обесценивание результатов. Интегральный показатель имеет среднее значение, что говорит о предпосылках у исследуемых спортсменов развития психологического выгорания в их деятельности.

Положительные корреляционные взаимосвязи выявлены между показателями параметров «уменьшение чувства достижения» и «расхождением между уровнем самооценки и уровнем притязаний» ($r = 0.54$). Это говорит о том, что, чем выше цели, которые ставят перед собой спортсмены, тем больше у них происходит обесценивание своих результатов на фоне снижения чувства компетентности, что в дальнейшем может привести к негативному восприятию их деятельности в целом. Также, положительные корреляционные взаимосвязи выявлены между показателями «обесценивание достижений» и «расхождением между самооценкой и уровнем притязаний» ($r=0.31$). Это говорит о том, что чем менее достижима цель для спортсменов, тем труднее к ним приблизиться, и тем выше становится разочарованность в собственных силах и умениях.

Выявлены отрицательные корреляционные взаимосвязи между показателями «уменьшение чувства достижения» и «самооценкой» ($r=-0.51$), а также между показателями «обесценивание достижений» и «самооценкой» ($r=-0.27$). Такие результаты показывают, что, чем выше спортсмены оценивают свои способности и чем больше они довольны своими профессиональными показателями, тем меньше проявляется отрицательное самовосприятие и в большей степени оценивается атлетами их работа. Важно понимать, что адекватный уровень самооценки является одним из главных ресурсов успешной профессиональной деятельности не только атлетов, но и всех участников спортивной деятельности.

Список литературы:

1. Берилова Е.И. Личностные регуляторы профессионального выгорания у спортивных тренеров и судей / Е.И. Берилова, А.В. Мищенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – № 2. – С. 24-29.
2. Босенко Ю.М. Предпосылки устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов высокого класса / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Спортивный психолог. – 2019. – № 3(54). – С. 31-34.
3. Гринь Е.И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 13.00.04/ Гринь Елена Игоревна. – К., 2009. – 22 с.
4. Оноприенко К.В. «Феномен «психическое выгорание» в спортивной деятельности // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2020. – С. 106-108.
5. Пархоменко Е.А. Эмоциональное выгорание как индикатор благополучной социализации в подростковом и юношеском возрасте / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 248-249.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МОТИВАЦИИ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ И САОМОТНОШЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ

А.Р. Перминова

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В работе анализируются особенности самоотношения подростков, занимающихся оздоровительным плаванием. В исследовании было установлено, что у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием, чем выше развиты компоненты внутренней мотивации, тем больше они стремятся получать знания об избранном виде спорта, стремятся улучшить свои физические показатели, у них лучше сформированы представления о своих физических качествах.

Ключевые слова: мотивация самодетерминации, показатели самоописания физического развития, подростки, оздоровительное плавание.

Подростковый период является благоприятным в становлении самоотношения. В процессе взаимоотношений, как со сверстниками, так и с взрослыми происходит развитие качеств личности, утверждение себя в обществе. По данным экспертов ВОЗ на развитие подростковой личности влияет образ жизни, одним из аспектов которого выступает физическая активность. Следует прививать любовь к спорту детям, и тогда в подростковом возрасте дети будут в хорошей физической форме и более внимательно подходить к вопросу сохранения здоровья [3].

Следует отметить, что сегодня существует необходимость в изучении влияния физической культуры на формирование личности подростков [2, 4].

Цель исследования – особенности взаимосвязи мотивации самодетерминации и самоотношения у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием.

В исследовании приняли участие 25 подростков, занимающихся оздоровительным плаванием. Для изучения мотивации самодетерминации у подростков применялся опросник «Почему я занимаюсь спортом», определение особенностей самоотношения осуществлялось с помощью методики «Самоописание физического развития» Е.В. Боченковой.

По методике самоописания физического развития все показатели развиты на среднем уровне. У подростков хорошо развито представление о собственном здоровье, о том, как правильно развивать силу, гибкость, выносливость с помощью физической активности, хорошо развиты знания о спортивной компетенции.

По методике мотивации самодетерминации выявлены высокие показатели по шкалам «Внешняя мотивация (интроекция)» и «Внешняя мотивация», значит подростки, занимающиеся оздоровительным плаванием,

больше привлекают внешние факторы. Подростки занимаются избранным видом деятельности в результате влияния значимых взрослых, они не хотят подвести или огорчить свою семью. «Амотивация» сформирована на низком уровне, то есть у подростков сформирована мотивация к занятиям оздоровительным плаванием.

В результате корреляционного анализа, в группе подростков, занимающихся плаванием, между компонентами мотивации самоодетерминации и самоотношения были установлены прямые достоверные взаимосвязи: «Внутренняя мотивация (знания)» и «Сила»; «Внутренняя мотивация (компетентность)» и «Глобальное физическое Я»; «Внутренняя мотивация (новые впечатления)» и «Стройность тела»; «Интроекция» и «Спортивная компетентность». Таким образом, чем больше подросткам, занимающимся оздоровительным плаванием, нравятся спортивные занятия, тем больше они стремятся развивать свои силовые качества; чем больше подростки заинтересованы в избранном виде спорта, тем больше хотят узнать специальную информацию об их виде спортивной деятельности; чем больше подростки переживают разнообразных эмоций, тем они стремятся стройнее выглядеть; чем больше испытывают ответственности перед обществом, тем лучше изучают детали спортивной деятельности.

Выводы. Результаты исследования говорят о том, что у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием, были выявлены высокие значения отдельных показателей мотивации самодетерминации, это говорит о том, что они занимаются избранной деятельностью не по собственной воле, а под влиянием внешних причин, но деятельность является внутренне регулируемой и самодетерминируемой. В исследовании было установлено, что чем больше подростки, занимающиеся оздоровительным плаванием, стремятся к всестороннему развитию, тем у них выше сформированы показатели глобального физического я; чем выше показатели внутренней мотивации, тем больше подростки стремятся к улучшению физических показателей; чем выше сформирована интроекция, тем выше осведомленность подростков об избранном виде деятельности.

Список литературы:

1. Берилова Е.И. Мотивация спортивной деятельности как регулятор копинг-стратегий у спортсменов Е.И. Берилова, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 413-416.
2. Гущина Т.И. Развитие самоотношения как фактора психологического здоровья детей подросткового возраста / Т.И. Гущина, И.Г. Андреева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – № 6. – С. 157-158.
3. Кундакчян К.В. Физкультура и спорт в жизни современных детей и подростков / К.В. Кундакчян, Т.К. Кувшинова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2018. – № 1. – С. 186-189.
4. Ледовская Т.В. Психологическая структура самоотношения в подростковом и юношеском возрасте // Ярославский педагогический вестник. – 2017. – № 4. – С. 229-232.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

А.С. Полубедова, Н.С. Деговцев

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования спортсменов с ОВЗ, которые изучались по опроснику социально-психологической адаптации, пятифакторному опроснику личности, методике исследования самооотношения, тесту диспозиционного оптимизма. В нашем исследовании мы установили, что спортсмены с ОВЗ социально-психологически адаптированы – это помогает спортсменам эффективно бороться со стрессом, преодолевать тяжелые физические и психологические нагрузки, положительно решать задачи во время тренировочного и соревновательного периода.

Ключевые слова: адаптация, социально-психологическая адаптация, спортсмены с ОВЗ, адаптивный спорт.

На сегодняшний день одной из актуальных проблем в психологии является адаптация. Анализируя литературу можно сказать о том, что проблема адаптации недостаточно изучена, так как нет четкого определения понятия «социально-психологической адаптации». Специфика «социально-психологической адаптации» связана только с характером социальных факторов, которые влияют на человека. Специфика взаимодействия личности и социальной среды накладывает отпечаток на ход процесса адаптации. Эти особенности вносят важные коррективы в понимание адаптивных свойств человека.

В последние годы бурно развивается проблематика адаптации, которая оказывает большое влияние на улучшение подготовки спортсменов с ОВЗ на разных этапах. Адаптация – это ключевой биологический процесс организмов, который может принимать разные формы. Обычно адаптация относится к двум механизмам: приспособление к новым или измененным условиям окружающей среды посредством изменений генотипа (естественный отбор) или фенотипа; и возникновение физиологических изменений у человека, подвергшегося воздействию изменившихся условий. Проявления адаптации в спортивной среде очень разнообразны. В тренировочном процессе спортсменам приходится сталкиваться с адаптацией к физическим нагрузкам самой различной направленности, продолжительности, интенсивности используя упражнения, направленные на развитие физических качеств и психологическую устойчивость [1, 2].

Цель исследования – изучить особенности социально-психологической адаптации спортсменов с ОВЗ.

Ввиду того, что адаптивный спорт только начинает набирать популярность в нашей стране, сравнительно небольшое количество спортсменов с ОВЗ приняло участие в нашем исследовании.

Наше исследование проводилось на базе МБУ «Физкультурно-спортивного клуба инвалидов «ИСКРА» МОГК в г. Краснодар.

Изучая социально-психологическую адаптацию спортсменов с ОВЗ, мы решили применить: опросник социально-психологической адаптации, пятифакторный опросник личности, методику исследования самооотношения, тест диспозиционного оптимизма.

Анализ показателей социально-психологической адаптации позволил сделать следующие выводы, что все интегральные показатели находятся в зоне высоких значений, кроме интегрального показателя «адаптация», который находится в диапазоне средних значений. Спортсменов с данным уровнем показателей можно интерпретировать, как личностей, которые могут адаптироваться в социуме, воспринимать себя, принимать других и находить общий язык с окружающими, стремиться к доминированию в своей группе и не бояться брать ответственность на себя.

Анализируя данные пятифакторного опросника личности, мы установили, что показатели «самоконтроль-импульсивность», «экспрессивность-практичность» находятся в зоне высоких значений. Остальные показатели находятся в зоне средних значений. Спортсменов с ОВЗ с данным уровнем показателей можно характеризовать, как личностей, которые способны контролировать себя, эмоции, мысли, поведение, реалистично мыслить, хорошо адаптированы в обыденной жизни для них предпочтительно вести обдуманый и надежный образ жизни.

Анализ методики исследования самооотношения (МИС) спортсменов с ОВЗ позволил сделать заключение, что все показатели находятся в зоне высоких значений. Высокие баллы у спортсменов с ОВЗ характеризуют выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного «Я». У них доминирует внутренний мотив успеха. В добавок спортсмены, набирая такие значения как правило уважают себя, довольны собой, собственными начинаниями и достижениями, чувствуют свой профессионализм и способны регулировать различные жизненные вопросы, так же им характерна закрытость, то есть для них не комфортно находится в центре внимания и обсуждения.

Изучая данные диспозиционного оптимизма у спортсменов с ОВЗ, мы пришли к выводу, что показатели находятся в зоне низких значений. Спортсмены с ОВЗ с низким уровнем диспозиционного оптимизма чаще всего не испытывают позитивных ожиданий в отношении преодоления трудностей.

В нашем исследовании было установлено, что спортсмены с ОВЗ получили положительные результаты по всем исследуемым методикам, следовательно, это дает нам возможность сделать следующие выводы, что спортсмены социально-психологически адаптированы, принимают себя, способны контролировать себя, не бояться брать ответственность на себя. Это позволяет спортсменам с ОВЗ эффективно бороться со стрессом, преодолевать

тяжелые физические и психологические нагрузки, положительно решать задачи во время тренировочного и соревновательного периода.

Список литературы:

1. Савченко Д.В. Социально-психологическая адаптация подростков с ограниченными возможностями здоровья в специальной образовательной среде: (на примере командно-игровых видов спорта): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / [Рос. гос. соц. ун-т]. – М., 2011. – 25 с.

2. Fahlman M.M. [et al.] «A pilot study to examine the effects of a nutrition intervention on knowledge, behaviors and self-efficacy in middle school children». J Sch Health 78.4 (2008). 216-222.

ТЕНДЕНЦИИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ КАК РЕСУРС СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

А.С. Распопова

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье представлены данные исследования стратегий совладания со стрессом спортсменов-студентов (n=40) с учетом свойственных для них тенденций принятия решений. У представителей командных видов стремление к удовлетворенности (сатисфизация) и поиск наилучшего варианта из всех альтернатив в условиях активизации всех ресурсов (максимизация), достоверно выше, чем у представителей индивидуальных видов. Получены данные о том, что у спортсменов в командных видах спорта характер связи исследуемых показателей более конструктивен.

Ключевые слова: спортивная деятельность, корреляционный анализ, копинг-стратегии, принятие решений, неопределенность.

Спорт предполагает высокий уровень не только физического развития: спортсмен в процессе своего профессионального становления неизбежно сталкивается с необходимостью принятия решений, потому что его вид деятельности связан с необходимостью выбора [4]. Неизбежность стресса в процессе спортивного совершенствования приводит к тому, что кроме мотивации, в основе действий спортсмена лежит его полная уверенность в правильности своих суждений при реализации ситуации выбора [3].

Необходимость принятия решений является в некоторой мере стрессовой ситуацией, требующей вовлечения значительного числа ресурсов личности. Наличие оптимальных стратегий совладания определяет благополучие личности спортсмена, ее зрелость, устойчивость в сложных ситуациях тренировок и соревнований [3, 5]. В ходе принятия решения обязательным является наличие двух условий – выбора и ответственности [3]. Ситуация выбора требует от спортсмена конструктивной активности при принятии решения [2].

Актуальность данного исследования определяется дефицитом данных о взаимосвязи копинг-стратегий и тенденций принятия решений в спорте. Данное направление исследований в спорте является относительно новым, так как несмотря на широкое освещение проблематики копинг-поведения в спорте, имеется дефицит данных о тенденциях принятия решений в спорте [1].

Целью исследования стало определение особенностей копинг-стратегий с разными тенденциями принятия решений. Исследование проводилось в КГУФКСТ, в нем приняли участие 50 спортсменов, из них 25 представляют командные виды спорта (волейбол, футбол, баскетбол), 25 – индивидуальные виды спорта – тхэквондо, дзюдо, спортивная гимнастика.

У обеих групп значения копинг-стратегий находятся в пределах средних показателей. Эти спортсмены обладают адекватным стилем реагирования в стрессовой ситуации. В индивидуальном виде спорта предпочитаем копинг-планирование решения проблемы, а в командном виде спорта «Бегство-избегание» и «Самоконтроль».

Среди спортсменов в индивидуальном виде спорта все тенденции принятия решений на среднем уровне. Среди представителей командного вида спорта преобладает «Сатисфизация»: уверенность в эффективности своих действий, ориентация на успех.

В командных видах спорта стремление к удовлетворенности (сатисфизация) и поиск наилучшего варианта из всех альтернатив в условиях активизации всех ресурсов (максимизация), достоверно выше, чем у представителей индивидуальных видов.

Корреляционный анализ взаимосвязи показателей копинг-стратегий и тенденций принятия решений в командных видах спорта позволил выявить наличие прямой связи между «планированием решения проблемы» и «максимизация». Склонность к планированию по выходу из трудной ситуации связана с тенденцией к поиску всех возможных альтернатив.

В ходе корреляционного анализа в индивидуальном виде спорта было выявлено наличие прямой связи между показателями «конфронтация», «бегство-избегание» и тенденцией «минимизация». Чем выше склонность к агрессивным усилиям по преодолению проблемных ситуаций, а также склонность избегать проблему, тем выше вероятность пассивности, нежелания прибегать к активизации личностных сил для решения проблемы.

Таким образом, нами установлено, что у спортсменов в командных видах спорта характер связи исследуемых показателей более конструктивен, что может объясняться их возможностью разделять ситуацию принятия решений с коллегами по команде, тогда как в индивидуальном виде спорта полученные данные показывают необходимость мероприятий по развитию ресурсов совладания со стрессом, которые помогут справиться с ситуацией принятия решений в процессе спортивной деятельности.

Список литературы:

1. Берилова Е.И. Развитие компонентов психологической культуры спортсменов как ресурс преодоления психического выгорания в спортивной деятельности // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2018. – С. 30-32.
2. Босенко Ю.М. Ресурсы эффективной адаптации личности в условиях спортивной деятельности // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2009. – Т. 11. – С. 75-80.
3. Корнилова Т.В. Психология неопределенности: единство интеллектуально - личностной регуляции решений и выборов // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34, № 3. – С. 89-100.
4. Распопова А.С., Босенко Ю.М., Харитоновна И.В. Психология физической культуры и спорта. Учебное пособие. Краснодар, 2019. 260 с
5. Совмиз З.Р. Командные копинг-стратегии как ресурс конкурентоспособности спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2020. № 1. С. 136-137.

ЛОКУС КОНТРОЛЯ КАК ИНТЕГРАТИВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОАКТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ БИАТЛОНИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Ю.Ю. Раянова, А.П. Дедкова

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск

Аннотация. Авторами представлены результаты исследования локуса контроля у спортсменов биатлонистов высокой квалификации как показателя проактивности.

Ключевые слова: профессиональный спорт, проактивность, локус контроля, биатлонисты высшего спортивного мастерства.

Деятельность профессиональных спортсменов подразумевает ежедневное преодоление различных сопротивлений, как физических, так и внутренних. Порой, при условии стабильного постоянства объемов выполняемой работы, физические сопротивления и утомление перестают в значительной степени влиять на внутреннее состояние человека. Наиболее подверженными дисбалансу становятся психологические навыки. Смещение баланса при переходе между этапами подготовки заметно прослеживается в стрелковом компоненте в рамках многолетней работы биатлонистов. Приоритетом этапа начальной подготовки является техническое выполнение последовательности действий, тогда как к этапу максимальной реализации возможностей приоритет кардинально смещается. Следует обратить внимание на различие психологических данных и готовности принятия ответственности на себя даже на уровне высшего спортивного мастерства.

Согласно теории, В. Франкла основной навык, помогающий добиваться человеку высоких результатов вопреки внешним условиям – навык проактивности. Понятие проактивность включает в себя два слагаемых: активность и ответственность. Поведение проактивного человека обусловлено исключительно его решениями, а не обстоятельствами внешнего мира. Он способен принимать ответственность за свои действия, добиваться поставленных результатов несмотря на преграды, подчинять эмоции цели и проявлять инициативу. Поступки и действия такого человека являются итогом осознанного выбора, основанного на абсолютных ценностях, а не продиктованы эмоциями [1, 3, 5].

Важным умением в спорте высших достижений является способность подчинять импульсы поставленной цели, что и является главной отличительной особенностью проактивных людей. Важно понимать, что влияние внешних факторов неизбежно, но реакция проактивного человека, осознанно или нет, является ценностно-ориентированной. Акцент на развитие навыков проактивности может благоприятно способствовать прогрессу спортсмена в различных компонентах соревновательной деятельности. Вовремя осознанные

свои ошибки будут намного эффективнее способствовать улучшению мастерства, чем постоянные поиски «виновников» поражений. Анализ результата с позиции принятия на себя ответственности намного труднее, но эффективнее поиска внешних причин неудач в тренировочной и соревновательной деятельности.

Локус контроля – это характеристика волевой сферы человека, которая отражает его склонность приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам или собственным способностям и усилиям. Перекалывание ответственности за результаты своей деятельности внешним силам носит название экстернального, или внешнего, локуса контроля, а приписывание ответственности собственным способностям и усилиям – интернального, внутреннего, локуса контроля [2, 4, 5]

Проведя исследование 20 членов региональных команд и сборной команды России по биатлону, нам удалось установить тенденцию направленности локуса контроля у спортсменов 18-30 лет уровня высшего спортивного мастерства. Результаты показали, что все участники тестирования имеют высокий (25%) или средний уровень интернальности (75%). Средний уровень характерен для большинства людей. Особенности субъективного контроля такого человека могут изменяться в зависимости от обстоятельств или каких-либо внешних факторов. Отличительными чертами респондентов с высоким уровнем являются высокие показатели эмоциональной стабильности, упорство, решительность, сдержанность и хороший самоконтроль. Именно эти качества и необходимо развивать, и преумножать для наибольшего прогрессирования в профессиональной деятельности спортсмена.

Стоит обратить внимание на отсутствие респондентов с низким уровнем интернальности. Опираясь на вид деятельности целевой аудитории можно сделать вывод, что лица с низким уровнем локуса контроля намного раньше сменили профессию, что связано с низким уровнем проактивности, и, как следствие пониженной эффективности от тренировок.

Таким образом, важно определять уровень интернальности на начальном этапе отбора спортсменов. Развитие навыка проактивности необходимо для достижения наилучших результатов, особенно для спортсменов, склонных перекалывать ответственность за свои поражения на других людей или внешние обстоятельства, а также для людей, обладающих пониженным уровнем контроля.

Развитие проактивного поведения в отличие от реактивного (направленного на компенсацию потерь или уменьшение вреда от уже произошедших стрессовых событий) ориентировано в большей степени на будущее и состоит из усилий, направленных на формирование и развитие личности. Проактивное преодоление, способствуя постановке личностно значимых целей, может создавать конструктивные пути действий, которые порождают возможности для саморазвития, тем самым способствуя повышению общего потенциала активности, ответственности и контроля [5].

Список литературы:

1. Огородова Т.В. Локус контроля как одна из характеристик развития личности спортсмена / Т.В. Огородова, В.Б. Токарева // Педагогическое наследие К.Д. Ушинского: материалы научно-практической конференции, Ярославль, 04-05 марта 2014 года / Ответственный редактор Е.О. Иванова. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2014. – С. 252-256.
2. Старченкова Е.С. Концепция проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2009. – № 2-1. – С. 198-205.
3. Токарева В.Б. Локус контроля и компоненты личности у спортсменов различных видов спорта // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2016. – № 4 (38). – С. 130-134.
4. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; вст. ст. Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
5. Rotter J.B. Social learning and clinical psychology. New York: Prentice-Hall, 1954.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ МЕТАКОГНИТИВНЫХ УМЕНИЙ ТРЕНЕРОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ю.С. Ромашко, Г.Б. Горская

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье представлены данные о пилотном исследовании метакогнитивных умений у тренеров и специалистов области физической культуры и спорта (инструкторов по спорту и учителей физической культуры). В исследовании приняли участие тренеры (n=67) по различным видам спорта и специалисты области физической культуры и спорта (N=34) разного возраста (от 22 до 60 лет) и стажа (от 1 года до 34 лет). Выявлено, что общий уровень метакогнитивных умений выше у тренеров – специалистов области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: метакогнитивные умения, рефлексия, спортивный тренер, специалист области физической культуры и спорта, профессиональная деятельность.

Профессиональная деятельность специалистов в области физической культуры и спорта предполагает наличие у них профессионально-важных качеств, позволяющих максимально результативно осуществлять свою профессиональную деятельность, совершенствовать уровень педагогического мастерства, наиболее эффективно организовывать процессы физического воспитания и спортивной подготовки.

Наиболее важной целью педагога в сфере физической культуры является образование личности для согласованного и гармоничного развитого человека; в задачи тренера в свою очередь входят спортивная подготовка спортсмена, достижение максимального уровня технической, тактической, физической и психологической подготовленности в виде спорта [2]. Определяющая роль в подготовке спортсменов, в достижении ими высоких результатов, отводится личности тренера, его особым личностным качествам и умениям.

Высокая результативность деятельности, как тренера, так и специалистов области физической культуры и спорта, требует способности эффективно работать во всех аспектах подготовки [3].

Эффективная деятельность включает в себя планирование и постановку целей, решение проблемы, мониторинг и анализ ситуации, отслеживание прогресса и адаптацию по мере необходимости. Все эти действия носят метакогнитивный характер. Метакогнитивные умения способны регулировать интеллектуальную активность, анализировать собственные мыслительные процессы на уровне рефлексии.

Цель исследования – выявить уровень развития метакогнитивных умений тренеров и специалистов области физической культуры и спорта. В

исследовании приняли участие тренеры (N=67) по различным видам спорта, специалисты области физической культуры и спорта (инструкторы по спорту и учителя физической культуры) (N=34) разного возраста (от 22 до 60 лет) и имеющие стаж профессиональной деятельности от 1 года до 34 лет. Для определения уровня метакогнитивных умений применялась методика Е.В.Савченко «Рефлексивные умения (метакогнитивный уровень)» [1].

В рамках пилотного исследования не были выявлены достоверные различия между уровнем развития параметров метакогнитивных умений у тренеров и инструкторов по спорту, учителей физической культуры.

Анализ средних значений уровня развития рефлексивных метакогнитивных умений показал, что в диапазоне средних значений находятся 35% испытуемых, у большинства испытуемых они находятся на высоком уровне (43%). Выявлено, что 45% спортивных тренеров (или 30 человек) имеют высокий уровень развития метакогнитивных умений, в то время как 38% специалистов области физической культуры и спорта имеют высокий уровень развития метакогнитивных умений. Таким образом, тренерам в большей степени свойственно определять задачи, решение которых необходимо для достижения поставленной цели; выделять причины появления осложнений в ситуациях на рефлексивном уровне; прогнозировать возможные непредвиденные обстоятельства, трудности, организовывать процедуры проверки полученных результатов.

На данном этапе исследования высокий уровень развития параметра метакогнитивного умения организовывать процесс решения проблем выявлен у 81% тренеров и у 85% специалистов области физической культуры и спорта. Низкий уровень развития данного параметра метакогнитивного умения выявлен у 6% тренеров и у 9% специалистов.

Анализ параметра метакогнитивного умения прогнозировать возможные ошибки и анализировать свои возможности показал, что высокий уровень данного умения выявлен у 82% специалистов и 76% тренеров. Данные свидетельствуют о том, что инструкторам по спорту и учителям физической культуры в большей степени свойственно анализировать различные варианты исхода событий, определять действия для решения наиболее важной проблемы.

Высокий уровень умения регулировать собственные эмоциональные состояния выявлен у 43% тренеров и 41% инструкторов по спорту; умение планировать процесс решения проблем, т.е. формировать план решения проблемы, устанавливать последовательность действий; направлять усилия на достижение поставленной цели в равной степени развито как у тренеров, так и у специалистов области физической культуры и спорта.

Анализ параметра метакогнитивного умения формировать вероятностные модели решения проблем показал достаточно низкий уровень развития у 33% тренеров, и 35% у специалистов в области физической культуры и спорта. Также выявлено, что высокий уровень развития данного умения выявлен лишь у 17 тренеров (25%) и у 7 инструкторов по спорту (21%).

Согласно проведенному исследованию, параметр метакогнитивного умения проводить мониторинг умственной активности в большей степени

развит у специалистов области физической культуры и спорта, а умение критично оценивать свои интеллектуальные способности – у тренеров.

Полученные данные позволяют судить о том, что метакогнитивные умения являются ресурсом профессионального развития педагога. В ходе проведенного пилотного исследования выявлено, что общий уровень метакогнитивных умений выше у тренеров, чем у инструкторов по спорту и учителей физической культуры, что в свою очередь способствует повышению эффективности учебно-тренировочного и соревновательного процессов спортсменов.

Список литературы:

1. Савченко Е.В. Диагностика рефлексивных умений на метакогнитивном уровне рефлексивной компетентности // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2015. – Вып. 3 (23). – С. 97-108.
2. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция человека как метаресурс достижения учебных и профессиональных целей // Личность, интеллект, метакогниции: Материалы II Международной научно-практической конференции. – Калуга. 2017. – С. 104-114.
3. Хазова С.А. Особенности профессиональной деятельности и профессионально значимые качества личности спортивного педагога / С.А. Хазова, Н.Х. Хакунов // Физическая культура, спорт - наука и практика. – Краснодар, 2010. – С. 2-8.

ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ТРЕНЕРОВ С РАЗНЫМ ГЕНДЕРНЫМ ТИПОМ

Б.И. Самойленко, О.Г. Лопухова

Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань

Аннотация. Поднимается проблема соотношения индивидуально-типологических характеристик тренеров – стиля педагогической деятельности и гендерного типа личности. На выборке 50 тренеров мужского и женского пола с разным гендерным типом личности (маскулинные, феминные, андрогинные) анализировались содержательные и динамические характеристики индивидуального стиля педагогической деятельности тренера по параметрам процессуальности и результативности. Установлено, что с феминными проявлениями личности связаны стилистические параметры эмоциональности и ориентации на процесс, маскулинный тип личности соотносится с выраженностью рациональной составляющей в стилистике тренера.

Ключевые слова: индивидуальный стиль педагогической деятельности, психология тренера, гендерный тип личности.

Введение. Гендерные характеристики личности отражают одну из базовых ее основ. В теории андрогинии С.Бем [1] показано, что маскулинность и феминность являются независимыми друг от друга гендерными характеристиками личности, что позволяет им проявляться в равной степени выраженности, определяя андрогинный тип личности, отражающий свободу личности от давления гендерных стереотипов в культуре и обуславливающий большую способность к адаптации в быстро меняющихся социальных условиях взаимодействия. Кроме того, в гендерной психологии с позиций структурно-функционального подхода Т.Парсонса постулируется, что женщины экспрессивны, а мужчины – инструментальны. С такой позицией соотносятся стереотипы, что женщины-тренеры чаще выступают в роли эмоционального лидера, ориентируются на межличностные отношения в малых группах, более открыты, экспансивны, лучше взаимодействуют с командой. Мужское тренерство, напротив, чаще всего имеет более рациональный, рассуждающий и методический стиль педагогической деятельности и предполагает строгую организацию, жесткую дисциплину, последовательность и ориентацию на результат в первую очередь. В основе исследования таким образом, лежало противоречие в представлениях о том, что люди в настоящее время становятся все более свободными от давления гендерных стереотипов, проявляя андрогинный тип личности и свободные от гендерно-нормативных ожиданий стилевые характеристики поведения, но, в то же время, сохранение установок и ожиданий проявления гендеротипизированного поведения в профессиональной деятельности, в частности, в педагогической деятельности тренера. Задачи

исследования заключались в том, чтобы изучить гендерные факторы формирования стиля педагогической деятельности тренера.

Методы и методики. В исследовании приняли участие 50 человек, занимающиеся тренерской деятельностью в разных видах спорта. Из них 25 мужчин и 25 женщин. Параметры стиля педагогической деятельности тренера определялись с помощью опросника «Индивидуальный стиль педагогической деятельности тренера» (Е.В. Мельник, Е.В. Силич), который дает четыре педагогических стиля: эмоционально-импровизационный, эмоционально-методический, рассуждающе-импровизационный, рассуждающе-методический [3]. Гендерные характеристики личности тренера определялись с помощью опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (опросник BSRI в адаптации О.Г. Лопуховой) [2]. Опросник позволяет определять показатели самооценки мужественности и женственности, маскулинность и феминность как независимые личностные характеристики. Таким образом, можно выявить гендеро-типизированные личности (маскулинные и феминные гендерные типы) и гендеро-нетипизированные личности (андрогинный и недифференцированный типы).

Результаты и обсуждение. В основу методики по определению педагогического стиля был положен подход, который учитывает содержательные характеристики стиля (преимущественная ориентация тренера на процесс или на результат тренировки); динамические характеристики стиля (гибкость, устойчивость, переключаемость тренера и т.д.); результативность (уровень навыков, интерес к виду спорта, результат).

Согласно полученным данным, все четыре вида педагогических стилей были представлены в выборке. Наиболее редко представлен рассуждающе-методический стиль (8%), который ориентируется преимущественно на результат тренировок. Его отличает консервативность педагогических методов обучения и частое отсутствие интереса у спортсменов к виду спорта. Следующим по частоте (17%) был выявлен эмоционально-импровизационный стиль, который отличает, прежде всего, ориентация на процесс тренировок, и только потом на результат. Довольно многих (32% тренеров) характеризует эмоционально-методический стиль, который ориентирован как на процесс, так и на результат тренировки. Тренер старается заинтересовать спортсменов особенностями самого вида спорта. Наиболее часто встречающимся стилем педагогической деятельности оказался рассуждающе-импровизационный стиль (42%). Для него характерна направленность как на результат, так и на процесс тренировок. Здесь, по сравнению с эмоциональными стилями, меньше изобретательности, невысокий темп работы. Это, как правило, тренеры в индивидуальных видах спорта.

По результатам методики «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» выявлено, что андрогинный тип представлен в 74% случаев, 26% разделили маскулинный, феминный и недифференцированный типы.

На следующем этапе гендерные типы тренеров были сопоставлены с их стилями педагогической деятельности. Согласно полученным данным было установлено, что женщины-тренеры феминного типа значимо чаще

характеризуются эмоционально-импровизационным стилем, а тренеры-мужчины с маскулинным типом личности характеризуются рассуждающе-импровизационным стилем педагогической деятельности ($p=0,01$). Маскулинных женщин и феминных мужчин в данной выборке не оказалось. Установлено также, что тренеры-женщины андрогинного гендерного типа чаще всего используют в своей работе эмоциональные индивидуальные стили педагогической деятельности, а тренеры-мужчины андрогинного гендерного типа – рассуждающие стили.

Выводы. Таким образом, подводя итоги, можно сказать, что тренеры женского пола андрогинного типа используют чаще эмоциональные индивидуальные стили, а тренеры мужского пола андрогинного типа – рассуждающие стили. Однако, что касается предположения ориентации тренеров-мужчин на результат, а тренеров-женщин на процесс, то здесь гипотеза исследования не подтвердилась. Большинство опрошенных тренеров ориентированы в своей спортивной деятельности, как на результат, так и на процесс тренировок. Представляется перспективным дальнейшее исследование особенностей и эффективности стиля педагогической деятельности тренера во взаимодействии с детскими спортивными командами разного пола и возраста.

Список литературы:

1. Бем С. Линзы гендера: Трансформация взглядов на проблему неравенства полов / Пер. с англ. – М.: «Российская политическая энциклопедия» (РОССПЭН), 2004.
2. Лопухова О.Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (российский аналог Bem Sex Role Inventory) // Вопросы психологии. – №1. – 2013. – С. 147-154.
3. Мельник Е.В. Психология тренера: теория и практика. Методические рекомендации / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 58 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ С СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

М.А. Самойленко

Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань

Аннотация. Выявление взаимозависимости уровня тревожности и уровня притязаний открывает более глубокое понимание механизмов саморегуляции юных спортсменов и нахождения их внутренних ресурсов, необходимых для достижения поставленных целей. В проведенном исследовании установлено, что адекватный уровень притязаний с преобладанием мотивации успеха связан со средним уровнем соревновательной тревожности юных теннисистов. Тренировочная тревожность не связана с особенностями уровня притязаний.

Ключевые слова: уровень притязаний, соревновательная тревожность, тренировочная тревожность, саморегуляция.

Введение. Одним из факторов, связанных с соревновательным стрессом является уровень его притязаний – тот уровень трудности задания, который спортсмен ставит перед собой, зная уровень своего предыдущего выполнения. От уровня притязаний зависит, какие достижения спортсмен будет воспринимать как неудачу, а какие – как успех [3]. Уровень притязаний может устанавливаться не только спортсменом для самого себя, но и тренером. При этом тренер должен понимать, насколько важно ставить перед спортсменом высокие, но адекватные, реальные цели для их наилучшего достижения.

Состояние тревожности может возникнуть как во время тренировок, так и во время соревнований. Спортсмены чаще других оказываются в ситуациях, где их действия подвергаются оценке (тренера, товарищей по команде, болельщиков, родителей). Эта ответственность часто вызывает чувство тревоги, которое пагубно сказывается на движениях и технике спортсмена, снижая потенциальные результаты.

Понимание взаимосвязи уровня притязаний юных спортсменов с их тревожностью (тренировочной и соревновательной) сможет позволить предложить особый метод регуляции психофизиологического состояния, в основе которого лежит принцип зоны оптимального реагирования.

Методы и методики. В исследовании приняли участие 30 юных теннисистов в возрасте от 10 до 12 лет мужского и женского пола. Определение уровня и содержания тренировочной и соревновательной тревожности проводилось с помощью опросника «Шкала соревновательной личностной тревожности» Р. Мартенса и опросника «Тренировочная тревожность спортсмена» Филлипса, в модификации О.В. Демидовича, Е.В. Мельник [2]. Для выявления уровня притязаний и мотивационной структуры был применен опросник В. Гербачевского «Оценка уровня притязаний», с помощью которого определялись мотивационные компоненты, связанные с уровнем притязаний [1].

Результаты и обсуждение. У большинства респондентов 90% (27 человек) тренировочная тревожность оказалась на среднем уровне – не более 50%, однако по шкале соревновательной личностной тревожности показатели разделились: 22 человека набрали от 11 до 20 баллов, что указывает на средний уровень соревновательной тревожности, а 8 человек набрали от 21 до 24 баллов, это говорит о том, что для них характерно сильное повышение тревожности во время соревнований.

При диагностике уровня притязаний выявлено, что у большинства юных теннисистов со средним уровнем притязаний (10-16 баллов) четко прослеживалось мотивация на успех. Они адекватно оценивали свой потенциал, хотели показать все, на что способны, мобилизовать свои усилия для достижения поставленной цели. По компоненту «Мотив самоуважения», который выражается в стремлении человека ставить перед собой все более трудные цели, эти спортсмены набрали высокий балл.

У теннисистов, чей уровень притязаний был ощутимо выше, чем у остальных, преобладал состязательный мотив. Эти спортсмены очень хотят, чтобы их результат оказался одним из лучших, что сопровождается большим волнением. По компоненту «Мотив самоуважения» уровень также выше среднего (17,10%).

У теннисистов с низким уровнем притязаний, или на границе среднего с низким, преобладал мотив избегания неудачи. Эти спортсмены боятся показать низкий результат, разочаровать тренера или родителей. Поэтому ставят перед собой необъективно легкие цели, которые мешают им расти в спорте, но не причиняют им сильного беспокойства.

Уровень притязаний спортсменов со средним уровнем тренировочной и соревновательной тревожности был достаточно адекватным – от 11 до 16 баллов. У спортсменов, чья соревновательная тревожность была диагностирована как «высокая», уровень притязаний тоже оказался гораздо выше среднего – от 20 до 23 балла.

Анализ данных при применении непараметрического метода многоклеточной сопряженности позволяет сделать заключение, что существует достоверная связь ($p=0,01$) между уровнем притязаний юных спортсменов и их тревожностью. Адекватный уровень притязаний связан со средним уровнем соревновательной тревожности. У таких детей чаще встречается мотивирование на успех и объективная оценка своего потенциала. Чрезмерно завышенный уровень притязаний юных спортсменов связан с более высоким уровнем соревновательной тревожности. В большинстве случаев здесь преобладал состязательный мотив, который сопровождался дополнительными переживаниями юных теннисистов.

Особое внимание привлекли спортсмены, чей уровень соревновательной тревожности и уровень притязаний были определены как «низкие». Такая тревожность может носить компенсаторный характер и препятствовать развитию спортивной деятельности. У спортсменов этой группы превалировал мотив избегания неудачи, который также мешает потенциальному развитию в спорте. У некоторых теннисистов баллы по шкале «Внутренний мотив» были

ниже среднего, то есть у данных спортсменов нет внутренней мотивации и к занятиям теннисом.

Юным спортсменам с высоким уровнем притязаний характерен более высокий уровень состояния тревоги на соревнованиях. Такие спортсмены требуют особого внимания со стороны тренера и психолога, так как высокий уровень тревожности может сопровождаться психологическим неблагополучием спортсмена в наиболее значимых ситуациях, способствовать возникновению внутриличностных конфликтов и нанести значительный вред здоровью. Умеренная тревожность, как личностное качество, во многом может способствовать достижению поставленных результатов.

Заключение. В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что особенности проявления уровня притязаний, как важного компонента личности, взаимосвязаны с характерным для юного спортсмена уровнем соревновательной тревожности: при преобладании состязательного мотива и завышенных притязаниях уровень соревновательной личностной тревожности также часто высокий, что ведет к дезорганизации действий на соревновании, ошибкам и срывам. Низкий уровень соревновательной тревоги часто связан с отсутствием внутренней мотивации деятельности, преобладанием мотива избегания неудачи, в целом, более низким уровнем притязания (отсутствие воли к победе). Адекватный уровень притязаний с преобладанием мотивации на успех связан со средним уровнем соревновательной тревожности юных теннисистов.

Список литературы:

1. Гербачевский В.К. Исследование уровня притязаний в связи с индивидуально-типическими характеристиками эмоциональности и интеллекта: дис. ...канд. психолог. наук. – Л., 1970.
2. Истратова О.Н. Психодиагностика: коллекция лучших тестов / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 375 с.
3. Сидоров К.Р. Концепт «Уровень притязаний» в современной психологии // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2014. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontsept-uroven-prityazaniy-v-sovremennoy-psihologii>.

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

А.С. Саморокова, А.С. Распопова

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В публикации рассмотрена роль двигательной памяти, ее влияние на соревновательную и тренировочную деятельность в художественной гимнастике. Выявлено, что успешность соревновательного и тренировочного процесса в художественной гимнастике зависит не только от физических способностей к выполнению сложных упражнений, но и от психомоторных особенностей занимающихся.

Ключевые слова: спортивная деятельность, двигательная память, художественная гимнастика.

Художественная гимнастика – это один из самых сложно координационных видов спорта, что подразумевает выполнение технически сложных элементов тела и предмета, которые при объединении складывают между собой в единую композицию. Для разнообразия и развития данного вида спорта каждый олимпийский цикл идет смена критериев оценки, правил судейства и техника выполнения гимнастических упражнений [4].

В последнее время дети довольно рано приходят в спорт, если сравнивать с прошлым десятилетием, то тогда начинать занятия в 6-7 лет считалось нормой для данного вида спорта, сейчас же начало приходится на 3-4 года [2]. Для выполнения упражнений в художественной гимнастике помимо физических способностей, необходимо развивать двигательную память и внимание [1, 3]. Большая сложность движений, используемых в гимнастике подразумевает запоминание большого объема теоретического и практического материала, по выполнению элементов тела: прыжки, вращательные (повороты), равновесия и трудности предмета в которые входят элементы «мастерства» и «риски» [5]. Тренировочный и соревновательный процесс подразумевает учет физических, физиологических, психоэмоциональных и психомоторных особенностей, для более эффективной тренировочной и соревновательной деятельности [2]. Следовательно, тренер должен выстраивать тренировочный процесс таким образом, чтобы развивать не только физические способности, но и уделять внимание точности, правильности исполнения и воспроизведения движений.

Результативность запоминания и максимально точное воспроизведение зависит не только от физической подготовленности занимающихся, но и со многих других факторов: в первую очередь от сложности двигательного действия, количества повторений на занятии, интервалов между тренировками [5]. Как говорилось ранее в художественной гимнастике после каждого олимпийского цикла идет смена «правил». Если провести сравнение между

циклом 2017-2021 года и сезона 2022-2024, то можно выделить следующее: наибольшую стоимость в трудности тела (BD) получают так называемые комбинированные элементы, а оценка в трудности предмета (AD) имеет колоссальные изменения, такие как, ограничения в количестве акробатических «ловлей» предмета, понижение стоимости высоких бросков и повышение в стоимости элементов, включающих в себя базовые фундаментальные группы (перекаты, «вертушки» – в упражнениях с обручем и мячом, «мельницы» – в упражнении с булавами, «эшапе» и «бумеранги» с лентой). Как показало педагогическое наблюдение, изучение и закрепление новых элементов и двигательных навыков лучше производить во второй половине тренировочного процесса, по принципу «от простого к сложному».

Таким образом, успешность соревновательного и тренировочного процесса в художественной гимнастике зависит не только от физических способностей к выполнению сложных упражнений, но и от психомоторной особенности занимающихся.

Список литературы:

1. Дробышева К.А. Особенности индивидуально-личностных черт и позитивных установок у юношей и девушек, занимающихся спортом // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 19. – 98 с.
2. Дубовова А.А. Развитие психомоторики у гимнастов 6-9 лет на этапе начальной подготовки // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2010. – Т. 12. – С. 106-109.
3. Ступницкий В.П. Психология / В.П. Ступницкий, О.И. Щербакова, В.Е. Степанов. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^о», 2017. – 319 с.
4. Теория и методика художественной гимнастики: артистичность и пути ее формирования / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – 2-е изд. – М.: Спорт, 2015. – 96 с.
5. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: [12+] / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург. – М.: Человек, 2014. – 201 с.

МЕРЫ СТАБИЛИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

И.А. Сигматулин

ФГБОУ ВО «Башкирский Государственный Медицинский Университет»
Министерства Здравоохранения Российской Федерации, г. Уфа

Аннотация. Профессиональные спортсмены в период распространения коронавирусной инфекции COVID-19 испытывают серьезные психические нагрузки в связи с беспокойством о возможном заболевании и неопределенностью относительно возможной отмены соревнований. При этом спортсмены, перенесшие заболевание COVID-19, должны находиться под наблюдением врачей продолжительный период в связи с возможными осложнениями в долгосрочной перспективе. Независимо от того, перенесли спортсмены заболевание COVID-19 или нет, необходимо разрабатывать комплекс мер для поддержания их психического равновесия.

Ключевые слова: психологические нагрузки, тревожность, психическое здоровье, инфекции.

Во время ограничений, вызванных COVID-19, 22,2% опрошенных спортсменов испытывают чувство подавленности или депрессии и 27,4% участников сообщили о нервозности по сравнению с 3,8% и 4,6% до ограничений COVID-19. Психологическое напряжение спортсмены снимают увеличением продолжительности физических упражнений без значительных изменений по интенсивности. Основное беспокойство у спортсменов вызывает вероятность инфицирования, особенно в контактных видах спорта, а также неуверенность в соблюдении календаря соревнований. Отмена соревнований, наблюдавшаяся в последние 18 месяцев, негативно сказывается на психическом здоровье спортсменов и приводит к ухудшению показателей в сравнении с периодом до пандемии [6, 7].

В еще более сложной ситуации оказываются спортсмены, перенесшие заболевание COVID-19. Даже легкое течение коронавирусной инфекции COVID-19 может иметь отдаленные последствия в виде нарушений в сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системе, что требует постоянного мониторинга состояния спортсменов.

Обеспечение уверенности в своих физических возможностях и стабилизация психического здоровья требуют разработки особенных мер. Использование лекарственных препаратов и биологических добавок, зарекомендовавших себя как эффективные средства предотвращения заражения инфекционными заболеваниями, совместно со средствами, стабилизирующими нервную систему, требует согласованного решения врачей различных специальностей [1, 2, 3, 4]. При этом в методических рекомендациях необходимо учитывать большое количество параметров, такие как: вид спорта, соотношение аэробной и анаэробной нагрузки, пол, возраст; необходимо

классифицировать перенесенные и имеющиеся заболевания. При назначении профилактических средств необходимо учитывать их эффективность, безопасность и опыт их использования [5].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в условиях пандемии коронавирусной инфекции спортсмены находятся в зоне риска не только в связи с возможностью инфицирования, и потерей физической формы, но и испытывают психологические нагрузки, связанные с опасением отмены регулярных тренировок, отмены соревнований, в связи с чем необходимы дополнительные меры для обеспечения стабильности их психического и физического состояния.

Список литературы:

1. Гурьянова С.В. Глюкозаминилмурамилдипептид – ГМДП: воздействие на мукозальный иммунитет (к вопросу иммунотерапии и иммунопрофилактики) / С.В. Гурьянова, Р.М. Хаитов // Иммунология. – 2020. – Т. 41, № 2. – С. 174-183.
2. Козлов И.Г. Глюкозаминилмурамилдипептид и другие агонисты рецепторов врожденного иммунитета в патогенетической терапии аллергических заболеваний / И.Г. Козлов, Н.В. Колесникова, Е.В. Воронина, С.В. Гурьянова, Т.М. Андропова // Аллергология и иммунология. – 2013. – Т. 14, № 4. – С. 281-287.
3. Guryanova S.V., Kudryashova N.A., Kataeva A.A., Orozbekova B.T., Kolesnikova N.V., Chuchalin A.G. Novel approaches to increase resistance to acute respiratory infections // RUDN Journal of Medicine. 2021; 25(2):181–195. doi: 10.22363/2313-0245-2021-25-3-181-195
4. L'Vov V.L., Gur'yanova S.V., Rodionov A.V., Dmitriev B.A., Shashkov A.S., Ignatenko A.V., Gorshkova R.P., Ovodov I.S. Struktura povtoriaiushchegosia zvena glitserofosfatsoderzhashchei o-spetsificheskoi polisakharidnoi tsepi iz lipopolisakharida Yersinia Kristensenii, shtamm 103 (O:12,26) // Биоорганическая химия. 1990. Т. 16. С. 379.
5. L'vov V.L., Gur'yanova S.V., Rodionov A.V., Gorshkova R.P. Structure of the repeating unit of the o-specific polysaccharide of the lipopolysaccharide of Yersinia Kristensenii strain 490 (O:12,25) // Carbohydrate Research. 1992. Т. 228. № 2. С. 415-422.
6. Roche M, Sainani K, Noordsy D, Fredericson M. Impacts of COVID-19 on Mental Health and Training in US Professional Endurance Athletes // Clin J Sport Med. 2021. doi: 10.1097/JSM.0000000000000983.
7. Phelan D, Kim JH, Chung EH. A Game Plan for the Resumption of Sport and Exercise After Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Infection // JAMA Cardiol. 2020;5(10):1085–1086. doi:10.1001/jamacardio.2020.2136

СПОРТСМЕН КАК СУБЪЕКТ КОМАНДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ГРУППОВЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ИХ РОЛЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССА

З.Р. Совмиз

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В данной статье отражены особенности преодоления стресса при участии спортсмена в командной спортивной деятельности. Представлен анализ исследований и представлений о групповых параметрах, имеющих значение при достижении командой спортивных высот, и их значение в процессе преодоления стресса.

Ключевые слова: спорт, команда, субъект командной деятельности, групповые особенности

Проблема психологической подготовки спортсменов и повышения уровня их конкурентоспособности – одна из ведущих тем психологии спорта. Углубляясь в данную проблематику, мы приходим к заключению о том, что особенности подготовки спортсменов в индивидуальных и командных видах спорта значительно отличаются [4, 5, 6].

Организация слаженных действий и психологического климата в спортивной команде является одной из ведущих задач при психологической подготовке спортсменов групповых видов спорта к соревновательной деятельности, а также во избежание стрессовых ситуаций организационного плана [4, 5].

Командный спорт предполагает наличие стрессоров нехарактерных для индивидуального спорта. Например, необходимость эффективного взаимодействия со всеми членами команды, соблюдение иерархии в зависимости от амплуа, необходимость решения проблем сообща. Спортсмен как активный участник совместной командной деятельности, участвует в структурировании и упорядочивании совместных действий, а также в производстве плана действий команды, что выступает дополнительным источником стресса [5, 6].

Для достижения поставленной цели все члены группы должны включаться в совместную деятельность, прикладывая одинаковые усилия. Участие спортсмена в жизни команды возможно лишь в том случае, если он способен и имеет желание идентифицировать себя с командой, воспринимать себя ее частью, ставить позицию «мы» выше позиции «я».

Соответственно, процесс психологической подготовки спортсмена команды должен строиться исходя из принципов группового взаимодействия и с учетом включения спортсменов в групповые эмоции.

В данной статье сконцентрируемся на теоретическом анализе исследований в области групповых особенностей, которые способствуют

успешной психологической подготовке спортсменов и, как следствие, успешному преодолению ими организационного стресса.

Психологическая атмосфера. Одним из ярких групповых параметров является сплоченность членов команды, личностная совместимость между ними и умение эффективно взаимодействовать. Психологическая атмосфера отражает качество взаимодействий между членами группы. Е.П. Белинская и А.А. Икрамова [2] пишут о том, что крепкая внутригрупповая сплоченность положительно сказывается на формировании командных копинг-стратегий.

Характеристики оптимального уровня психологической атмосферы: положительные взаимоотношения между членами группы, умение сотрудничать, мотивация к участию в совместной деятельности, взаимопомощь и поддержка, умение и желание дать реакцию на успехи и неудачи отдельных членов группы как части единого целого.

Н.В. Антонова пишет [1], что в группах, в которых прослеживается клановый тип взаимодействия, отмечается благоприятная психологическая атмосфера; в группах с доминированием иерархического типа взаимоотношений – показатели психологического климата снижены.

Групповая мотивация – это умение нацелиться на достижение общегрупповых целей, заинтересованность в успехе группы, умение видеть плюсы для себя при решении общекомандных задач. Более благоприятные взаимоотношения внутри группы культивируют продуктивность в ее деятельности. Большое значение имеет и характер принятия членами команды групповых мотивов: добровольно либо принудительно. При преобладании первых можно предполагать о наличии сплоченной группы, чего не скажешь о команде при преобладании вынужденно принятых мотивов команды [3].

Групповая мотивация тем и интересна, что при ее преобладании происходит замещение индивидуальных мотивов, что максимально положительно влияет на психологический климат и на качество совместной деятельности игроков. Несмотря на свою значимость, мотивационное единство слабо взаимосвязано с выполнением совместной деятельности, что наводит на мысли о ее опосредующем воздействии через усиление или ослабление связи других характеристик с особенностями социально-психологической эффективности группы [3].

Уровень развития группы. В команде возможно формирование двух видов взаимоотношений, генерирующих уровень ее развития. Это кооперация и конкуренция. Отношения, базирующиеся на кооперации, отличаются большей благоприятностью для группы, концентрацией ее членов на цели группы, в то время как соперничество продуцирует рост лишь индивидуальных результатов без учета групповых.

Наиболее распространенная классификация взаимоотношений внутри группы и уровней группового развития принадлежит Л.И. Уманскому [7]. Автор выделяет следующие уровни групп: номинальная группа предполагает формальное собрание людей с целью решения определенной задачи; ассоциация характеризуется начальным межличностным единством, подкрепленным эмоциональными отношениями; в кооперации доминируют

деловые отношения; автономия подразумевает наличие как деловых, так и эмоциональных отношений; в корпорации все действия членов команды нацелены лишь на решение групповых задач; высший уровень развития группы – коллектив, предполагающий умение работать сообща и с другими группами ради достижения широких социально значимых целей.

Проведенный нами анализ исследований в рамках данной проблематики свидетельствует о том, что социально-психологические характеристики группы ярко обсуждаются с точки зрения их значимости в области копинг-ресурсности и качества командной работы. Но, несмотря на это, остаются открытыми вопросы, касающиеся регуляторной роли, функциональной нагрузки, интенсивности и в целом значимости групповых ресурсов в процессе включения спортсмена в командное копинг-поведение. Расширение информационного радиуса в указанных направлениях позволит выявить новые способы повышения уровня конкурентоспособности спортсменов в точности командных видов спорта.

Список литературы:

1. Антонова Н.В. Социально-психологический климат в организациях с различным типом корпоративной культуры // Современные технологии управления. – 2014. – № 1 (37). – С. 1-7.
2. Белинская Е.П. Взаимосвязь совместного копинга и уровня групповой сплоченности при выработке группового решения / Е.П. Белинская, А.А. Икрамова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2015. – № 3 (63), Т. 3. – С. 82-87.
3. Бледных О.И. Групповые мотивы, создание эффективной рабочей команды // Проблемы современной науки и образования. – 2015. – № 1 (31). – С. 118-120.
4. Горская Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 4. – С. 74-76.
5. Распопова А.С. Совладающее поведение в спорте высших достижений / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова, Н.Ю. Вепринцева // Материалы II Международной научно-практической конференции «Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе». – Кострома, 2010. – С. 78-80.
6. Пархоменко Е.А. Психологические основы технико-тактической и физической подготовленности футболистов / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – Краснодар, 2020. – С. 374-381.
7. Уманский Л.И. Личность. Организаторская деятельность. Коллектив / Избранные труды. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2001. – 208 с.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ САМООТНОШЕНИЯ И ВОСПРИНИМАЕМОГО ОБРАЗА ФИЗИЧЕСКОГО Я СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ

С.А. Степовой, И.В. Харитонова

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В работе представлены результаты корреляционного анализа взаимосвязи самооотношения и воспринимаемого образа физического Я спортсменов, занимающихся бальными танцами (n=50). Корреляционный анализ позволил установить положительные взаимосвязи между отдельными компонентами самооотношения и воспринимаемого образа физического Я.

Ключевые слова: самооотношение, образ физического Я, спортсмен, бальные танцы.

Актуальность исследования заключается в том, что одним из существенных отношений социального и психологического бытия человека является его отношение к самому себе, к собственной личности. Ни одно из проявлений человека, как осмысленной личности, к окружающему миру не обходится без подключения в эти процессы его отношения к самому себе [3].

Как правило, когнитивные структуры «Я» и Образ Физического Я, в частности, отражают существенные характеристики нашего привычного самовосприятия [1, 2]. Недостаточная удовлетворенность своими физическими данными, переживания по поводу своей внешности складываются в представление о своем телесном «Я» и снижают уровень самопринятия человека. Неадекватное представление о своем физическом облике может приводить к нервным срывам, стать причиной появления чувства собственной неполноценности. Потребность чувствовать себя красивыми особенно актуальна для спортсменов, занимающихся бальными танцами.

Данный вид спорта является одним из средств формирования физической и эстетической культуры личности, требует определенной физической и психологической подготовки. К спортсменам, по мере освоения спортивной программы, предъявляются требования к их спортивному облику и разносторонним видам психической подготовки.

Из этого следует, что актуальной проблемой можно определить анализ условий, в которых проходит развитие личностного потенциала спортсмена.

Цель исследования – выявить взаимосвязь самооотношения и воспринимаемого образа физического Я у спортсменов, занимающихся бальными танцами.

Наше исследование проходило на базе Танцевально-спортивного клуба «BALANDO», в нем приняло участие 50 спортсменов (25 девушек и 25 юношей). Спортсмены были продиагностированы по методике исследования самооотношения С.Р. Пантелеева (МИС) и по методике «Самоописание физического развития» (автор Е.В. Боченкова).

В ходе проведения диагностических мероприятий были выявлены значимые положительные корреляции между показателями шкал «замкнутость» и «координация», «физическая активность», «спортивная компетентность», «глобальное физическое Я», а также «самоценность» и «гибкость». Это свидетельствует о том, что молодые спортсмены имеющие проблемы в раскрытии себя, и не признающие существование личных проблем высоко оценивают свои физические данные, связанные с координацией движений, общей физической активностью, спортивной компетентностью. Прямую корреляцию между гибкостью и самоценностью можно объяснить особенностями данного вида спорта, так как гибкость можно рассматривать как одну из профессионально важных качеств танцоров, и чем лучше развита у них гибкость по их представлениям, тем выше их самоценность.

Из этого можно сделать вывод, что молодые спортсмены, не признающие существование проблем в себе, могут не замечать существования отдельных недостатков в своих физических характеристиках, быть удовлетворенными своими данными и не стремиться их развить. При этом развитая рефлексия и признание собственного спортивного несовершенства может подстегивать спортсменов улучшать свои физические данные и улучшать свои результаты.

Так же нами была выявлена значимая положительная корреляция между показателями шкал «саморуководство» и «физическая активность», «глобальное физическое Я». Это свидетельствует о том, что молодые спортсмены с развитой саморегуляцией, высокой внутренней мотивированностью и не поддающиеся внешним влияниям высоко оценивают свою физическую активность и глобальное физическое Я.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что молодые спортсмены, у которых их собственное Я является источником их активности, имеют положительное восприятие своего физического Я, что может быть связано с независимостью от чужого мнения и возможно некоторым упрямством. При этом спортсмены, которые очень подвержены внешним воздействиям, слабо мотивированы слабо оценивают свое физическое Я, так как могут не иметь своего мнения и быть чрезмерно подверженным оценкам окружающих.

Список литературы:

1. Боченкова Е.В. Самооценка физического развития как регулятор самоотношения в подростковом и юношеском возрасте / Е.В. Боченкова, И.Ю. Павленко // Сб. науч. тр. Краснодар, 1998. – С. 79-90.
2. Распопова А.С. Особенности взаимосвязи самооценки физического развития, социально-психологической адаптации, самоотношения и субъективного благополучия спортсменов подросткового возраста Психология физической культуры и спорта: Учебное пособие / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко, И.В. Харитоновна // Вестник костромского государственного университета. Серия: педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. – С. 240-244.
3. Пархоменко Е.А. Особенности психологической готовности юных спортсменов к занятиям спортивными и бальными танцами / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова, О.Е. Прицук // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 138-140.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ С УЧЕТОМ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ

Г.Г. Уляева¹, Л.Г. Уляева², Б.Б. Раднагуруев³

¹ФБОУ ВО «Московский государственный технический университет гражданской авиации», г. Москва

²ГАОУ ВО «Московский государственный университет спорта и туризма», г. Москва

³ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма», г. Москва

Аннотация. Подростковый возраст психологи и педагоги рассматривают как эпоху не тождественности, но «психологической соизмеримости» со взрослостью. В данной статье представлены социально-психологические факторы, которые повышают риск отклоняющегося поведения и должны учитываться при организации спортивной деятельности подростков.

Ключевые слова: спортивная деятельность, подростки, воспитание, социализация, патриотизм, эго-идентичность, идентификация

Спортивная деятельность «имеет разные параметры воздействия, обуславливаемые ее целями и мотивами осуществления, в зависимости от которых складывается и разный характер отношений к деятельности. Целью спортивной деятельности может быть достижение индивидуального результата, мотив престижности, стремление выиграть, забота только о личных достижениях, а может быть и забота о победе команды, спортивного коллектива. Но особенно важно, чтобы спортивная деятельность по мотиву ее осуществления выходила за пределы лишь конкретной победы, активно формируя высшие нравственные качества личности – ответственность, патриотизм и др. Так, возможности, заложенные в спортивной деятельности в развитии патриотизма достаточно хорошо прослеживаются у спортсменов, когда в личном первенстве ими защищается спортивная честь страны и реальное отношение к спортивной деятельности отвечает потребности совершенствования себя для общества. Формирование этой потребности, составляющей неотъемлемую часть мотивационно-потребностной сферы личности – длительный, сложный процесс, целенаправленное построение которого представляет важнейшую задачу воспитания растущего человека. И особую значимость в этом плане приобретает изучение отношений к спортивной деятельности, внутри этой деятельности как условия и способа перестройки мотивационно-потребностной сферы личности. Расширение отношений, вырабатываемых в спортивной деятельности, и задача использования этой деятельности для активного воспитательного воздействия на формирование личности получает наиболее развитые условия в подростковом возрасте, особенно сензитивном к деятельности,

обеспечивающей максимальное развертывание социальной активности, когда мотивы общественной пользы и общественной оценки являются решающими в перестройке мотивационно-потребностной сферы личности» (представленная цитата из научной работы Б.И. Сансербаевой (н.р. Д.И. Фельдштейн), 1981г. и как она актуально звучит сегодня через 40 лет - <http://childpsy.ru/>) [2].

Спорт не может полностью способствовать преодолению временных возрастных трудностей подростков, но может способствовать снижению влияния негативных социально-психологических факторов. В то же время, в некоторых видах спорта (главным образом, предъявляющих повышенные требования к телосложению и к координационным способностям) характер подростковых изменений подчас оказывается таким, что делает невозможным достижение в дальнейшем высоких спортивных результатов. Однако следует учитывать, что такая ситуация психологически сложна для подростка, необходимо проявлять такт и по возможности предложить переход в другие виды спорта. Одним из направлений самореализации личности подростка является и волонтерство. Так, оно «позволяет подросткам эффективно и успешно развиваться, и получать необходимые навыки и компетенции. Волонтеры нужны на различных культурно-массовых мероприятиях, спортивных состязаниях, экологической работе, работе с людьми с ограниченными возможностями и т.д. Еще одним примером личностного роста подрастающего поколения в обществе (например, в культурной сфере деятельности) является коллекционирование, участие в выставках коллекционного материала, научная работа (кабинетные исследования) и т.д.» [3, 4].

В плане личностного развития на подростковый период приходится так называемый кризис эго-идентичности – формирования целостного представления личности о себе и собственном месте в мире, границах дозволенного и недозволенного, целостности собственной жизни и взаимосвязях «прошлое-настоящее-будущее». Идентификация – уподобление себя значимому другому, референтной группе людей (обычно это сверстники или лица немного старше). Поведение, направленное на проверку границ дозволенного. «С развитием информационной системы произошло свержение раннее устоявшейся системы поведения, и контролировать молодое поколение сейчас практически невозможно» [1, с. 25]. Подростки склонны нарушать принятые ограничения, а также совершать связанные с риском действия, ставя своего рода эксперимент: окажется ли возможным это совершить, какие последствия возникнут. В то же время, в небольшом числе принципиально важных позиций (в частности, соблюдение требований закона) ограничения необходимы, однако подаваться они должны тактично и аргументированно.

Спортивная деятельность «связана с индивидуальными умениями спортсмена, а многие виды спортивной подготовки связаны коллективными формами и целями поведения – борьбой за честь команды. Спортивная деятельность развивает важнейшие личностные качества как, ответственность, настойчивость, решительность, целеустремленность. Именно способность

приобретения данных качеств актуализирует значение спортивной деятельности в подростковом возрасте» [4].

Таким образом, при организации спортивной работы с подростками необходимо учитывать социально-психологические факторы, и в частности повышенную значимость для них коллектива сверстников. Во-первых, возможность общаться, благоприятная социально-психологическая атмосфера важны для поддержания интереса к тренировкам. Во-вторых, коллектив служит «проводником» целей и ценностей. В-третьих, групповые формы и методы работы обычно воспринимаются более охотно и позволяют добиться большего прилежания, чем индивидуальные. Наиболее яркие изменения, наблюдаются в эмоциональной сфере подростков и молодежи. Пик этих процессов приходится на старший подростковый возраст. Особенность восприятия жизненного пути как «разорванность временной перспективы» (И.В. Дубровина, 1998) чревата возникновением ряда социальных и психологических проблем, квинтэссенция которых сводится к установке жить сегодняшним днем, игнорируя будущие последствия. Это проявляется, в частности, в ситуациях проб психоактивных веществ, правонарушений, отказа от текущих обязанностей (в т.ч. учебных). Физическая культура и спорт обладают значительными возможностями в предотвращении таких предпосылок поведенческих отклонений, т.к. подразумевают необходимость работы над отдаленными во времени целями, преодолевая текущие соблазны.

Список литературы:

1. Раднагуруев Б.Б. Феномен девиантного поведения молодежи: психологический и социологический взгляд // Живая психология. – 2017. – Том 4, № 1. – С. 25-32.
2. Сарсенбаева Б.И. Психологические особенности отношения подростков к спортивной деятельности // «Вопросы психологии», 1980-1998 гг. – С. 124-126.
3. Щепотьев А.В. Развитие и пропаганда коллекционирования как инструмент поднятия культурно-нравственного уровня молодежи // Электронный научно-образовательный журнал «Вестник ТИЭИ», № 5-2014 г. С. 98-102.
4. Щепотьев А.В. Спорт как инструмент развития личности подростка // Школьная педагогика. – 2018. – №3 (13). – С. 11-15.

СИСТЕМНО-РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД К ИССЛЕДОВАНИЮ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ: ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Л.Г. Уляева

ФГБОУ ВО «Московский государственный университет спорта и туризма»,
г. Москва

Ассоциация спортивных психологов, г. Москва

Аннотация. Проблема самореализация личности на этапах многолетней спортивной подготовки рассматривается авторами с различных методологических подходов. Однако, выявленные возможности системно-ресурсного подхода, как универсального метода исследования динамических многоуровневых многокомпонентных явлений и процессов в спорте, раскрывают качественно новые возможности и перспективы для про-активного развития личности и достижения значимых успехов в спорте.

Ключевые слова: самореализация личности в спорте, системный подход, ресурсный подход, системно-ресурсный подход, про-активность

Многие авторы отмечают, что «системный подход становится главной методологией современной науки, ибо сейчас уже трудно, по-видимому, найти такую область знаний, которая не испытывала бы на себе влияние этой важнейшей методологии. Всеобщее увлечение «системностью» лишь внешне носит оттенок моды – на самом же деле за этим научное и практическое осознание системности как одного из важных параметров окружающего нас объективного мира и методологическое осмысление ее в качестве особого измерения действительности. Само понятие «система» довольно расплывчато и в наиболее общей трактовке система определяется как множество взаимосвязанных элементов, образующее устойчивое единство и целостность, обладающее интегральными свойствами и закономерностями» [5, с. 26].

Обращение к внутренним психологическим ресурсам субъекта и их актуализация, обеспечение условий для их развития, накопления, использование разнообразных внешних факторов – как внешних ресурсов, обеспечивающих продуктивную самореализацию личности, все это стимулировало появление ресурсного подхода в различных отраслях психологической науки. Так, в связи с разработкой идеи раскрытия потенциала каждого обучающегося, Т.А. Цецорина предлагает реализовывать ресурсный подход, в соответствии с которым «при организации образовательного процесса необходимо учитывать ресурсы обучающихся» [7, с. 27]. При этом, учет индивидуальных ресурсов учеников заключается «в их выявлении, эффективном использовании и обеспечении условий для развития» [7, с. 34].

В свою очередь М.В. Хватова характеризует ресурсный подход как теоретическую основу развития личности специалиста на этапе его профессиональной подготовки к будущей профессии, с позиции которого,

развитие личности – это «раскрытие, актуализация заложенного в ней потенциала (ресурса развития) [6].

В частности, на методологические аспекты ресурсного подхода указывает Т.П. Зинченко. В первую очередь отмечается, что ресурсный подход дает возможность «описать как требования, налагаемые внешней средой на систему, так и внутренние возможности системы удовлетворять данным требованиям» [2, с. 267].

Ресурсный подход к стилям деятельности представляет в своей работе В.А. Толочек. Стили рассматриваются «как психологические системы, обеспечивающие субъектам актуализацию и интеграцию необходимых им ресурсов». Ставится вопрос о доступе к ресурсам личности, технологиях актуализации ментальных ресурсов. «Эффективность стиля как психологической системы определяется возможностями его доступа к новым ресурсам, необходимым субъекту для решения его задач» [4, с. 25]. Из этого следует, что способность к достижению успеха у каждого спортсмена предполагает формирование у него индивидуального стиля деятельности, обусловленного свойственными ему ресурсными составляющими.

Значимость ресурсного и про-активного подходов для решения задач спортивной психологии Г.Б. Горская связывает «ранним началом спортивной карьеры, динамичностью развития спортивной деятельности, вследствие которой меняется структура психологических ресурсов достижения высоких спортивных результатов». Проведенные исследования «психологических эффектов ранней профессионализации спортсменов направленных на установление психологических ресурсов и ограничений их самореализации в спортивной деятельности» показали зависимость влияния спортивной деятельности на реализацию «магистральной для определенного возрастного периода линии психического развития» [1, с. 76-78].

На необходимость применения данных подходов для решения практических задач спортивной психологии указывают в своих работах и зарубежные ученые. Так, Р. Wylleman с соавторами рассматривает понимание спортивной карьеры как «целостного феномена на основе принципов развития и холизма, предполагающего учитывать, как личностные, так и средовые регуляторы их деятельности»

Хотя Л.И. Ларионова указывает на то, что «проблема ресурсного подхода недостаточно исследована в психологической науке. Сам термин «ресурс» характеризуется содержательной неопределенностью, размытостью», анализ теоретико-методологических работ и широта использования данного термина свидетельствуют о практической востребованности данного подхода. «Наиболее перспективным является системный подход к изучению ресурсов, с позиции которого ресурс рассматривается как сложная динамическая многоуровневая система, имеющая множество компонентов, связанных друг с другом» [3, с. 56].

Таким образом, системно-ресурсный подход к исследованию самореализации личности в спорте предоставляет возможности и означает необходимость выявления и анализа всех имеющихся у спортсмена внутренних

и внешних условий, индивидуальных качеств, отношений, установок, ценностей, которые могут быть актуализированы и использованы для достижения значимых успехов в спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом и, следовательно, у данного подхода есть, не только возможности, но и перспективы.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Опережающая постановка задач как стратегия психологического сопровождения подготовки спортсменов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки, подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму. В четырех частях. – Часть 3. Минск: БГУФК, 2017. – С. 76-78.

2. Зинченко Т.П. Когнитивная и прикладная психология. – М.: МОДЭК, 2000. – 608 с.

3. Ларионова Л.И. Проблема ресурсного подхода в психолого-педагогической литературе // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2017. – Т. 6, № 6А. – С. 50-58.

4. Толочек В.А. Стили деятельности: ресурсный подход. – М.: «Институт психологии РАН, 2015. – 366 с.

5. Уляева Л.Г. Возможности поливариантного подхода в системе психологического сопровождения спортивной деятельности сборных команд России / Л.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев, Г.Г. Уляева // Спортивный психолог. – № 5. – 2014. – С. 25-29 .

6. Хватова М.В. Ресурсный подход к развитию личности будущего специалиста // Личностное и профессиональное развитие будущего специалиста: Материалы XI Международной научно-практической конференции. Тамбов: Тамбовская региональная общественная организация «Общество содействия образованию и просвещению «Бизнес - Наука – Общество», 2015. – С. 98-103.

7. Цецорина Т.А. Организация образовательного процесса в школе на основе ресурсного подхода: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01: Белгород, 2002. – 172 с.

8. Wylleman P.A. , Debois N., Ledon A. Lifespan perspective on the dual career of elite male athletes // Psychology of sport and exercise, 2015, vol. 21, p.15-26.)

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРОВ ПО ХОККЕЮ НА ЛЬДУ

З.Т. Усманова

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань

Аннотация. В статье приведены результаты опроса детских тренеров по хоккею о психологических проблемах и трудностях, возникающих в работе с юными спортсменами, их заинтересованность в повышении психологической компетентности.

Ключевые слова: психологическая компетентность тренеров, повышение квалификации тренеров детско-юношеских спортивных школ по хоккею, психологические трудности и проблемы в работе с юными спортсменами.

В спорте тренер, безусловно, самый главный наставник, причем для юного спортсмена он является еще и ориентиром в становлении личности. Так уж сложилось, что у нас в стране тренеру кроме прямых профессиональных обязанностей приходится выполнять функции менеджера, селекционера, администратора, и естественно спортивного психолога. Этому всему обучают в институтах физической культуры, и со многими психологическими проблемами и трудностями, тренер может и должен справляться [2]. «Есть примеры, когда тренер своей речью повлиял на результат матча, или в беседе с подопечным нашел нужные слова, чтобы тот изменил свой подход к тренировкам и т.д. Однако, спортсмен зависим от тренера, не может говорить с ним о многом откровенно и даже не станет. А ведь то, что думает спортсмен о своих тренировках, о том, что они ему дают, как влияют на его физические кондиции, может существенно повлиять на его спортивные результаты. И те тренеры, которые сотрудничают с психологом, понимают всю важность совместной работы» [1].

Современная спортивная психология является областью спортивной науки и вместе с тем отраслью общей психологии. Тренеры по хоккею чувствуют подобную необходимость и стремятся к получению психологических знаний. Они внутренне готовы к обучению [3]. Однако, несмотря на растущий интерес к психологии вообще и спортивной психологии в частности, среди тренерского штаба наблюдаются некоторые пробелы знаний в этих областях. По роду своей деятельности, сталкиваясь с тренерским штабом по хоккею на курсах повышения квалификации в Поволжском государственном университете физической культуры, спорта и туризма, в последнее время я наблюдаю некоторые пробелы у тренеров по хоккею в знании психологии не только в области спорта, но и общей психологии.

В связи с этим, нами был проведен опрос детских тренеров по хоккею о психологических проблемах и трудностях, возникающих в работе с юными спортсменами, а также о содержании и формах работы по их преодолению. В

опросе приняли участие 40 тренеров по хоккею на льду в возрасте от 25 до 55 лет. Им было предложено ответить на 3 структурных вопроса путем выбора из предложенных вариантов и дополнить ответы своими вариантами.

Опросник состоял из следующих вопросов:

1. С какими психологическими проблемами сталкиваются тренеры по хоккею, работающие с юными спортсменами на начальном этапе спортивной карьеры?

2. Включение каких тем в программу повышения квалификации по психологической подготовке тренеров считалось бы для вас эффективным и интересным?

3. Какие формы работы в данном направлении были бы полезны и целесообразны?

Полученные результаты переводились в проценты от общего числа испытуемых и упорядочены в порядке убывания. Так на первый вопрос, тренеры отметили следующие возникающие психологические проблемы в своей профессиональной деятельности:

– психологическая подготовка к значимому турниру, излишнее волнение спортсменов, боязнь первых соревнований, срывы во время соревнований – 75%;

– недостаточное внимание и восприятие указаний тренера во время тренировки – 68%;

– психологическая совместимость игроков – 64%;

– как работать с детьми и находить к ним подход, индивидуальные психологические особенности юных спортсменов (работа с мнительностью, застенчивостью, зажатостью, эмоциональной неустойчивостью, расторможенностью и другие) – 64%;

– проблемы во взаимодействии с родителями спортсменов – 64%;

– формирование мотивации к тренировочному процессу – 56%;

– проблема стрессоустойчивости спортсмена – 54 %.

Свои ответы тренеры по хоккею дополняли следующими психологическими проблемами: «звездная болезнь» юного спортсмена, воспитание его самоотверженности, развитие уверенности в себе, как справляться с неудачами после большого количества призовых стартов, как сформировать психологию победителя, проблема восприятия молодого тренера подростками и родителями.

На вопрос о включении полезных и актуальных тем по психологической подготовке спортсменов в программу повышения квалификации, тренеры по хоккею предложили следующие:

– оптимизация предстартовых состояний спортсменов (как научить спортсмена избегать «перегорания» перед стартом, как помочь спортсмену справиться с предстартовой апатией, что делать тренеру для снижения психического перенапряжения при подготовке к соревнованиям, как настроить спортсмена на следующее выступление после поражения, какие приемы можно использовать при наличии у спортсмена страха перед соревнованиями, развитие помехоустойчивости спортсменов во время соревнований) – 95%;

– обучение тренеров умению преодолевать трудности педагогического общения (как найти подход к «хулиганам» на тренировке и в раздевалке, как построить эффективное взаимодействие с родителями спортсменов, что делать тренеру для профилактики и разрешения конфликтов в спортивной команде) – 89%;

– что делать тренеру и спортсмену для профилактики эмоционального выгорания – 78%;

– что такое секундирование тренера на соревнованиях и в чем его польза – 78%

– влияние пубертатного периода на деятельность спортсменов – 72%;

– как при совершенствовании своего профессионального мастерства тренер может учитывать свойства нервной системы спортсмена – 66%;

– мотивирование спортсменов на соревнования с заведомо более сильными соперниками, опасение совершить ошибку, формирование у детей мотивации занятий спортом – 62%;

– развитие внимания спортсмена и других познавательных психических процессов – 58%;

– коррекция и формирование отдельных качеств личности юного спортсмена в целом: уверенности в себе, ответственности, настойчивости, самостоятельности и др. [1] – 49%;

– создание благоприятного психологического климата в спортивной команде (нужно ли в спортивной команде уделять внимание формированию лидерства, работа с лидером в команде, как сплотить спортивный коллектив – 40%;

На вопрос об эффективных формах работы в данном направлении были получены следующие результаты:

– проведение тематических семинаров с тренерским штабом – 90%;

– разработка и предоставление тренерам памяток, информативных буклетов для родителей – 86%;

– проведение психологических консультаций для тренеров, родителей и юных спортсменов – 69%;

– проведение тренингов по формированию спортивных качеств юного спортсмена – 55%.

Таким образом, полученные данные говорят о высокой заинтересованности тренеров в развитии психологической компетентности в работе с юными спортсменами. Результаты опроса необходимо учитывать при разработке программ повышения психологической компетентности тренеров по хоккею.

Список литературы:

1. Куликова С. Аналитический взгляд на свою работу. Мой 15 спортивный сезон! // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studopedia.net/17_67229_kak-podgotovit-sebya-k-boyu-s-silneyshim-sopernikom.html.

2. Мельник Е.В. 99 вопросов спортивному психологу. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.

3. Усманова З.Т. Психологическое сопровождение юных хоккеистов на начальном этапе спортивной карьеры. – Казань: Центр инновационных технологий, 2019. – 132 с.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ И КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

И.В. Харитонова

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В исследовании рассматриваются особенности социально-психологической адаптации подростков, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта. Деадаптация, неприятие себя, неприятие других, эмоциональный дискомфорт, внешний контроль выше в группе подростков-спортсменов, занимающихся командными видами спорта.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, подростковый возраст, командные и индивидуальные виды спорта.

Социально-психологическая адаптация – феномен, который активно изучается в современной психологии [1, 2, 3]. Эта тема становится особенно актуальной в современном мире, так как быстро меняющаяся социальная и экономическая ситуация в мире приводит к повышению тревожности у людей, снижению межличностного взаимодействия. Особенно важно рассмотреть вопрос становления в этих условиях социально-психологической адаптации в подростковом возрасте, который можно рассматривать как один из важнейших периодов, делающих огромный вклад в развитие адаптационных способностей подростка. Социально-психологическая адаптация формируется в разных институтах социализации, одним из которых можно рассматривать спортивные секции. Спортивная деятельность оказывает двоякое влияние на занимающихся подростков, с одной стороны, она способствует приобретению жизненного и социального опыта, развитию навыков взаимодействия с окружающими, но, с другой стороны, она требует затраты большого количества времени и сил, что может привести к проблемам в личностном развитии, например, к сужению «Я» -концепции занимающегося спортом подростка [1]

Изучение особенностей социально-психологической адаптации спортсменов явилось целью нашего исследования. Обследование проводилось с помощью методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда с участием 32 спортсменов, представителей индивидуальных видов спорта, и 36 представителей командных видов спорта в Училище олимпийского резерва ФГБОУ ВО КГУФКСТ.

Большинство показателей социально-психологической адаптации подростков, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта находится в пределах возрастных норм, то есть спортсмены не испытывают затруднений в процессе социально-психологической адаптации. У подростков-спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, показатели неприятия себя, эмоционального дискомфорта, внешнего контроля,

незначительно выходят за границы нормативных возрастных показателей. В результате сравнения двух выборок было обнаружено, что дезадаптация, неприятие себя, неприятие других, эмоциональный дискомфорт, внешний контроль выше в группе подростков, занимающихся командными видами спорта. При исследовании интегральных шкал различия были обнаружены по шкалам адаптации и самопринятия. Показатели этих шкал были выше у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, они достоверно выше, что говорит о том, что эти подростки хорошо адаптируются к изменяющимся условиям среды, проявляют гибкость в поведении и общении, позитивно относятся к окружающим людям, уравновешенны, ответственны за свои поступки. По сравнению с подростками, занимающимися командными видами спорта они склонны к большему одобрению своих поступков, обладают высокой самооценкой. Деятельность в команде всегда сложнее, потому что ее эффективность определяют не только профессионализм игроков, но и то, как они могут взаимодействовать друг с другом, их личностные характеристики. Возникновение конфликтов, основанных как на деловой, так и на межличностной почве могут увеличить стрессогенность, повысить тревожность участников команды. Каждый игрок чувствует ответственность не только за себя, но и за своих товарищей. Увеличивает напряжение наличие командных факторов (сложность задач, самостоятельность в работе, уровень ответственности, условия тренировок, опасность, отношения в группе).

Таким образом, подросткам, включенным в командные виды спорта, необходимо использование больших внутренних ресурсов, так как они в процессе деятельности могут испытывать больше различных стрессовых ситуаций.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. – Краснодар, 2008. – 209 с.
2. Диденко А.А. Особенности стресса в спортивных командах юношей и девушек // Психология экстремальной деятельности. – 2014. – № 4 (33). – С. 23-25.
3. Пархоменко Е.А. Влияние спортивной карьеры на социальную адаптацию спортсменов в условиях ранней профессионализации // Вестник Академии знаний. – 2013. – № 2 (5). – С. 137-141.

СРЕДСТВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ НЕГАТИВНЫХ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ

К.В. Чернощекова

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград

Аннотация. Рассмотрены проблемы предстартовых эмоциональных состояний и их влияние на психическое состояние спортсмена-подростка. Рассмотрено влияние приемов психорегуляции в спорте по преодолению негативных предстартовых состояний у спортсменов-подростков.

Ключевые слова: спортсмены-подростки, приемы психологической регуляции, преодолению негативных предстартовых состояний.

В 21 веке спорт занимает высокое значение в обществе. В настоящее время наши спортсмены занимают первые пьедесталы в олимпийских и параолимпийских играх, а также на других чемпионатах. Спорт сегодня – это уже не просто соревнования и тренировки, спорт для многих становится новым образом жизни.

Своеобразным итогом спортивной деятельности является спортивное соревнование, выступающее в своем роде проверкой возможностей спортсмена. В нем проявляется его личностные качества, физическая и эмоциональная подготовленность, характер, воля, интеллект и т. д.

С одной стороны, выступление на соревновании становится важным фактором, который способствует достижению цели, с другой – участие в состязаниях создает интенсивную эмоциональную нагрузку на спортсмена-подростка, что требует от него проявления высокой психической устойчивости, собранности, выдержки, самообладания, что позволяет ему участвовать в соревнованиях длительное время при исключительном напряжении сил [5].

Современный уровень науки о спорте позволяет признать связь между эмоциональным и психическим состоянием спортсмена и его результативностью, который предшествует или сопровождает спортсмена на выступлениях.

Несомненно, что устойчивость спортсмена к экстремальным условиям соревнований зависит от состояния его спортивной формы, которым спортсмен-подросток овладевает в процессе длительной подготовки, которое в тоже время невозможно рассматривать как абсолютно стабильную готовность к достижению определенного результата [5].

В связи этим особо актуальной является проблема психологической подготовки к участию в соревнованиях спортсменов подросткового возраста, что проявляется не только в выработке у него необходимых психических качеств, но и обучение его навыкам адекватного поведения на соревнованиях и приемам психологической регуляции эмоционального состояния.

Подросток не способен резко переключиться с одного вида деятельности на другой, такой процесс может занять некоторое время. Этот переход происходит при снижении психической деятельности, в этот момент спортсмену необходима высокая активность и моментальная психическая реакция. Именно поэтому для того чтобы добиться нужного состояния для реализации внутреннего потенциала и максимальной возможности спортсмена, необходимы знания специальных методов психорегуляции и умения их использования.

Для того чтобы освоить способы психорегуляции, нужна особая подготовка, но к сожалению, несмотря на свою важность, она реализуется не в полной мере. В случаях, когда физические нагрузки велики, а спортсмен не умеет управлять своим состоянием, появляется психологическая напряженность, что уменьшает результативность работы, приводит к ее дезорганизации, а в следствии к проигрышу, что может послужить причиной утраты уверенности в себе, депрессии и тому подобных состояний.

На подростка-спортсмена влияет большое количество разных факторов – поведение зрителей, замечание судей, отношение и работа с тренером и др. Эти факторы воздействуют ситуативно, они могут оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на спортсмена.

При проведении теоретического изучения психорегуляции в спорте мы пришли к выводу, что она представляет собой сложившееся научное направление в спортивной психологии. Главной ее задачей является – формирование особого психического состояния, которое способствует оптимизации собственного потенциала, наработанного на тренировках [2].

Для того чтобы достигнуть высоких результатов и рационального состояния, которое поможет подростку-спортсмену продемонстрировать все свои навыки и способности во время соревнований ему необходимо уметь применять методы саморегуляции и психорегуляции по преодолению негативных предстартовых состояний: умение управлять собственным поведением, эмоциями, мыслями и переживаниями.

Нами были предложены приемы и упражнения психологической регуляции по преодолению негативных предстартовых состояний, позволяющие воздействовать на психологическое и эмоциональное состояние подростка-спортсмена [2].

Упражнения по саморегуляции были разработаны специально для подростков-спортсменов, которые в дальнейшем они могут использовать самостоятельно. Данные приемы и упражнения условно можно поделить на три блока:

1 блок – «Дыхательные упражнения перед соревнованиями» – включают дыхательные упражнения и упражнения на регуляцию тонуса мимических мышц.

2 блок – «Психорегулирующая тренировка», включающая аутотренинг и самоубеждение.

3 блок – «Подготовка спортсменов» – разминка и предсоревновательный ритуал.

В результате систематического использования упражнений во время тренировок и перед ответственными соревнованиями, удалось научить юного спортсмена методам психорегуляции и повысить результативность во время соревнований.

После повторного исследования индивидуальные результаты юных спортсменов изменились по всем показателям в лучшую сторону у всех испытуемых.

Список литературы:

1. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста. – М.: Академия, 2012. – 210 с.
2. Бардина Р. Приемы эмоциональной разгрузки. – М.: Высшая школа, 2011. – 150 с.
3. Джамгаров Т.Т. Психология физического воспитания и спорта / Т.Т. Джамгаров, А.Ц. Пуни. – М.: ФиС, 1979. – 141 с.
4. Родионов А.В. Исследование стартовых состояний с различными особенностями свойств нервной системы. – М.: ФиС, 2000. – 141с.
5. Хромина Т.В. Методы регуляции неблагоприятных психических состояний. – Хабаровск: ДВГАФК, 2010. – 142 с.

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ФРУСТРАЦИОННОГО НАПРЯЖЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Э.В. Шелиспанская

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого», г. Тула

Аннотация. В статье обосновано влияние на психологическое состояние спортсменов фрустрирующих ситуаций, возникающих в предсоревновательный период. Рассматривается негативное влияние на успешность учебно-тренировочного процесса низкого уровня фрустрационной толерантности у спортсменов. Приводятся рекомендации по нивелированию неадекватного поведения в фрустрирующих ситуациях в предсоревновательный период.

Ключевые слова: фрустрация, психологическое напряжение, фрустрационная толерантность, спортсмен, учебно-тренировочная и соревновательная деятельность.

Не вызывает сомнения тот факт, что в период предсоревновательной подготовки возрастает значимость соответствия предъявляемых требованиям вида спорта, адекватного решения технико-тактических задач регулятивных индивидуально-психологических качеств спортсмена, повышающих устойчивость к эмоциональным нагрузкам. Считается, что именно фрустрирующие ситуации существенно влияют на психологическое состояние спортсменов. Среди перечня возникающих в этот период ситуаций, выделяют – волнение перед соревнованием, сомнения, балансирующие на грани успеха/неудачи, приводят к дестабилизации организационной мотивации, сказываются на качестве сна, обуславливают плохое самочувствие.

В отечественной психологии под фрустрацией понимают состояние острого переживания неудовлетворенной потребности. Фрустрационные переживания происходят на фоне дезорганизации сознания и деятельности, когда вследствие каких-либо субъективных или объективных препятствий мотив остается неудовлетворенным или его удовлетворение тормозится (Б.Г. Ананьев, Н.Д. Левитов, В.Н. Мясищев) [2]. Состояние фрустрации отмечается, когда спортсмен проигрывает, объективно оценивает соперника сильнее или опытнее себя, предчувствует поражение, воспринимает судейство как несправедливое, при этом испытывает сильнейшее беспокойство, на соревнованиях выступает ниже своих возможностей. Пребывание в состоянии фрустрации представлено набором отрицательных переживаний – «чувство лишения», разочарования, отчаяния, сложно подавляемого раздражения, тревоги.

Зачастую фрустрационное напряжение может, наоборот, способствовать достижению намеченной цели, содействовать мотивированному поведению. Например, когда все внутреннее психическое внимание спортсмена фокусируется на нереализованной мотивации, вызывающей фрустрацию, фиксируя рефлексия субъекта, направляя его активность на выполнение

конкретной задачи. Однако, когда конструктивные пути выхода из фрустрирующей ситуации не достигают целей, эмоциональное напряжение, наоборот, начинает стремительно увеличиваться. В результате состояние фрустрации, достигает такого уровня, при котором его эффект уже не носит стенический характер, не служит достижению цели, а имеет дезадаптивный характер.

Следует отметить, что сила и продолжительность реакции на фрустрационные факторы зависят от типа темперамента, возраста, личности спортсмена, особенностей становления его спортивной карьеры, соревновательного опыта, уровня притязаний, согласия/несогласия с социальными нормами поведения [2]. Адаптивное поведение отмечается у субъекта, у которого даже под воздействием сильных раздражителей или препятствий состояние фрустрации не наступает. Это является следствием так называемой, фрустрационной толерантности, терпимости по отношению к действующим фрустраторам. При низкой толерантности, спортсмен реагирует на фрустраторы даже незначительной силы неадаптивным поведением, агрессией, которая может быть направлена как на виновника фрустрационной ситуации, так и на самого себя, на окружающих.

Тренеру необходимо осознавать тот факт, что некоторые спортсмены бывают психологически не готовы к успеху, боятся выиграть. И здесь необходимо целенаправленно и методично учить подопечного уважать себя как личность, развивать у него чувство собственного достоинства, научиться избегать отнимающего много энергии беспокойства наперед.

Проявление агрессии в ситуации фрустрации – серьезная проблема, которая вызывает волнения у руководства спортивных клубов, тренеров по различным видам спорта и, конечно, болельщиков. При низком пороге фрустрационной толерантности, в ситуациях, когда в состоянии психического напряжения генерализуется агрессия, снижается конструктивность решения сложных ситуаций в учебно-тренировочном процессе, наблюдается когнитивная ограниченность, когда спортсмен не видит альтернативных путей или другой цели, повышается эмоциональное возбуждение по типу аффективных вспышек, с частичной потерей контроля над собой и ситуацией.

Успешному разрешению ситуации способствует устранение фиксации или избыточной реакции на возможные неудачи, внушение уверенности в своих силах. Для этого используются различные техники самовнушения и самоубеждения. Важным механизмом защиты является рационализация, псевдопереосмысление ситуации.

Юрова К.И., Юров И.А. считают, что в психологической подготовке спортсменов к конкретному соревнованию рекомендовано иметь спортивное портфолио на соперников, развивать высокую степень психической готовности и концентрированности на успех, в том числе и в экстремальной ситуации, сохраняя эмоционально-волевую надежность, умение применять разнообразные компоненты психологического прессинга и секундирования [3].

Для нивелирования неадекватного поведения в предсоревновательный период необходимо:

- предотвращение тревожности, генерализации чувства беспокойства;
- предотвращение агрессивных, аффективных реакций;
- установление баланса уровня притязаний у спортсменов с его возможностями на данный момент;
- контроль уровня эмоциональной возбудимости в нестандартных ситуациях;
- планирование различных вариантов совладения с наиболее часто возникающими фрустраторами;
- развитие волевых качеств, фрустрационной толерантности.

Существенное влияние на развитие эмоционально-волевых качеств личности спортсмена, формирование фрустрационной толерантности оказывает степень соответствия организации подготовки индивидуально-психологическим особенностям спортсменов (учет устойчивости к монотонии, фрустрационным факторам, к интенсивным тренировочным нагрузкам, к эмоциональным перегрузкам, связанным с интенсивным участием в соревнованиях).

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявления, направления исследований //Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – №4. – С. 74-76.
2. Психология состояний. Хрестоматия / Под ред. проф. А.О. Прохорова. – М.; СПб., 2004. – 608 с.
3. Юрова К.И. Формирование толерантности в спортивной деятельности / К.И. Юрова, И.А. Юров // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 290-294.

ОБЩИЕ УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ МАЛЬЧИКОВ 11-12 ЛЕТ

А.С. Щербакова

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Проведен сравнительный анализ показателей общих умственных способностей по тесту Кеттелла юных спортсменов на этапе начальной подготовки и подростков 11-12 лет, не занимающихся спортом.

Сравнительный анализ выполнен на обучающихся 6-7-х классов общеобразовательной школы (n=35) и 11-12-летних подростков групп начальной подготовки сложно-координационных видов спорта (12 прыгунов с шестом и 23 дзюдоиста). Всего обследовано 70 подростков.

Установлено, что незанимающиеся спортом подростки достоверно проигрывают юным спортсменам в способности к абстрагированию, обобщению, систематизации и в итоговой сумме баллов.

Ключевые слова: невербальный интеллект, юные спортсмены, незанимающиеся спортом.

Актуальность. Исследования О.К. Тихомирова [4] показали, что общая интеллектуальная способность формируется уже на ранних этапах онтогенеза. Будучи независимой – «свободной» от культуры, она определяет, в какой мере человек может зрительно воспринять и установить взаимосвязи между объектами и манипулировать ими.

Анализ генетической и экологической роли в общих умственных способностях за первые 16 лет жизни проведен С.А. Петриллом с соавторами [7], которые показали, что в 12 лет генетический вклад в интеллект оценивается на 55-60%. По совпадающим данным Р.А. Хукстрима, С. Франсиско и И.Л. Ван Соелена с соавторами [7, 5, 8, 6], у близнецов наследуемость в 12 лет составляет 72-74% с сильными генетическими корреляциями.

В лаборатории И.В. Равич-Щербо [1] экспериментально доказано, что в процессе онтогенеза в начале подросткового возраста происходит переход к сенситивному периоду словесно-логического мышления, вплоть до новой смены средовых влияний на генетические в 14-15 лет.

Следует заметить, что все психогенетические исследования проведены с использованием тестов невербального интеллекта по Векслеру или различным вариантам теста Равенна [2], и практически оказался невостребованным тест Кеттелла, что и послужило основанием для нашего исследования.

Цель работы – анализ структуры общих умственных способностей мальчиков 11 и 12 лет.

Методы. Диагностика структуры невербального интеллекта осуществлялась по 4-х факторному тесту Р. Кеттелла в адаптации Л.В. Собчик [3], версия CF-2А. Фиксировались показатели способности к абстрагированию, систематизации, обобщению и анализу-синтезу (конструктивность мышления).

Сравнительный анализ выполнен на обучающихся 6-7-х классов общеобразовательной школы (n=35) и 11-12-летних мальчиках групп начальной подготовки сложно-координационных видов спорта (12 прыгунов с шестом и 23 дзюдоиста).

Результаты. Согласно полученным данным, в возрасте 11-12 лет у юных прыгунов с шестом по сравнению с дзюдоистами достоверно лучше выражена способность к обобщению ($t=3,47$, $p\leq 0,01$).

Не занимающиеся спортом подростки достоверно проигрывают в целом юным спортсменам в способности к абстрагированию ($t=2,38$, $p\leq 0,05$), обобщению ($t=3,62$, $p\leq 0,01$), систематизации ($t=2,28$, $p\leq 0,05$) и в итоговой сумме баллов ($t=4,05$, $p\leq 0,001$).

У юных спортсменов уровень выраженности от максимального значения диагностических шкал составляет: абстрагирования – 61,2%, обобщения – 52,9%, систематизации – 52,4%, конструктивного мышления – 25,7% и суммы баллов – 50,2%, что соответствует коэффициенту интеллекта IQ=100.

В выборке обучающихся, не занимающихся спортом, уровень тех же показателей последовательно: 54,0%, 42,9%, 45,5%, 25,3% и сумма баллов 43,1%, что соответствует коэффициенту интеллекта IQ=91.

Обращает на себя внимание тот факт, что, независимо от выборки, уровень способности к анализу-синтезу не превышает 30%. Будучи показателем конструктивного мышления, это означает, что способность ставить и решать конкретные практические и житейские задачи, к сожалению, слабо выражена.

Заключение. Для актуализации интеллектуального потенциала целесообразно в учебных классах школ среднего звена усилить нагрузку на образное мышление обучающихся, как это сделано в начальной школе.

Двигательную активность подростков необходимо перепрофилировать на максимальное включение движений перекрестного характера: единоборства и спортивные игры.

Список литературы:

1. Авдеева Н.Н. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека / Под ред. И.В. Равич-Щербо. – М, 1988. – 235 с.
2. Вассерман. Л.И. Тестовые методики для определения интеллектуального потенциала у детей и подростков: стандартизация и практическая апробация. Пособие для врачей и медицинских психологов. – СПб ННИПНИ им. В.М. Бехтерева. – 2008. – 31 с.
3. Собчик Л.Н. Психодиагностика. Методы и методология. – М., 1990. – 76 с.
4. Тихомиров О.К. Психология мышления. – М, 1984. – 260 с.
5. Franic S., Dolan C.V., van Beijsterveldt C.E., Pol H.E.H., Bartels M., Boomsma D.I. Genetic and environmental stability of intelligence in childhood and adolescence // *Twin Research and Human Genetics*. 2014. V. 17(3). P. 151-163.
6. Hoekstra R.A., Bartels M., Boomsma D.I. Longitudinal genetic study of verbal and nonverbal IQ from early childhood to young adulthood // *Learning and Individual Differences*. 2007. V.17(2). P. 97-114.
7. Petrill S.A., Lipton P.A., Hewitt J.K., Plomin R., Cherny S.S., Corley R., DeFries J.C. Genetic and environmental contributions to general cognitive ability through the first 16 years of life // *Developmental Psychology*. 2004. V. 40(5). P. 805-812.
8. Van Soelen I.L., Brouwer R.M., Leeuwen M.V., Kahn R.S., Hulshoff Pol H.E., Boomsma D.I. Heritability of verbal and performance intelligence in a pediatric longitudinal sample // *Twin Research and Human Genetics*. 2011. V. 14 (2). P. 119-128.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТИ

И.А. Юров¹, В.М. Мельников²

¹НОУ ВО «Московский инновационный университет», г. Москва

²ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет», г. Сочи

Аннотация. Психологическому анализу подвергаются спортивная индивидуальность, спортивное целеполагание, уровень притязаний и ожиданий, мотивация, фрустрация и толерантность, психоакмеологические ресурсы. Яркая выраженность этих качеств в полной мере относится к выдающемуся спортсмену В.Д. Санееву, утвердившему своей деятельностью спортивный талант и неповторимую индивидуальность.

Ключевые слова: личность, индивидуальность, целеполагание, мотивация, уровень притязаний, толерантность, психоакмеология

Под психологическим анализом спортивной успешности понимается исследование индивидуально-психологических особенностей, имеющих отношение к успешности спортивной деятельности.

Спортивная успешность проявляется спортсменами в спорте высших достижений и становящимися мировыми рекордсменами, Олимпийскими и Мировыми чемпионами. Примером таких спортсменов является Виктор Данилович Санеев. В 7 лет он был зачислен в ДЮСШ, где совершенствовал общую физическую подготовку. К 16 годам Виктор приобрел отличные физические (быстроту, гибкость, выносливость, координированность, подвижность суставов, ловкость, силу ног) и специальные качества (спринтерский бег, прыгучесть, ритмичную и оптимальную работу сердечно-сосудистой, дыхательной и вегетативной нервной системы). Доведя свои физические, морфологические (рост 188 см, вес 76 кг) и психофизиологические качества до высокой степени кондиции, в 1968 г. Виктор становится чемпионом СССР в тройном прыжке. И в этом году в возрасте 23 лет выигрывает звание Олимпийского Чемпиона в Мехико, установив два мировых рекорда, ярко проявив свои спортивные способности. Двукратный чемпион Европы (1969, 1974). Шестикратный чемпион Европы в помещениях (1970-72, 1975-77). Восьмикратный чемпион СССР (1968-1971, 1973-75, 1978). Трижды устанавливал мировой рекорд в тройном прыжке. Единственный в истории трехкратный олимпийский чемпион в тройном прыжке (1968, 1972, 1976). Серебряный призер Олимпийских Игр 1980 г. (Москва). Заслуженный мастер спорта СССР. За эти успехи Указом Президиума Верховного Совета СССР В.Д. Санеев награжден высокими орденами страны - Трудового Красного Знамени в 1969 г., Ленина в 1972 г., Дружбы народов в 1976 г., Октябрьской Революции в 1980 г., что подтверждало его успешность и качественное своеобразие освоения и реализации деятельности, в данном случае спортивной.

На протяжении спортивной карьеры Санеев проявил своеобразные индивидуально-психологические особенности, т. е. индивидуальность, которое

есть биопсихосоциальное образование, характеризующееся целостностью, неделимостью, своеобразием качеств каждого отдельного человека, эффективностью деятельности (ростовесовые, морфологические характеристики, психомоторика, целеполагание, уровень притязаний, толерантность, мотивация, помехоустойчивость, воля).

Важное значение для Санеева имело целеполагание спортивной деятельности. Оно в полной мере соответствовало следующим характеристикам жизненной стратегии:

1) осмысленность жизни – базовая характеристика жизненной стратегии, отражающая осознанное отношение личности к собственной жизни;

2) жизненная цель – выполняющая ориентирующую и направляющую функцию в жизни: задает ориентиры, к которым личность стремится;

3) жизненная удовлетворенность – обобщенное чувство, отражающее соответствие желаемого и достигнутого;

4) управляемость жизни – убеждение личности о наличии сил, способных оказывать влияние на ее жизнь;

5) ценность самоактуализации отражает значимость для личности реализации собственных возможностей. Реализация человеком своего потенциала на протяжении жизни обеспечивает полноценное функционирование личности;

6) самоуважение и самопринятие отражает способность личности ценить свои достоинства и принимать себя таким, каким есть;

7) гибкость поведения – способность быстро и адекватно реагировать на изменение ситуации;

На конкретно-психологическом уровне план и сценарий жизни осуществляется через уровень притязаний и уровень ожидания.

Уровень притязаний – одна из характеристик личности, поскольку в нем отражено существенное для личности соотношение ее «потенций и тенденций», ее возможностей и стремлений, потребности личности сохранить свои достижения, уровень трудностей выбираемой индивидом цели.

Установлено, что у высококвалифицированных спортсменов (таких, как Санеев) уровень ожидания, как правило, равен реальной цели, а у спортсменов невысокой квалификации уровень ожидания флюктуирует (может быть как выше, так и ниже реальной цели).

Неудача у мастеров при реализации оперативного уровня притязаний компенсируется широким диапазоном качественного (многовариантного) проявления уровня притязаний, а у немастеров – он одно-двухвариантный

В «большом» спорте крайне важна мотивация: 1. Мотивация успехом. Это форма предусматривает реализацию принципов от простого к сложному, от маленького успеха к большому. 2. Мотивация количественной и качественной оценкой. 3. Мотивация моральными стимулами. 4. Мотивация материальными стимулами. 5. Мотивация средствами массовой информации (СМИ). 6. Мотивация перспективой: ближайшей – поездки на сборы, соревнования в другую страну, изучение нового языка и культуры; дальней – получение

престижной профессии (в знаменитом спортклубе, за рубежом, в судейской коллегии и т.п.).

В «большом» спорте спортсменам приходится преодолевать состояние фрустрации, под которой понимают замешательство, вызванное собственной неудачей в выполнении задания или упреками окружающих. Тип реакции на фрустрацию может быть различным. Он зависит от степени фрустрации, личной натуры индивида, его развития, познаний, возраста, жизненного опыта, уровня притязаний. Главную роль играют не только физическое здоровье, но индивидуально-личностные качества человека: различные степени владения собой, деловитость, идейность, моральный фактор, тренированная воля, развитый интеллект.

Вышеперечисленные качества имеют важное значение в достижении выдающихся результатов в спорте, способствуют сохранению психического здоровья и долголетия спортсменов.

Список литературы:

1. Мельников В.М. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. – 2013. – № 3. – С. 18-21.
2. Мельников В.М. Структура личности в отечественной психологии / В.М. Мельников, И.А. Юров // Известия Сочинского государственного университета. – 2014. – №4-2 (33). – С. 158-162.
3. Мельников В.М. Акмеологические условия и предпосылки прогнозирования спортивных достижений / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. – 2014. – №1 (32). – С. 34-38.
4. Мельников В.М. Проблема индивидуальности в спортивной психологии / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. – 2014. – № 3. – С. 20-23.
5. Мельников В.М. Психологическое моделирование спортивной успешности / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. – 2016. – №1 (4). – С. 34-36.
6. Мельников В.М. Экспериментальное исследование тревоги у спортсменов в зависимости от мотивации (закон Йеркса-Додсона в спорте) / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. – 2016. – № 2 (41). – С. 70-74.
7. Мельников В.М. Психологическое и психотерапевтическое сопровождение спортсменов / В.М. Мельников, И.А. Юров // Материалы Межд. научно-практ. конф., посв.100-летию ГЦОЛИФКА. – Москва, ФГБОУ ВО РГУФКСИТ, 2018. – С. 137-141.

РАЗДЕЛ 2. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

УДК: 796.42

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МАЛЬЧИКОВ 7-8 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ ПО ПРОГРАММЕ «ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ИААФ»

А.Х. Алхусни¹, Д.А. Мейснер², Р.Р. Шурыгина³

¹Иностранный обучающийся (Сирия) ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

²ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

³ Спортивная школа олимпийского резерва «Тасма», г. Казань.

Аннотация. В исследовании представлены результаты оценивания уровня технической подготовка мальчиков 7-8 лет, занимающихся легкой атлетикой по программе координационных упражнений «Детская легкая атлетика ИААФ». Результаты были получены благодаря применению предлагаемых тестов. Все результаты, полученные в ходе эксперимента, были взаимно сопоставлены и оценены с использованием статистических методов. Результаты измерений в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой показали статистически значимые изменения при $p \leq 0,05$ во всех выполненных тестах.

Ключевые слова: техническая подготовка, легкая атлетика, детская легкая атлетика ИААФ, подготовка мальчиков 7-8 лет,

Координационные способности играют важнейшее значение в спорте. Высокий уровень развития координационных способностей является ценным сам по себе – «координированный» спортсмен способен лучше реагировать на необходимость коррекции движений, изменения их частоты и скорости выполнения. Развитие координационных способностей является также непременным условием качественной технической подготовки – хороший уровень координационных способностей позволяет быстрее и качественнее овладевать спортивными навыками, что нашло в подтверждение в научных работах А.И. Козлова, В.П. Назарова, А.М. Шлемина, В.В. Черняева (дети среднего школьного района), В.П. Назарова, Р.Ж. Hirtz., I.K. Zimmermann (дети старшего школьного возраста) [2, 4, 5, 6].

Важность обучения координации отмечал в своих исследованиях и В.И. Лях. Он утверждал, что спортсмены при обучении координации значительно

быстрее и рациональнее овладевают различными двигательными действиями, на более высоком качественном уровне усваивают новые и легче перестраивают старые тренировочные программы, быстрее продвигаются к высотам спортивного мастерства и дольше остаются в большом спорте [2].

Ряд исследователей В.М. Дьячкова, М.А. Годика, Л.П. Матвеева, А.И. Козлов, В.П. Назаров D. Harre, D.D Blume, P.J. Hirtz. G. Schnabel. придерживаются такого же мнения. Они экспериментально доказали, что при целенаправленной тренировке координационных способностей происходит более быстрое и качественное развитие технической и технико-тактической подготовленности [1, 2, 1, 3, 5].

Цель исследования. Оценить эффективность технической подготовки мальчиков 7-8 лет занимающихся легкой атлетикой на основе координационных упражнений программы «Детская легкая атлетика ИААФ».

Для тестирования уровня технической подготовленности по программе «Детская легкая атлетика ИААФ», мы считали количество возникающих ошибок при выполнении упражнений из ниже предложенного списка. Для каждого из них мы выбрали от 3 до 5 критериев успеха или критериев правильного выполнения данных видов упражнений.

Виды упражнений по легкой атлетике, предлагаемые программой «Детская легкая атлетика ИААФ»:

- спринтерский/барьерный челночный бег (кол. ошибок);
- восьмиминутный бег на выносливость (кол. ошибок);
- формула-1 (кол. ошибок);
- прыжок вперед в приседе (кол. ошибок);
- перекрестные прыжки (кол. ошибок);
- «ограниченный» тройной прыжок (кол. ошибок);
- метание с колена (кол. ошибок).

В ходе эксперимента нами проводилось изучение показателей освоения координационных упражнений программы «Детская легкая атлетика ИААФ». Занимающиеся из контрольной и экспериментальной групп выполняли комплекс упражнений по данной программе. Освоенность оценивалась по количеству допускаемых ошибочных действий согласно методике ИААФ.

По окончании эксперимента количество допускаемых ошибочных действий в момент выполнения легкоатлетических упражнений сократилось как в экспериментальной, так и контрольной группах. Данный факт подтверждает рост технической выучки юных атлетов при занятиях, как по традиционной, так и по экспериментальной программам тренировки.

Однако, выраженность изменений и их масштаб наиболее заметен в экспериментальной группе.

По показателям спринтерский/барьерный челночный бег ($tp.=6,4$; $p<0,05$), восьмиминутный бег на выносливость ($tp.=4,2$; $p<0,05$), формула-1 ($tp.=5,7$; $p<0,05$), прыжок вперед в приседе ($tp.=4,6$ $p<0,05$), «ограниченный» тройной прыжок ($tp.=7,7$; $p<0,05$), перекрестные прыжки ($tp.=5,4$; $p<0,05$) и метание детского копья ($tp.=6,4$; $p<0,05$) в экспериментальной группе произошло

наиболее заметное сокращение ошибок при выполнении двигательных действий.

В целом стоит отметить, что качественные изменения, произошедшие в экспериментальной группе, касаются освоения всех основных групп легкоатлетических упражнений, предусмотренных программой «Детская легкая атлетика ИААФ»: беговые, прыжковые и метательные компоненты. Следовательно, и уровень технической подготовленности юных атлетов в экспериментальной группе значительно повысился за счет комплексного совершенствования техники выполнения различных элементов двигательных действий, предусмотренных программой «Детская легкая атлетика ИААФ».

Таким образом, рекомендуемая программа занятий легкой атлетикой по программе освоения координационных упражнений «Детская легкая атлетика ИААФ» является эффективной с точки зрения технического совершенствования мальчиков 7-8 лет. Наибольшая эффективность зафиксирована при выполнении прыжковой части упражнений.

Список литературы:

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Матвеев Л.П. Физическая культура в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 55 с.
4. Шлемин А.М. Выбатывать пространственные представления / А.М. Шлемин, А.Г. Дежников // Физическая культура в школе. – № 4. – С. 134-137.
5. Hirtz. P. Koordinative Fähigkeiten im Schulsport [Text] / P. Hirtz // (Vielseitig - variationsreich - ungewohnt). [W:] Volk und Wissen. Volkseigener Verlag Berlin. 1985. 321 p.
6. Zimmermann K. Nicklich R. Die Ausbildung koordinativer Fähigkeiten und ihre Bedeutung für die technische bzw. technisch-taktische Leistungsfähigkeit der Sportler ТРКК. 1981. № 10. P. 761-768.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ФГБОУ ВО «КГУФКСТ»

Н.А. Амбарцумян

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В данной публикации представлены результаты методики, направленной на повышение коммуникативных и организаторских способностей, обучающихся 3-го курса на факультете «Физическая культура» [4]. Психолого-педагогический эксперимент проводился в рамках дисциплины «Педагогика физической культуры». Разработанная методика включала в себя 12 семинарских занятий, основанных на психологических тренингах, метода проектов, Case Study, игромоделировании. Полученные результаты можно рекомендовать к применению в высшей школе профессорско-преподавательскому составу.

Ключевые слова: игромоделирование, обучающиеся, профессиональные стандарты, коммуникативные и организаторские способности, высшее образование, методика, программа.

Анализируя педагогический опыт, описанный в работе Ивашкина И.Ф. (2011) «...существования проблем подготовки физкультурных кадров, а точнее – высшего профессионального физкультурного образования, можно смело утверждать, что в основных направлениях перестройки высшей школы, большое значение придается практической подготовке обучающихся, активизации их познавательной деятельности путем перенесения части учебного процесса на конкретную педагогическую деятельность» [5].

Для решения поставленных задач использовались следующие методы педагогического исследования: психосоциологические методы исследования; педагогический эксперимент; методы математической статистики [7].

В результате изучения данной проблемы были установлены различные аспекты повышения эффективности [6] педагогического процесса обучающихся на учебных занятиях; определено содержание профессиональной деятельности специалистов по дисциплине «Педагогика физической культуры»; изучены организационные документы, регламентирующие структуру, организацию и содержание подготовки специалистов по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях.

Анкетирование проводилось при помощи разработанных анкет и являлось опосредованным взаимодействием с респондентами [1]. Систематизация, анализ и обобщение полученных данных способствовали определению уровня сформированности профессиональных знаний, умений у обучающихся факультета Физической культуры КГУФКСТ [2].

Для определения уровня сформированности профессиональных умений респондентам была предложена методика КОС – 2 [3].

Анализируя полученные данные в ходе проведенного психолого-педагогического эксперимента, показали следующее, что в проективных умениях средний балл у обучающихся группы 19фк1 составил $4,17 \pm 0,12$ балла, у обучающихся группы 19фк2 $3,74 \pm 0,13$ балл ($t=2,42$), в конструктивных отмечены более значительные различия соответственно $4,51 \pm 0,13$ балла и $3,99 \pm 0,12$ балла ($t=2,93$).

При анализе показателей гностических и коммуникативных умений были зафиксированы также достоверные различия между студентами двух групп.

Так, среднегрупповые показатели гностических умений варьировались в пределах от $4,15 \pm 0,14$ до $3,63 \pm 0,12$, при показателях достоверности $t=2,29$; при $P < 0,05$.

При анализе показателей коммуникативных умений наблюдалась аналогичная картина. Среднегрупповой показатель изменялся в пределах достоверности $t=2,37$; при $P < 0,05$.

Таким образом, результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что эффективность обучения студентов, может быть повышена за счет введения в учебный процесс нового содержания реализации рабочих программ по дисциплинам и, в частности, дисциплины «Педагогика физической культуры».

Список литературы:

1. Альминскас Н.А. Игро моделирование в системе подготовки студентов 5 курса КГУФКСТ по дисциплине «Коммуникация и общение» // Тезисы докладов XXXIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2012. – С. 16-17.
2. Альминскас Н.А. Формирование профессиональных умений у студентов, обучающихся на спортивных специальностях, как фактор конкурентоспособности // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2014. – № 2. – С. 6-9.
3. Амбарцумян Н.А. Методика формирования коммуникативных и организаторских способностей детей, занимающихся спортивной борьбой // Педагогика, психология, общество: от теории к практике. – Чебоксары, 2021. – С. 232-235.
4. Гончарова Т.Н. Измерение уровня сформированности коммуникативных и организаторских способностей старшеклассников // Теория и практика измерения и мониторинга компетенций и других латентных переменных в образовании. – 2014. – С. 56-60.
5. Ивашкин И.Ф. Игро моделирование как инновационная проблема // Наука и инновационные процессы в АПК. – 2011. – С. 44-48.
6. Курдуманова О.И. Развитие коммуникативных и организаторских способностей студентов при изучении биохимии в педагогическом университете / О.И. Курдуманова, Л.А. Жарких, И.Б. Гилязова // Специфика педагогического образования в регионах России. 2009. № 2. С. 20-22.
7. Макарова Н.Г. О понятии коммуникативных и организаторских способностей современной личности // Приоритетные научные направления: от теории к практике. – 2013. – № 6. – С. 38-41.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА 3x3 И ЕГО ПРИНЦИПАЛЬНЫЕ ОТЛИЧИЯ ОТ БАСКЕТБОЛА

Р.И. Андрианова¹, М.В. Леньшина²

¹ Государственный университет управления, г. Москва

² Воронежский государственный институт физической культуры, г. Воронеж

Аннотация. Баскетбол 3x3 – новый вид спорта, который впервые был представлен на Олимпиаде в Токио. Большинство игроков приходят в этот вид из классического баскетбола, но на самом деле, игровые требования значительно отличаются в этих видах спорта. Зная отличия, можно грамотно строить тренировочный процесс, усиливать виды соревновательной подготовки, и более детально относиться к отбору игроков.

Ключевые слова: Баскетбол 3x3, баскетбол 5x5, правила игры, игровые амплуа, виды бросков, универсализация игроков.

Баскетбол 3x3 в нашей стране стремительно развивается и изменяется, стремится аккумулировать в процессе совершенствования опыт отечественной школы и, естественно, опыт других баскетбольных стран, в том числе основоположников вида спорта – американцев, а также сербов, доминирующих на всех соревнованиях с 2012 года, начала проведения официальных Чемпионатов мира и Мирового Тура по этому виду спорта.

Важнейшими характеристиками баскетбола 3x3 на сегодняшний день являются высокоскоростные действия игроков в условиях дефицита времени, пространства, в жестком контакте с соперником, а также значимость дальних бросков. Баскетбол 3x3 стал более динамичным, атлетичным, агрессивным и зрелищным, по сравнению с его предшественником - стритболом конца XX века. Увеличение скорости игры постоянно требует изменений в том или ином аспекте подготовки [3]. Изменились функции и роль отдельных игроков. Высокорослые плохо координированные игроки остались в прошлом, а успешная игра баскетболистов на периметре с акцентом на дальние трехочковые атаки в определенной степени влияет на результат игры в современном баскетболе 3x3. Разыгрывающие и атакующие игроки в наши дни стали намного важнее центровых игроков, которые в прошлом определяли игру команд набором очков и давлением из-под кольца.

Важно отметить, что практика баскетбола 3x3 предъявляет новые требования к подготовке игроков с точки зрения ее универсальности. В современном баскетболе 3x3 исполнители, выступающие в разных амплуа, часто ставятся в условия, где они должны быстро заменить друг друга. Такие ситуации взаимозаменяемости требуются в частности на всех позициях. При этом игроки четвертой и пятой позиций также вовлечены в процесс универсализации своих навыков и периодически должны заменять игроков периметра или даже начинать нападение и защиту с периметра.

Ранее считалось, что игрок первого амплуа должен в совершенстве владеть точной и своевременной передачей мяча, второй номер – точным броском, третий номер – скоростным проходом к щиту. Сейчас все эти функции требуются в равной степени каждому из них, расширяя диапазон игровых действий баскетболистов и эффективность их действий на площадке. Снайперские качества, которые сегодня необходимы всем квалифицированным игрокам периметра, на практике становятся основным оружием при наборе очков командой.

Если принять во внимание и отсутствие в специальной литературе детального анализа соревновательной деятельности игроков периметра в современном баскетболе 3х3 в свете значительных изменений за последние два десятилетия правил игры, повлекших существенные изменения роли и специфики игровых действий баскетболистов различного амплуа, становится актуальным проведение данного исследования.

Нужно отметить, что баскетбол 3х3 только начинает переходить из статуса любительского в профессиональный спорт, и впервые представлен на Олимпиаде 2021 в Токио. Поэтому, проблематика исследований сталкивается с полным отсутствием в зарубежной и отечественной специальной литературе научных знаний, научно-методических материалов по тактической, технической и функциональной подготовке игроков 3х3 команд [1]. Также недостаточно научно обоснованных рекомендаций и систематизации тренировочного процесса с учетом современных тенденций развития баскетбола 3х3 и огромного влияния дальних бросков на эффективность соревновательной деятельности.

В современном баскетболе 3х3 требования к скорости, атлетизму и функциональным возможностям игроков, наверное, не менее, а скорее даже более выражены [2], чем баскетболе 5х5, в связи с тем, что времени, отведенного на игру в 4 раза меньше, чем в обычном баскетболе (10 минут в 3х3 против 40 минут в 5х5) и очень часто исход матча решается даже не по истечении игрового времени, а значительно раньше – по достижении 21 набранного очка одной из команд. Соответственно времени на раздумья совсем нет и надо стремиться набрать 21 очко быстрее соперника и желательно до окончания времени игры.

Еще одним фактором, напрямую влияющим на ускорение самой игры и скорость принятия решений, является время на атаку – всего 12 секунд. Контактной борьбы в баскетболе 3х3 в рамках правил разрешается значительно больше, а значит физическая и психологическая подготовка должна быть на пределе возможностей [4], что, по мнению Международной федерации баскетбола, должно привести к повышению зрелищности игры.

Также, необходимо отметить, что в настоящий момент большинство игроков приходят в баскетбол 3х3 из классического баскетбола и часто совмещают выступления в соревнованиях в двух видах спорта. Но насыщенный календарь соревнований, значительная разница в правилах и главное, требования изменения методики подготовки, постепенно переводят баскетбол

3x3 в профессиональное «русло», то есть выбор игроками одного вида спорта, и далее более узкую специализацию в нем.

Все перечисленные выше тенденции и рекомендации необходимо учитывать при построении и организации тренировочного процесса для роста спортивного мастерства баскетболистов 3x3 и успешного выступления на официальных соревнованиях.

Список литературы:

1. Андрианова Р.И. Комплекс «Мультиспектр» для функциональной диагностики состояния спортсменок женских резервных сборных России по баскетболу 3x3 / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, А.А. Андрущенко // Ресурсы конкурентноспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар, 2020. – С. 167-169.

2. Андрианова Р.И. Тенденции развития женского баскетбола на предстоящий сезон в условиях пандемии COVID -19 (на основе результатов XVIII Кубка России) / Р.И. Андрианова, Д.В. Федосеев, М.В. Леньшина, Д.А. Дмитриева, Е.И. Федоровцева // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2020. – Т. 11 (189). – С. 16-19.

3. Костюков В.В. Интенсификация тренировок в классическом и пляжном волейболе как фактор повышения конкурентноспособности занимающихся разного пола и уровня подготовленности / В.В. Костюков, К.И. Барзылович, Э.Э. Зеврилов, Н.Н. Харламов // Ресурсы конкурентноспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар, 2018. – С. 122-123.

4. Леньшина М.В. Психологическая готовность к конкурентной борьбе на Кубке Мира-2018 по баскетболу 3x3 / М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова, А.К. Столяр // Ресурсы конкурентноспособности спортсменов: теория и практика реализации: – Краснодар, 2018. – С. 133-136.

СМЕЩЕНИЕ ВЕКТОРА НАПАДЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ 3x3 В СТОРОНУ УВЕЛИЧЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ДАЛЬНИХ БРОСКОВ

Р.И. Андрианова¹, М.В. Леньшина²

¹ Государственный университет управления, г. Москва

² Воронежский государственный институт физической культуры, г. Воронеж

Аннотация. Баскетбол 3x3 на сегодняшний день все еще остается относительно «молодым» видом спорта. Специалисты в области подготовки профессиональных команд 3x3 только начинают формировать методику тренировочного процесса и апробируют ее на практике, пытаясь найти наиболее эффективные и рациональные подходы.

Ключевые слова: Баскетбол 3x3, команды FIBA 3x3 World Tour, корреляционная зависимость, количество побед, количество реализованных дальних бросков.

На данном этапе особую важность приобретает сбор и анализ статистических данных относительно проведенных официальных соревнований для выявления особенностей игровой практики и тенденций баскетбола 3x3. Полученные научные знания целесообразно использовать для разработки научно-методических материалов и рекомендаций по тактической, технической, функциональной и психологической подготовке игроков и команд 3x3 [2, 4, 5].

Тренеры сильнейших команд сходятся во мнении о том, что баскетбол 3x3 предъявляет высокие требования к подготовке игроков с точки зрения ее универсальности и взаимозаменяемости [3]. Важным моментом так же является значимость в атакующих действиях бросков из-за дуги. Для команд-лидеров мирового уровня наблюдается тенденция смещения вектора нападения в сторону дальних бросков, эффективность реализации которых с высокой вероятностью определяет результат матча.

Цель исследования – проанализировать на примере топ 10 команд Мирового Тура и лидеров этих команд зависимость успешных выступлений от количества выброшенных и реализованных бросков с дальней дистанции, а также дать рекомендации в тактико-технической подготовке профессиональных команд 3x3.

Проведенные нами исследования статистического материала [1, 6] и анализ полученных результатов позволяют сделать следующие выводы и выявить определенные тенденции в соревновательной деятельности лучших игроков и команд FIBA 3x3 World Tour:

1. Между классическим баскетболом и баскетболом 3x3 существует значительная разница, которую необходимо учитывать при формировании методики построения тренировочного и соревновательного процесса. Целесообразно включать в тренировки специфические задания, которые развивают у игроков качества, соответствующие требованиям и запросам игры.

2. Баскетбол 3x3 в силу своей мобильности и непрерывных скоростей предъявляет высокие требования прежде всего к универсальности, без ярко

выраженного амплуа. Анализ статистики подтвердил, что наиболее успешными и эффективными игроками с точки зрения амплуа в баскетболе 3x3 выступают легкие и тяжелые форварды, которые являются более универсальными и мобильными.

3. В баскетболе 3x3 в атакующих действиях команд наблюдается тенденция смещения вектора атаки в сторону дальних бросков, эффективность реализации которых с высокой вероятностью определяет результат. 8 баскетболистов из ТОП-10 FIBA 3x3 World Tour в атаке отдают предпочтение именно дальним броскам.

4. В ходе исследования нами была выявлена тесная корреляционная зависимость между количеством побед и количеством реализованных дальних бросков. Для команд ТОП-10 FIBA 3x3 World Tour в 2019 году она составила 0,94. Так же нами были проанализированы данные всех игр, проведенных в течение года для 56 команд. В течение сезона зависимость прослеживалась для всех игр турнира с показателем корреляции в 0,98. Данный фактор доказывает значимость бросков из-за дуги в баскетболе 3x3.

5. Анализ игровых показателей показал, что процент реализации дальних бросков (в тех турнирах, которые подверглись статистической обработке) в баскетболе 3x3 оказался ниже, чем в баскетболе 5x5. В связи с этим особое внимание необходимо уделять работе над бросками из-за дуги, поскольку стоимость попадания таких бросков в два раза больше, чем любая другая реализованная атака в баскетболе 3x3.

6. Для повышения эффективности реализации дальних бросков с высоким процентом в баскетболе 3x3 необходимо развивать технический арсенал, стрессоустойчивость и скоростную выносливость.

Данные выводы исследований подчеркивают важность методики подготовки снайперов с надежным броском из-за дуги, что необходимо учитывать при построении и организации тренировочного процесса для роста спортивного мастерства баскетболистов 3x3, при этом значительно увеличивая интенсивность этих упражнений и психологическое давление.

Список литературы:

1. Андрианова Р.И. Инновационные технологии в повышении эффективности тренировочной и соревновательной деятельности баскетбольных команд / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Д.В. Федосеев // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2020. – Т. 5 (183). – С. 23-26.
2. Андрианова Р.И. Контроль физического и функционального состояния игроков баскетбольной команды в условиях пандемии COVID-19 / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Д.В. Федосеев, Е.Е. Лубышев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9 (999). – С. 11-12.
3. Андрианова Р.И. Содержание подготовки женской сборной России по баскетболу 3x3 к Кубку мира 2018 года / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, А.А. Андрищенко // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2019. – Т.5 (171). – С. 17-21.
4. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 2008. – 209 с.
5. Горская Г.Б. Динамический анализ психологических ресурсов конкурентноспособности спортсменов // Ресурсы конкурентноспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар, 2018. – С. 64-66.
6. Раевский Д.А. Интерпретация показателей физической подготовленности студентов с помощью цифровой обработки данных / Д.А. Раевский, В.П. Чичерин, В.С. Домашенко, В.П. Румянцев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С.49-50.

СИНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ИНТЕГРАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ

А.В. Аришин

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В работе представлены результаты многолетней подготовки пловцов, направленной на применение сопряжения технических и физических элементов подготовленности спортсменов. Синергетический подход к системе подготовки пловцов различных возрастных групп и квалификаций позволил определить доминантные параметры, воздействующие на интегральный показатель – максимальную соревновательную скорость плавания. В результате была обнаружена достоверная динамика изученных биомеханических характеристик. Интегративный характер физической и технической подготовки может быть определен как основной при подготовке спортсменов как высокого класса, так и пловцов более низкой квалификации.

Ключевые слова: пловцы, синергизм, техническая и физическая подготовка.

В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «плавание» на этапах подготовки, в числе прочих, поставлена задача повышения уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки. Однако в данном документе не конкретизировано содержание и контроль видов подготовки и отдано на откуп учреждениям спортивной направленности при составлении программ подготовки спортсменов. В этой связи ранее нами было проведено исследование [1], в котором приняло участие 528 спортсменов тренировочного этапа (ТЭ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ), где было определено, что повышение уровня спортивной подготовленности у пловцов происходит неравномерно, без учета сенситивности периодов развития того или иного качества. У спортсменов хотя и была обнаружена динамика показателей как физической, так и технической подготовленности, однако улучшение характеристик в течение 8 лет подготовки происходило как под воздействием естественных биологических факторов, так и под воздействием общепринятых тренировочных воздействий [2, 3, 4]. Не умаляя качество программ подготовки в спортивных учреждениях, мы все же склонны считать, что внесение в содержание тренировочных воздействий целевых упражнений, которые являются приоритетными в формировании максимальной скорости плавания, как «золотого стандарта» подготовки, позволит найти точки бифуркации, определяющие дальнейшее развитие путей совершенствования как технической, так и физической подготовленности пловцов. В главе 3 в части поиска точек взаимосвязей были определены основные биомеханические параметры, имеющие тесную

корреляционную связь, а также были выявлены физические качества, существенно влияющие на техническую подготовку спортсменов. Более того, при проведении математических расчетов на каждом этапе подготовки были определены приоритетные биомеханические характеристики физической и технической подготовки, которые играют ведущие роли при формировании максимальной скорости плавания.

Для подтверждения гипотезы о том, что интеграция физической и технической подготовки пловцов в процессе многолетнего тренировочного цикла является основным подходом при формировании спортивного мастерства, было проведено исследование, в котором приняли участие спортсмены сборной команды Краснодарского края по плаванию. Пловцы были разделены на 2 группы – контрольную (КГ) (из числа кандидатов в сборные команды Края, осуществляющие подготовку по индивидуальным планам личных тренеров) и экспериментальную (ЭГ) (из числа членов в сборные команды Краснодарского края основного, юниорского и юношеского составов). Продолжительность эксперимента составила 8 лет и затронула 3 этапа спортивной подготовки: тренировочный (3 года), этап совершенствования спортивного мастерства (3 года) и высшего спортивного мастерства (2 года). В экспериментальной группе постоянно под наблюдением в течение 8 лет находились 17 человек, в контрольной же группе контингент был непостоянным и варьировался от 38 до 21 человека в каждый год наблюдений. Следует отметить, что в ходе эксперимента в экспериментальную группу дополнительно включались спортсмены, из числа кандидатов в сборные команды Краснодарского края по плаванию, выполнившие критериям отбора. В КГ тренировочный процесс проходил по тренировочным программам, предложенным личными тренерами пловцов. В ЭГ основное акцентирующее воздействие было направлено на сопряжение показателей технической и физической подготовленности пловцов, имеющих доминирующее влияние на уровень максимальной соревновательной скорости.

В результате исследования были получены результаты, подтвердившие эффективность применяемых экспериментальных программ подготовки. Так, на трех этапах подготовки в течение 8 лет у спортсменов стабилизировалась динамика времени последовательных циклов на протяжении дистанции 25 метров, а также улучшились силовые параметры гребка, особенно в пропульсивных фазах. При рассмотрении динамики кинематических характеристик были обнаружены достоверное улучшение показателей скорости и ускорения, а также продолжительности движения кисти в фазах подтягивания и отталкивания. В КГ хоть и были обнаружены изменения, но они были недостоверными.

Таким образом, использование специальных средств, усиливающих тренирующее действие себе подобных упражнений может по праву рассматриваться как проявление синергизма подготовки. Интегративный характер физической и технической подготовки может быть определен как основной при подготовке спортсменов как высокого класса, так и пловцов более низкой квалификации. Целенаправленное воздействие на параметры,

обладающие высокой специфичностью, наиболее эффективно при формировании максимальной скорости плавания. Однако крайне необходимо учитывать и чувствительность параметров, подбор воздействующих средств на которые должен обладать лабильностью. При этом большое значение имеет как нагрузка, так и подбор сопутствующих средств подготовки. Более того, неразрывность воздействий на динамические и кинематические параметры гребка неизбежно приводят к сохраняющейся динамике положительных изменений в структуре плавательного цикла в целом.

Список литературы:

1. Аришин А.В. Сопряженное использование средств физической и технической подготовки пловцов высокой квалификации в базовом мезоцикле / А.В. Аришин, С.М. Ахметов, А.И. Погребной // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 92-94.
2. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
3. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху [Текст]. – М.: Советский спорт, 2012. – 544 с.
4. Фомиченко Т.Г. Возрастные закономерности проявления и тренировки силовых качеств в спортивном плавании: дис. ... д-ра пед. наук; РГАФК. – М., 1999. – 318 с.

КРИТЕРИИ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОК В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Н.В. Береславская, В.А. Кузьменко, В.И. Иванасова, В.В. Тронеv
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Важнейшим условием эффективного отбора перспективных спортсменок для занятий эстетической гимнастикой должно являться соответствие индивидуальных особенностей требованиям избранного вида спорта. Проведенными исследованиями определены критерии и установлена возможность их применения для определения перспективности гимнасток на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, начальный этап, критерии, перспективность, отбор.

Необходимость определения критериев перспективности спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой, связаны с современными условиями функционирования вида спорта, которые предполагают раннее вовлечение детей в интенсивный процесс спортивной подготовки. Выявление перспективных, спортивно одаренных детей является необходимой предпосылкой этапа начальной подготовки [2, 4]. Основу мероприятий по проведению спортивного отбора должна составлять процедура тестирования, позволяющая наряду с показателями физической подготовленности определить антропометрические данные юных гимнасток. При этом необходимо учитывать требования, предъявляемые к профильному развитию их специально - двигательных способностей и возрастную динамику [5], а также степень устойчивости индивидуальных морфологических признаков.

Поскольку «экстерьер» спортсменки в эстетической гимнастике определяется особенностями телосложения [1], то одним из критериев перспективности будут являться антропометрические данные гимнасток. Проведенными исследованиями установлена степень их влияния на соревновательный результат. Оказалось, что высокоинформативными показателями ($p < 0,01$) для определения «идеального веса» является «индекс Брока» ($r = 0,89$); показателями для определения «пропорциональности» – длина руки ($r = 0,74$), длина стопы ($r = 0,95$), длина туловища ($r = 0,83$), длина ноги ($r = 0,87$) и длина тела ($r = 0,97$). Средний уровень взаимосвязи с соревновательным результатом ($p < 0,05$) проявили показатели для определения «стройности» – обхват бедер ($r = 0,64$), обхват груди ($r = 0,59$) и обхват талии ($r = 0,64$).

Ведущими физическими качествами в эстетической гимнастике являются гибкость, скоростно-силовые и координационные способности, развитость которых позволяет выполнять в сложных сочетаниях и с большой амплитудой

прыжки, повороты, махи, равновесия, наклоны и вращения [3]. Установлено, что высокую информативность проявили следующие тесты ($p < 0,01$): «из седа – наклон вперед» ($r=0,76$), ««мост» из стойки на коленях с захватом» ($r=0,83$), «полусумма шпагатов» ($r=0,86$), «10 прыжков через скакалку с вращением вперед» ($r=0,75$), «равновесие в стойке на одной ноге, другая согнута вперед» ($r=0,79$).

Таким образом, определены тесты, отражающие информативные ($p < 0,01$ и $p < 0,05$) признаки потенциальных физических способностей и антропометрических данных девочек, занимающихся эстетической гимнастикой, принимая к сведению которые можно сформировать критерии перспективности юных спортсменок и обеспечить прогноз будущих спортивных достижений.

Список литературы:

1. Взаимосвязь эстетических ценностей и зрительских впечатлений при исполнении соревновательных упражнений в гимнастических видах спорта / Р.Н. Терехина, И.А. Винер, М.Э. Плеханова, А.М. Кабаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10. – С. 102-105.
2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – Т. 2. – М.: Советский спорт, 2014. – С. 64-69.
3. Карпенко Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие / Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. – М.: Советский спорт, 2014. – 264 с.
4. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций для студентов 3-4 курса / Н.Н. Пилук, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская и др. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ. – Ч. 2. – 2015. – С. 52-54.
5. Терехина Р.Н. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика / Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова // Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. – М., 2016. – 326 с.

УДК: 796.414.5

О ВОПРОСЕ СОЗДАНИЯ ПРОГРАММЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК, В УПРАЖНЕНИЯХ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ

А.А. Брызгалова, Л.А. Якимова

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В данной работе рассматриваются особенности построения программы технической подготовленности гимнасток, находящихся на этапе высшего спортивного мастерства, предполагается что полученные знания позволят дополнить и модернизировать тренировочный процесс по спортивной гимнастике.

Ключевые слова: гимнастки, техническая подготовленность, спортивная гимнастика, высокая квалификация, программа совершенствования.

Гимнастические упражнения, которые демонстрируют гимнастки на снаряде – разновысокие брусья, выполняются в основном в вертикальных положениях (висы, упоры, стойки на руках). Соревновательная комбинация включает в себя сложно-технические элементы, и непосредственно выполняются динамические маховые движения. Тенденции развития спортивной гимнастики заключаются в модернизации и ужесточении правил соревнований, явно демонстрируется повышение конкуренции на российской и международной арене, происходит поиск оригинальности элементов в данном виде гимнастического многоборья, эффектности и требований, предъявляемых к технической подготовленности гимнасток, находящихся на этапе высшего спортивного мастерства.

Гимнастки на данном этапе подготовки имеют жесткую конкуренцию и допускают относительно одинаковое количество сбавок (ошибок). Актуальность данной работы, заключается в возможности использования тренерским составом полученных результатов о технической подготовленности в упражнениях на разновысоких брусьях, более модернизировано подходить к построению спортивной тренировки гимнасток и облегчить ординар определения данного вида подготовленности в спортивной гимнастике.

С целью разбора вопроса о составлении программы совершенствования технической подготовленности высококвалифицированных гимнасток, было проведено анкетирование тренеров на базе ГБУ КК «ЦОП имени Геннадия Карповича Казаджиева» в городе Краснодар. В данном анкетировании приняли участие 10 ведущих тренеров, из них 3 – Мастера Спорта СССР и 7 – Мастера Спорта Российской Федерации, со стажем работы с гимнастками от 3-х лет. Проанализировав данные анкетирования, получены следующие результаты. В вопросе о том, остается ли актуальным изучение программы совершенствования технической подготовленности спортивных гимнасток

высокой квалификации, в упражнениях на разновысоких брусьях 70% опрошенных тренеров ответили, что актуально, 30% отметило неактуальность данного вопроса. Все 100% тренеров считают, что важно акцентировать внимание на техническую подготовленность гимнасток на этапе высшего спортивного мастерства в упражнениях на разновысоких брусьях. 50% тренеров практиков, считают, что важно совершенствовать техническую подготовленность на этапе высшего спортивного мастерства, 30% – считают, что техническая подготовленность находится на максимальном уровне, 20% – совершенствование невозможно. 40% тренеров на основе личного опыта, определяют техническую готовность к выполнению сложно-технических элементов в упражнениях брусьях, интуитивно – 20%, на основе тестов – 15%, на основе методических рекомендаций, описанных в книгах – 20%, советуясь со спортсменками – 5%. 50% тренеров-практиков считают, что программа совершенствования технической подготовленности в упражнениях на разновысоких брусьях должна создаваться с учетом индивидуальных особенностей каждой высококвалифицированной гимнастки, уникальная и одновременно универсальная модель для всех спортсменок – 50%. 50% тренеров считают, что есть перспективы развития сложно-технических элементов, выполняемых на разновысоких брусьях, 30% – нет, гимнастика находится на высшем уровне, 20% – затрудняются ответить. 30% тренеров проводят контроль технической подготовленности гимнасток раз в 3 месяца, 30% – раз в полгода, 40% – раз в год. 60% тренеров считают, что эпидемиологическая ситуация (пандемия) в России оказала негативное воздействие на техническую подготовленность гимнасток (произошло снижение эффективности выполняемых элементов), произошло усовершенствование спортивной тренировки – 20%, не повлияла – 20%. 40% тренеров-практиков оценивают техническую подготовленность гимнасток на «прикидках», 40% – во время соревновательной деятельности (спортивных соревнований), 20% – в тренировочном процессе. 70% тренеров считают необходимым разработку научно обоснованной программы совершенствования технической подготовленности гимнасток, находящихся на этапе высшего спортивного мастерства в упражнениях на разновысоких брусьях, 30% – не считают необходимым создание данной программы.

Таким образом, проведение исследования доказало, что составление и изучение программы совершенствования технической подготовленности гимнасток необходимо, также как и совершенствование комбинации возможно за счет усложнения, и модернизации технических элементов на снаряде разновысоких брусьях.

Список литературы:

1. Брызгалова А.А. Критерии технической подготовленности высококвалифицированных гимнасток в упражнениях на разновысоких брусьях / А.А. Брызгалова, Н.Н. Пиллюк, Л.В. Жигайлова, В.В. Тронеv // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №7 (197). – С. 291-296.
2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 1. – М.: Советский спорт, 2014. – 354 с.

3. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие для студентов, аспирантов, тренеров, преподавателей физического воспитания / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2018. – 320 с.
4. Овчинников Н.Д. Прогностическая оценка ожидаемой эффективности действий спортсменов высшей квалификации / Н.Д. Овчинников, М.М. Расулов, Д.Н. Овчинников // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 32-36.
5. Пилюк Н.Н. Методика совершенствования технической подготовленности в спортивных видах гимнастики / Н.Н. Пилюк, С.В. Шукшов // Материалы научной и научно – методической конференции профессорско-преподавательского состава. КГУФКСТ. – Краснодар. – С. 319-320.
6. Савельева Л.А. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: учеб. пособие / Л.А. Савельева, Р.Н. Терехина. – 2014. – 148 с.
7. Якимова Л.А., Емтыль Е.Т. Эффективность применения информационно-коммуникативных технологий в процессе профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры / Л.А. Якимова, Е.Т. Емтыль // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 55-58.

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА РАЗНЫХ ДИСТАНЦИЯХ

Я.Е. Бугаец, Е.А. Сальникова

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Представлены результаты исследования морфологических показателей юных пловцов спринтеров и стайеров. Обнаружены статистически недостоверное превосходство ростовых показателей у пловцов, специализирующихся на длинных дистанциях, а также массы тела и окружности грудной клетки на вдохе и выдохе у спортсменов-спринтеров.

Ключевые слова: юные пловцы, спринтеры, стайеры, морфометрия

Перспективные направления достижения спортивного мастерства базируются на исследованиях генетической предрасположенности спортсменов, которая включает комплекс индивидуальных особенностей, определяемых возрастом и стажем занятий [3]. Морфофункциональные изменения организма спортсменов, которые формируются при занятиях плаванием, возникают при влиянии факторов водной среды. К таковым относят значительную теплоемкость и сопротивление воды, механическое ее воздействие, горизонтальное положение тела, состояние невесомости. Циклическая работа в воде, ее мощность и объем тренировок способствуют активации опорно-двигательного аппарата, кардиореспираторной системы, что влияет на скорость преодоления различных дистанций [1].

Обучение спортсмена-стайера направлено на сохранение энергетических процессов, правильного их распределения во время двигательной активности. Техника выполнения движений характеризуется большей точностью, меньшей скоростью и возможностью контроля их реализации. Изменения в организме направлены на обеспечение качества выносливости. Работа на коротких дистанциях пловцов-спринтеров характеризуется доведением двигательных действий до автоматизма, что обеспечивает экономизацию функций, связанных с энергетическими процессами скоростно-силовой направленности.

Требования спортивного плавания должны соответствовать строению тела пловца. Изучение морфологических показателей в обоих случаях направлено на представление о физическом развитии спортсмена, его возможности при работе на коротких и длинных дистанциях, прогнозировании в спортивном отборе и совершенствовании тренировочных занятий. Учет индивидуальных особенностей использовать определенные средства и методы воздействия на организм, контролировать нагрузки, соответствующие способностям пловца [5].

Исследовали две группы пловцов 12±1 лет. В первую вошли 10 спортсменов-спринтеров, во вторую – 10 стайеров. Измерение показателей проводили в утренние часы с соблюдением методических требований

антропометрического обследования [6]. Определяли и характеризовали весовые (кг), пространственно-линейные (см) значения, периметр грудной клетки (см) на вдохе и выдохе.

В результате морфологического обследования было обнаружено, что средние показатели длины тела спринтеров и стайеров не имели достоверных различий и составили $158,9 \pm 5,7$ см и $162,5 \pm 12,4$ см, соответственно ($p > 0,05$). Высокий разброс в значениях объясняется незавершенным процессом формирования ростовых показателей. Однако средние значения длины тела пловцов, специализирующихся на коротких дистанциях, соответствовали стандартным «средним» показателям двенадцатилетнего возраста (от 145 до 161 см), при работе на длинных дистанциях ростовой уровень вошел в группу «выше среднего» (от 162 до 168 см).

Данный возраст характеризуется также вариативностью весовых значений, что зависит от влияния факторов внешней среды и наследственности. Вес спринтеров и стайеров не имел значимых различий и составлял $52,5 \pm 7,2$ кг и $49,0 \pm 9,3$ кг, соответственно ($p > 0,05$). Однако, если масса тела первых соответствовала нормативным значениям, то у вторых отмечался ее дефицит [7]. Полученные результаты согласуются с представленными в литературе «модельными» характеристиками антропометрических данных пловцов высокого класса [2].

В данном возрасте отмечается отсутствие статистической достоверности различий периметра грудной клетки ($p > 0,05$). Ее объем на вдохе у пловцов-спринтеров составлял $80,5 \pm 14,9$ см, на выдохе $74,5 \pm 9,1$ см, у стайеров обнаруживалась тенденция к более низким показателям – $75,4 \pm 8,9$ см и $72,3 \pm 9,8$ см, соответственно. Средние значения объема грудной клетки спортсменов превышали нормативные показатели возраста 12 лет [4].

Таким образом, морфофункциональные особенности исследуемых групп пловцов позволили получить данные развития организма занимающихся. Обе группы совпадают и, в некоторых случаях, превышают нормативные значения роста и массы тела ребенка 12 лет. При анализе групп между собой, выявлено превосходство в весовых значениях и объемах грудной клетки у пловцов-спринтеров над стайерами. Спортсмены, работающие на коротких дистанциях, имеют более мощный и тяжелый мышечный корсет, что способствует проявлению большей скоростно-силовой подготовке. Тенденцию превосходства длины тела двенадцатилетних стайеров над значениями, полученными у пловцов-спринтеров можно связать с особенностями работы на длинных дистанциях.

Список литературы:

1. Гесслер А.Ю. Влияние плавания на здоровье человека / А.Ю. Гесслер, Д.С. Приходов, Е.И. Малыгин // Молодой ученый. – 2020. – № 23 (313). – С. 674-676.
2. Горелов А.А. Антропометрические показатели как модельные характеристики успешности соревновательной деятельности пловцов-спринтеров высшей квалификации / А.А. Горелов, М.С. Носков, А.А. Третьяков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2013. – № 2. – С. 94-101.

3. Давыдов В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты): монография / В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. – М.: Советский спорт, 2014. – 384 с.
4. Давыдов В.Ю. Показатели телосложения юных пловцов 12-15 лет на этапе углубленной специализации / В.Ю. Давыдов, А.Н. Манкевич. – Веснік МДПУ імя І. П. Шамякіна. – 2017. – №1(49). – С. 32-37.
5. Капилевич Л.В. Мониторинг функционального состояния студентов при использовании спортивно ориентированных форм физического воспитания / Л.В. Капилевич, А.В. Кабачкова, В.С. Смирнов и др. // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №10. – С. 29-31.
6. Мартиросов Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учеб. пособие / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. – М.: Физическая культура, 2009. – 144 с.
7. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ КОНТРОЛЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

А.В. Бутрамеев

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск

Аннотация. В настоящих тезисах отражены проблемы, связанные с оценкой и контролем двигательных способностей у спортивного резерва. Обоснована целесообразность использования в педагогических тестах автоматизированного оборудования. Представлены аргументы в пользу использования метода стабилотрии при комплексной оценке у детей двигательных способностей.

Ключевые слова: юные легкоатлеты, двигательные способности, комплексная оценка.

К настоящему времени одной из важнейших задач в юношеском спорте является совершенствование системы педагогического контроля физической подготовленности. Информация, получаемая в процессе контроля, способствует эффективной подготовке спортивного резерва [2].

К основным методам комплексного педагогического контроля следует отнести педагогическое наблюдение и педагогическое тестирование [2]. В свою очередь, педагогическое тестирование позволяет осуществлять комплексный контроль и оценку состояния двигательных способностей [3].

Система контроля двигательных способностей позволяет оценивать уровень скоростно-силовых и скоростных способностей. К настоящему времени для оценки скоростно-силовых способностей у детей достаточно часто используют прыжковые педагогические тесты как надежные и информативные [6]. Однако отсутствуют научно обоснованные и четкие рекомендации к процедуре проведения тестирования [4]. Для оценки скоростных способностей у детей используют беговые тесты [4]. На современном этапе назрела необходимость использования в беговых тестах высокоточного автоматизированного оборудования. Обусловлено это тем, что в период второго детства для девочек и мальчиков следует использовать тесты, которые не превышают 2-х с. Тесты, длящиеся более продолжительное время, в большей степени оценивают скоростную выносливость [1].

Контроль и оценка координационных способностей позволяют определить состояние таких важных для девочек и мальчиков компонентов, как способность к дифференцированию и комбинированию двигательного действия, способность к равновесию и ориентированию [3].

Для контроля и оценки способности к дифференцированию и комбинированию двигательного действия используемые педагогические тесты должны обеспечивать выполнение в условиях ограничения времени и

пространства, а также с изменением направления движений. На практике получил широкое распространение педагогический тест «челночный бег 3x10 м» [2]. Однако, согласно данным W.B. Young [7], для оценки координационных способностей следует использовать тест «челночный бег 4x9 м». По мнению автора, данный тест является координационно более сложным, чем часто используемый в практике «челночный бег 3x10 м».

Для оценки способности к равновесию и ориентированию необходимо использовать тесты, реализуемые в условиях небольшой площади опоры или исключаящие активность зрительного и слухового анализаторов. Проба Ромберга достаточно часто используется в практике для оценки способности к сохранению равновесия и баланса [5]. Однако традиционно принятая процедура проведения пробы Ромберга требует высокоточного регистрационного оборудования.

На современном этапе используется метод стабилотрии [5], позволяющий с высокой точностью исследовать процессы поддержания равновесия, в частности статокINETическую устойчивость.

Для эффективного комплексного педагогического контроля крайне важно использовать современные технологии и инновации, позволяющие при минимальных затратах получить максимальное количество информации о состоянии физической подготовленности.

Вывод. Имеющаяся к настоящему времени система комплексного контроля двигательных способностей требует унификации и соответствия возрастным особенностям девочек и мальчиков, занимающихся и не занимающихся легкой атлетикой.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография. – М.: Физическая культура, 2013. – 208 с.
3. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
4. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.
5. Скворцов Д.В. Стабилотрическое исследование. – М.: Маска, 2010. – 176 с.
6. Юшкевич Т.П. Значение контроля в совершенствовании тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров / Т.П. Юшкевич, В.Л. Царанков // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2016. – № 19. – С. 152-159.
7. Young W.B., McDowell M.H., Scarlett B.J. Specificity of sprint and agility training methods // Journal of Strength and Conditioning Research. 2001. Vol.15. №3. P.315-319.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

М.И. Васяева, К.П. Романов

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань

Аннотация. В работе проанализирована эффективность развития координационных способностей в плавании на начальном этапе, как ведущий фактор, влияющий на обучение детей с нарушением слуха.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, плавание, дети с нарушением слуха, координационные способности.

Актуальность исследования. У детей с нарушением слуха наблюдается отставание в деятельности вестибулярного аппарата, функция которого важна для правильной координации движений, необходимого распределения мышечного тонуса, сохранения равновесия и соответствующей ориентации в пространстве [1,4].

Н.А. Бернштейн, в своих трудах обращал внимание на взаимосвязь двигательного и слухового анализатора, выделяя, что движение корректируется не только зрением, но и слухом. Слуховые сигналы, как и зрительные, участвуют в регуляции движений. Выключение слуха из системы анализаторов означает не просто изолированное «выпадение» одной сенсорной системы, а нарушение всего хода развития людей данной категории. Что в свою очередь ведет у глухих и слабослышащих к отставанию в физических качествах и в психическом развитии [1].

Цель исследования – теоретическое обоснование развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста с нарушением слуха на начальном этапе обучения плаванию.

Задачи исследования:

- 1) Выявить эффективность развития координационных способностей на начальном этапе обучения плаванию детей с нарушением слуха.
- 2) Изучить известные методики по плаванию для детей, имеющих нарушение слуха.

Результаты исследования. Методика начального обучения плаванию детей с нарушением слуха в основном имеет направленность на физические и психические способности, укрепление мышц и формирование навыка плавания. Если рассматривать адаптивное плавание детей младшего школьного возраста, то необходимо применять средства и методы координационной подготовки. Так, И.Ю. Горская отмечает, что у детей с нарушением слуха чувствительный период развития координации приходится на возраст 8-11 лет и целенаправленное ее воспитание позволяет повысить прирост данной физической способности до 30-60% [2].

В своем исследовании О.А. Черноярова отмечает, что занятия плаванием улучшают регуляцию движениями, самоконтроль поведения, навыков взаимодействия, как следствие, у значительного количества детей (92%) формируется навык плавания, а у 84% впоследствии занятий повышается уровень двигательных возможностей [6].

Исследовательская работа В.Н. Зайцевой была направлена на изучение влияния уроков плавания на совершенствование двигательной сферы, физического развития, физической подготовленности и функционального состояния кардио-респираторной системы глухих детей, учащихся младшего школьного возраста. Так, специальные приемы и методы обучения плаванию, разработанные с учетом особенностей познавательной деятельности и двигательной сферы глухих детей, способствуют повышению уровня их физического развития и более эффективному формированию двигательных навыков [3].

В своей статье А.М. Фетисов рассматривал влияние плавания на детей с различными нарушениями здоровья. Отметив, что на занятиях с детьми с нарушением слуха нужно в первую очередь регулярно использовать упражнения для развития пространственной ориентации и сенсорно-перцептивной сферы (например, передвижения в воде с изменением направления, темпа, ритма; скольжения с вращениями), которые выполняются в определенной последовательности с постепенным усложнением заданий и условий их выполнения. Что еще раз доказывает, необходимость развития координационных способностей на начальном этапе обучения плаванию [5].

Стоит отметить, что существенную роль в процессе начального обучения плаванию играют такие показатели координационных способностей, как «чувство воды», «чувство пространства», «чувство времени», «чувство темпа», «плавучести», «обтекаемости». Именно они обуславливают быстроту и легкость овладения плавательными навыками и спортивными способами.

Рассматривая, Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта – спорт глухих отметим, что влияние «координационных способностей» в плавании на результативность имеет уровень 2 – среднее влияние, а «вестибулярная устойчивость» 3 – значительное влияние.

Таким образом, занятия плаванием оказывают особое, характерное только для данного вида спорта, влияние на работу организма в целом и отдельных его систем, и органов. Подобная особенность объясняется отличием водной среды от воздушной, привычной для человека. Плавание способствует удовлетворению потребности человека в двигательной активности, развитию физических свойств, оздоровлению, воздействует на функции организма, корректируя их нарушение в необходимом направлении.

Заключение.

Акцентированное внимание при обучении плаванию детей с нарушением слуха на развитии координационных способностей приведет к тому, что они:

– значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладеют различными двигательными действиями;

– будут постоянно пополнять свой двигательный опыт, который затем поможет успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);

– улучшается психоэмоциональное состояние, происходит удовлетворение и чувство радости от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений;

– в процессе освоения средств плавания повысится самооценка детей от осознания принадлежности к одному из популярных и сложнейших видов спорта.

Список литературы:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Горская И.Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья: дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.04. – Омск, 2001. – 455 с.
3. Зайцева В.Н. Организация, приемы и методы проведения занятий по плаванию с глухими школьниками младших классов. – Запорожье, 1989.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Фетисов А.М. Особенности обучения плаванию детей с ограниченными возможностями разных нозологических групп // Социально-экономические явления и процессы. – 2014. – Т. 9, № 12. – С. 336-340.
6. Черноярова О.А. Обучение плаванию в условиях реабилитации детей с ограниченными возможностями // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – №4. – С. 156-160.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ФЕДЕРАЦИИ

С.С. Воеводина, А.А. Тарасенко

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье представлены результаты анализа показателей оценки эффективности деятельности спортивной федерации в повышении конкурентоспособности спортсменов на примере вида спорта «бобслей».

Ключевые слова: спортивная федерация, конкурентоспособность спортсменов, бобслей, отраслевое управление, спортивная практика.

Актуальность темы исследования обусловлена значением спортивной федерации в организации развития определенного вида спорта (в нашем исследовании – бобслея) и существующим противоречием между системным подходом отраслевого управления в решении вопросов финансирования, спортивной инфраструктуры, подготовки спортивного резерва, проведения спортивных мероприятий и отсутствием рекомендаций об оценке деятельности спортивной федерации в направлении повышения конкурентоспособности спортсменов соответствующего вида спорта.

Системный подход к развитию спорта определяет специфику организационно-управленческих отношений спортивной федерации, ее взаимодействие с государственными отраслевыми органами с учетом координации правовых норм и ресурсов в обеспечении развития соответствующего вида спорта и повышения конкурентоспособности спортсменов.

В нашем исследовании мы анализировали управленческую деятельность общероссийской спортивной федерации бобслея по развитию данного вида спорта (далее – Федерация). Структура управления спортивной федерацией зависит от ее правового статуса как общественной организации, нормативного обеспечения. Требования информационной открытости управленческой структуры и деятельности Федерации определены в Законе о спорте и отражены в ее Уставе.

Специфика статуса общественной организации определяет источники формирования ее имущества – членские и вступительные взносы, доходы от разрешенной законодательством деятельности, бюджетное финансирование с учетом специфики данного вида спорта и его спортивной инфраструктуры. Доля бюджетного финансирования в структуре доходов Федерации незначительна (в среднем составляет 12%) и предполагает решение задачи привлечения бюджетных средств для реализации ее программы развития бобслея.

Оценку эффективности деятельности Федерации по обеспечению конкурентоспособности спортсменов-бобслеистов проводили с учетом показателей развития данного вида спорта – наличие спортивной инфраструктуры, количество занимающихся бобслеем, качественная характеристика тренерского состава, участие в международных спортивных мероприятиях и полученные призовые места. В исследовании учитывали особенности данного вида спорта как сложноразвиваемого и экстремального в аспекте его массовости. Занятия бобслеем предполагают наличия санно-бобслейной трассы – спортивного объекта повышенной опасности, финансово затратного и коммерчески не выгодного, что указывает на трудности в его развитии.

1. В современных условиях спортивная инфраструктура бобслея представлена 3 объектами: санно-бобслейная трасса «Санки» в Краснодарском крае (г. Сочи), санно-бобслейная эстакада в Московской области (д. Парамоново), санная трасса в Красноярском крае, построенная в 1981 г.

Но только два первых объекта соответствуют международным стандартам. Планируется строительство санно-бобслейной трассы в Сибирском Федеральном округе. Географическое расположение этих объектов и финансовый компонент не позволяют использовать их для занятия детско-юношеским бобслеем, проводить региональные спортивные мероприятия, решать вопросы подготовки спортивного резерва для формирования сборных команд России.

В соответствии с документами Минспорта России бобслей – базовый вид спорта только в 8 российских регионах, имеющих бюджетное финансирование по этому виду спорта, – Московская, Орловская, Воронежская, Иркутская области, Краснодарский край, Красноярский край, Республика Башкортостан, город Москва.

2. Данные о количестве занимающихся бобслеем свидетельствует о нестабильности этого показателя. С 2014 по 2017 гг. мы наблюдаем увеличение количества занимающихся бобслеем: 2014 г. – 207 чел., 2015 г. – 260 чел., 2016 г. – 260 чел., 2017 г. – 294 чел.; в 2018-2019 гг. – его снижение: 2018 г. – 156 чел., 2019 г. – 236 чел.

3. Что касается количественного и качественного состава тренерских кадров, то в 2019 г. он изменился по сравнению с 2015 г. в сторону снижения: 2015 г. – 52 чел., 2016 г. – 43 чел., 2017 г. – 44 чел., 2018 г. – 46 чел., 2019 г. – 32 чел., что свидетельствует о проблеме подготовки тренеров по бобслею (как указано в литературе по данной проблеме одной из причин такого положения является отсутствие кафедр по бобслею в российских спортивных вузах). В 2015 г. тренеров высшей квалификационной категории было 15 чел., в 2016 г. – 5 чел., 2017 г. – 8 чел., 2018 г. – 7 чел., а в 2019 г. только 2 чел.

4. Результаты выступления сборных команд по бобслею на международных спортивных соревнованиях свидетельствует об их нестабильности. Так, за 2019 г. российские спортсмены участвовали в 83 международных спортивных соревнованиях, из них 1 место заняли в 22 спортивных соревнованиях, 2 место – в 44, 3 место – в 17. Следует отметить и

мотивацию тренеров на достижение краткосрочных результатов (что обусловлено премиями за первые места на спортивных соревнованиях) приводит к форсированию тренировочного процесса и травмам спортсменов.

Выявленные проблемы свидетельствуют о деятельности Федерации по их минимизации и повышению конкурентоспособности российских спортсменов, результатом которой явилась программа развития российского бобслея на период 2018-2022 гг., утвержденная Министерством спорта России. Планируется увеличение количества

– занимающихся бобслеем с 792 чел. в 2017 г. до 810 чел. в 2022 г. и в отделениях бобслея на тренировочном этапе с 182 чел. (2017 г.) до 210 чел. (2022 г.); на этапе высшего спортивного мастерства с 83 чел. (2017 г.) до 90 чел. (2022 г.);

– аккредитованных региональных спортивных федераций по бобслею с 9 (2017 г.) до 11 (2022 г.).

Таким образом, основным организационным направлением управленческой деятельности спортивной федерации по повышению конкурентоспособности спортсменов можно назвать финансовое и материально-техническое обеспечение развития бобслея, предполагающее бюджетную поддержку (особенно это касается спортивной инфраструктуры – санно-бобслейных трасс). От него зависит решение вопросов подготовки спортивного резерва, тренерских кадров, научно-техническое и информационное обеспечение данного вида спорта. В финансовом плане необходим поиск внебюджетных источников с целью поддержки региональных спортивных федераций.

Список литературы:

1. Воеводина С.С. О национальной системе управления физической культурой и спортом / С.С. Воеводина, Д.Е. Савельев // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (21-28 сентября 2020 года) г. Краснодар: материалы конференции / ред. коллегия С.Г. Казарина, М.М. Шестаков, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Еремина, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – С. 84-85.

2. Программа развития бобслея в Российской Федерации на 2018-2022 годы [Электронный ресурс]. URL: <https://rusbob.ru>.

3. Статистическая информация о спортивной подготовке по бобслею [Электронный ресурс]. URL: <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/1452>.

4. Аванесян Г.Г., Мирзоева Е.В. Особенности принятия управленческих решений в спортивной организации // Наука-2020. – 2021. – № 4 (49). – С. 136-141.

ВАЛИДНОСТЬ ТЕСТА «ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА» ДЛЯ ОЦЕНКИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

А.С. Воложанина, И.А. Земленухин

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань

Аннотация. Для показания наилучшего соревновательного результата к спортсмену всегда будут предъявляться высокие требования. Однако для развития того или иного качества нужно правильно оценивать уровень их развития. В статье рассматривается валидность педагогического теста «прыжок в длину с места» для определения скоростно-силовых способностей спортсменов.

Ключевые слова: валидность, спортсмены, прыжок в длину, скоростно-силовые способности.

Считается, что тест «прыжок в длину» может быть использован для оценки скоростно-силовых способностей спортсменов, потому что прыжок – это всегда сложно координационное действие, которое требует, как координации и силы, так и соблюдение условий проведения теста (техники и внешних условий). Валидность теста обозначает, насколько тест отражает исследуемый нами признак [1]. Однако одним тестом будет неправильно оценивать такую важную характеристику, поэтому в дополнении используется результат теста Wingate. Для успешного выполнения педагогического теста «прыжок в длину с места» необходимо соблюдать технику: прыжок начинается из статичного положения стоя, затем путем сильного отталкивания и махом руками переходит в фазу полета [2]. Во время фазы полета испытуемый выбрасывает ноги вперед и готовится к приземлению. Успешной считается попытка, если спортсмен сохранил равновесие и не упал. Далее рассмотрим тест Wingate. Тест выполняется на ножном велоэргометре в течение 5 секунд. Результатом будет самое большое количество оборотов, следовательно, мощность нижних конечностей [3].

Цель исследования – определить валидность теста «прыжок в длину с места» как показателя скоростно-силового показателя.

Материалы и методы. Исследование действующих спортсменов было проведено на базе лаборатории Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В процессе исследования был использован велоэргометр. В исследовании приняли участие 7 спортсменов-борцов весовой категории 70+кг, со спортивной квалификацией от КМС до МС в возрасте 18-21 года.

Результаты. Результаты данных тестов показывают, что они взаимосвязаны и имеют высокие корреляционные связи. Однако точные выводы делать сложно, так как количество людей относительно маленькое, и необходимо провести повторное исследование на большем количестве людей.

Выводы. По результату исследования видно, что валидация теста «прыжок в длину с места» возможна в комплексе с тестом Wingate при условии, что все участники ознакомлены с техникой выполнения и имеют определенный уровень физической подготовки. В тесте возможна погрешность, так как тест «прыжок в длину с места» зависит не только от техники, но и от обуви исследуемых и места проведения теста. Для подтверждения результатов необходимо провести данный комплекс упражнений с большим количеством спортсменов.

Список литературы:

1. Майоров А.Н. Теория и практика создания тестов для системы образования. – М.: Интеллект-центр, 2001. – 296 с.
2. Разуванова А.В. Физиолого-биологические особенности выполнения фазы отталкивания в прыжках в длину с места у спортсменов различной квалификации / А.В. Разуванова, Л.В. Капилевич, Е.В. Кошельская, В.И. Андреев // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения. – Томск, 2015. – С. 115-120.
3. Методические аспекты проведения Вингейт-теста и их теоретическое обоснование: научная статья/ Солонщикова В.С., Мавлиев Ф.А., Манина А.З.-2019. – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-aspekty-provedeniya-vingeyt-testa-i-ih-teoreticheskoe-obosnovanie>.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЛЕДЖ-ХОККЕЯ В РОССИИ

Е.А. Герасимов, Ю.В. Тимонин, В.А. Сивков

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань

Аннотация. Следж-хоккей становится одним из самых популярных видов спорта. Абсолютному большинству детей с поражением двигательного аппарата, врачами рекомендована двигательная активность. Проведение в России чемпионатов по следж-хоккею является ключевым моментом, как и для развития парахоккея внутри страны, так и для повышения репутации России среди мирового паралимпийского движения. За тот небольшой период, когда Россия только встала на путь развития и продвижения хоккея на санях, наша страна сумела стать площадкой для проведения ежегодных турниров с участием зарубежных команд. Так, постоянными участниками чемпионатов в России стали сборные Чехии, Кореи, Китая, Японии, Италии. Существенной проблемой для следж-хоккея является информирование населения о возможностях занятий адаптивным спортом и привлечение профессиональных спортивных кадров. Проблема информирования является актуальной, как и для потенциальных спортсменов, так и для болельщиков уже существующих клубов. К проблемам следж-хоккея можно отнести угрозу со стороны мирового спортивного сообщества, в частности решения Международного паралимпийского комитета и Всемирного антидопингового агентства, от которых напрямую зависит участие сборной России по хоккею на санях на мировом уровне.

Ключевые слова: история следж-хоккея, лица с ПОДА, паралимпийские игры.

Результаты исследования и их обсуждение.

Паралимпийские игры – это самый высокий уровень конкуренции для спортсмена с отклонениями здоровья. Эти игры расширились, включив в себя множество различных видов спорта, таких как легкая атлетика для людей с инвалидными колясками, регби и баскетбол для людей с инвалидными колясками. Зимние Паралимпийские игры начались в 1976 году, следж хоккей становится официальным паралимпийским видом спорта в 1994 году [2, 4].

Следж – хоккей является паралимпийской версией хоккея на льду. Игра проводится по правилам Международной Федерации по Хоккею с шайбой с некоторыми изменениями. В отличие от хоккея на льду, вместо коньков хоккеисты катаются на санях с полозьями. В экипировку входят две клюшки, у которых на одном конце находится металлическая насадка с зубами для отодвигания ото льда и маневрирования, а другая часть клюшки изогнута, как у обычной хоккейной клюшки, и применяется для удара по шайбе [3, 5].

Мало кому известно, что родиной следж-хоккея является Швеция. В 1960 году реабилитанты из Стокгольма не желая покидать лед и бросать хоккей сами

смастерили санки, прикрепив лезвия от коньков к ним, сделали палки с велосипедными рулями. Первые соревнования прошли на замерзшем озере, а к 1970 годам уже была создана лига из 5 команд. Постепенно следж-хоккей завоевывал новые города, страны, так же со временем появились команды в Великобритании, Канаде, США, Эстонии и Японии. Совсем недавно он стал развиваться и в нашей стране. Этот вид спорта появился в России в конце 2010 года. Первая команда по этому виду спорта появилась в Ижевске, и они же первыми поехали в Канаду дабы перенять опыт профессиональных игроков. Далее следж-хоккеем стали заниматься в Москве и Ханты-Мансийске и уже на первом чемпионате в 2012 году команда поднимается на высшую ступень пьедестала в лиги В. На чемпионате в 2013 году спортсмены заняли третье место и получили возможность представить нашу страну на Паралимпийских играх в Сочи в 2014 году. Критическим моментом для российского следж-хоккея стал международный скандал, связанный с дисквалификацией Паралимпийского комитета России перед Паралимпийскими играми-2018 в Пхенчхане. Тогда российская сборная была отстранена и не смогла побороться за олимпийское золото, хотя, безусловно, была основным претендентом за звание победителя. В начале 2019 года Россия была вновь восстановлена в правах на международное участие и одержала чистую победу на чемпионате мира в группе В [1, 4].

По результатам анализа информации о развитии данного вида спорта в России, можно сделать следующие выводы: следж-хоккей в России недостаточно широко распространен; поддержка данного вида спорта находится на уровне ниже среднего; мероприятия по популяризации следж-хоккея в России недостаточно активны. Следовало бы уделить этому виду спорта больше внимания в плане реализации детей как профессиональных спортсменов в данном виде спорта. Если государство сделает этот вид спорта доступным в плане экипировки, то большинство детей и родителей заинтересуются и будут заниматься этим видом спорта с удовольствием. Обычная семья с ребенком, имеющим ОВЗ не может позволить себе такие большие траты на экипировку. Следж-хоккей оказывает положительное влияние на психическое и физическое развитие ребенка с ОВЗ.

Исходя из выше написанного, можно сделать небольшое заключение, что следж-хоккей – это активный образ жизни; поддержка в команде, соперничество; встреча с легендами хоккея, форвардами, лучшими нападающими и защитками, легендарными вратарями; непередаваемые эмоции; гордость за победы. А самое главное-здоровье и уверенность в своих возможностях.

Список литературы:

1. Герасимов Е.А. Программа подготовки школьников 11-12 лет к участию в сдаче нормативов комплекса ГТО на основе средств хоккея // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 6. – С. 19-23.
2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» // Министерство спорта РФ: официальный сайт. Режим доступа: URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/fiz-ra-i-sportskryt/26377/> [Электронный ресурс].

3. Никифорова О.Н. Развитие адаптивного спорта в Российской Федерации на современном этапе (статистический анализ) / О.Н. Никифорова, В.В. Чешихина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Москва, 2016. – № 2. – С. 48-54.
4. Сабиров А.И. Исторические аспекты и основные правила игры в следж хоккей // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – Казань. 2018. – № 3. – С. 172-174.
5. Следж-хоккей // Паралимпийский комитет России: официальный сайт. – Режим доступа: URL: <https://paralymp.ru/sport/sports/paralimpiyskie-distsipliny1/khokkeysledzh/> [Электронный ресурс].

РАЗВИТИЕ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ПУТЬ ФОРМИРОВАНИЯ У НАСЕЛЕНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Е.П. Гетман, Л.А. Гремина

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Основываясь на анализе спортивного рынка и проведенном опросе, поднимаются вопросы необходимости развития просветительско-образовательной деятельности, связанной с физической культурой и спортом, как значимым фактором формирования и поддержания интереса к спорту у населения. Предлагаются мероприятия по развитию просветительно-образовательной деятельности в этой сфере, обосновываются источники финансирования.

Ключевые слова: просветительско-образовательная деятельность, физическая культура и спорт, опрос, источники финансирования.

Одним из первоочередных стратегических направлений в современной российской экономике являются вопросы сохранения и укрепления здоровья всех слоев населения. В этой связи, проработаны ряд законодательных инициатив, в том числе, касающиеся национальных целей, стратегических задач в области физической культуры и спорта на период до 2024 г. [5]. Во многих правительственных документах определена целевая установка о вовлечении не менее 50% населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом и создания для занимающихся и интересующихся спортом необходимых условий в аспекте повышения физического и психического здоровья. Однако, анализ показывает, что существуют противоречия между потребностью общества в развитии настроя на спорт и здоровья у населения, в том числе молодого поколения и отечественной системой просветительно-образовательной деятельности, которая недостаточно обеспечивает как эту деятельность, так и подготовку специалистов, умеющих гармонично сочетать просветительно-образовательные и физкультурно-оздоровительные задачи. Следовательно, перед обществом и образовательным процессом стоят цели и задачи в формировании осознанной потребности у всех слоев населения в здоровье, как залого благополучия и успешности качества жизни.

В соответствии с российским законодательством образовательные и спортивные организации должны осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, организацию и создание условий для профилактики заболеваний, и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом. Тем не менее, организацией процесса управления, направленного на просветительно-образовательную деятельность,

не уделяется достаточного внимания, что приводит к снижению уровня физической подготовленности и работоспособности, как молодежи, так и работающего населения, других слоев населения.

Однако, именно просветительно-образовательная работа, может стать эффективным средством привлечения большего внимания к различным видам спорта, повышению количества занимающихся в секциях и спортивных кружках, способствовать привлечению спонсоров и инвесторов, помимо того, что работать на повышение сохранения здоровья населения и развитие через спорт и физическую культуру жизненно важных компетенций и умений, таких как стремление к победе и в первую очередь победе над собой, коммуницированию и т.д.

Так сотрудниками кафедры управления в спорте и образовании факультета спортивного менеджмента, педагогики и психологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма [6] ведется определенная просветительно-образовательная деятельность, реализация которой отчасти видна в выпускаемых учебных пособиях и публикационной активности [1, 2, 3, 4]. В рамках проведения исследовательской кафедральной темы проведен опрос в июне 2021 года среди студентов спортивного и медицинского вузов, в количестве 92 респондента. Результаты опроса показывают, что большинство из опрашиваемых ничего не слышали и не знают о спортивных событиях, которые проводятся в краевой столице, ни тем более в целом по Краснодарскому краю. Например, всего два человека из 92 человек опрошенных видели наружную рекламу по акции «Забег». Исследования, проводимые в личных беседах с разными группами населения, подтверждают отсутствие достаточного объема информации о спортивных событиях, реализуемых как в муниципальном образовании г. Краснодар, так и в Краснодарском крае в целом.

Основываясь на проводимых исследованиях, на публичных слушаниях по проекту краевого бюджета на 2022 г и на плановый период 2023-2024 гг. нами, как приглашенными экспертами, озвучены ряд предложений, которые включены в повестку для голосования депутатами краевого законодательного собрания. Так, в целях развития просветительно-образовательной работы на краевом уровне предлагается найти и запланировать финансовые возможности для размещения в г. Краснодаре и Краснодарском крае информации, о спортивных событиях, планируемых и уже проведенных на территории Краснодарского края.

Считаем, что возможные каналы распространения информации просветительно-образовательного характера включают как социальную рекламу в рамках ФЗ РФ «О Рекламе» [5], так и выделение в краевом бюджете дополнительных финансовых средств. Важным является в том числе планирование и выделение денежных средств на освещение информации по проекту «Спорт норма жизни» (национального проекта «Демография»).

Также предложено в краевом бюджете отдельной строчкой выделить финансовые средства на спорт для лиц с инклюзией. Уверены, что усиление информации о спортивных событиях позволяет увеличить нормативные

показатели по занимающимся физической культурой и спортом в Краснодарском крае. Кроме того, предлагаемые меры по усилению финансового обеспечения, направленного на пропаганду и более широкое освещение планируемых и проведенных спортивных событий будет способствовать формированию и дальнейшему развитию интереса и потребности у населения в занятиях физической культурой и спортом.

Список литературы:

1. Ащеулов А.В. Бизнес проектирование в сфере спорта / А.В. Ащеулов, А.С. Тютюнников. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 87 с.
2. Бич Ю.Г. Из истории развития спортивно-педагогического вуза (к 50-летию создания Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма) / Ю.Г. Бич, Е.П. Гетман // Образование и проблемы развития общества. Университетская книга. – № 1 (10). – 2020. – С. 20-25.
3. Гетман Е.П. Экономика и право в спорте и образовании: коллективная монография / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, С.С. Воеводина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 137 с.
4. Разработка и реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://sci-book.com/kultura-sport-fizicheskaya/razrabotka-realizatsiya-kompleksa-mer-36193.html/>
5. Федеральный закон «О Рекламе» от 04.12.2007, № 329 ФЗ [Электронный ресурс]. –Режим доступа URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_58968/
6. Экономическая и маркетинговая культура в управленческой деятельности в физической культуре и спорте: практикум. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 125 с.

**ЭФФЕКТ ВЛИЯНИЯ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИИ СПИННОГО МОЗГА
НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ТОРМОЗНЫХ
МЕХАНИЗМОВ α -МОТОНЕЙРОНОВ МЫШЦ-АНТАГОНИСТОВ
ГОЛЕНИ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ И ПРИ УДЕРЖАНИИ
СТАТИЧЕСКОГО УСИЛИЯ**

Д.А. Гладченко, Л.В. Рощина, А.А. Челноков
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической
культуры и спорта», г. Великие Луки

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния чрескожной электрической стимуляции спинного мозга на модуляцию реципрокного и пресинаптического торможения в покое и при выполнении изометрического сокращения в 5% от максимального произвольного сокращения (МПС).

Ключевые слова: пресинаптическое торможение (ПТ), реципрокное торможение (РТ), чрескожная электрическая стимуляция спинного мозга (ЧЭССМ), изометрическое сокращение, Н-рефлекс, α -мотонейрон.

В имеющихся литературных данных достаточно широко представлена роль нерципрокного и возвратного торможения при выполнении произвольного движения на фоне электрической стимуляции (1, 2). Вместе с тем остается вопрос о влиянии ЧЭССМ на проявления реципрокного и пресинаптического торможения в состоянии покоя и при удержании слабого по величине изометрического сокращения.

В эксперименте приняли участие 10 мужчин в возрасте от 27 до 32 лет. Испытуемые находились в положении лежа на спине. Стимулирующий электрод стимулятора «Нейро-МВП-8» располагался между Т11-Т12 грудных позвонков (4). Интенсивность стимула находилась в диапазоне от 30 мА до 40 мА., продолжительность – 0,5 мс, частота – 10 Гц. Длительность стимуляции спинного мозга и постактивационного период составляла 20 минут. Регистрацию гомонимных тормозных процессов осуществляли согласно методикам, предусматривающих нанесение кондиционирующего (*n. peroneus profundus*) и тестирующего (*n. tibialis*) стимулов. Реципрокное торможение: кондиционирующая стимуляция наносилась за 3 мс до тестирующего, оказывая влияние на активности α -мотонейронов *m. soleus*, которая выражалась в снижении показателей амплитуды тестирующего Н-ответ *m. soleus*. Пресинаптическое торможение: кондиционирующая стимуляция за 100 мс до тестирующего, приводила к деполяризации аксональных окончаний на премотонейронном уровне, тем самым подавляя амплитуду тестирующего Н-ответ *m. soleus*. Оценка выраженности РТ и ПТ производилась по степени подавления тестирующего Н-рефлекса к контрольному в % и высчитывалась по формуле: Амплитуда тестирующего Н-ответа / Амплитуда контрольного Н-ответа \times 100%. Сила контрольного и тестирующего стимулов на *n. tibialis*

составляла 15-25% от интенсивности, вызывающей максимальную амплитуду Н-ответа *m. soleus*, а кондиционирующего раздражения на *n. common peroneal* – 5-15% от величины стимула, вызывающей максимальную амплитуду М-ответа *m. tibialis anterior*. Изометрическое сокращение в 5% от индивидуального максимума выполняли на мультисуставном комплексе «Biodex» в течение 20 минут на фоне ЧЭССМ. Контроль 5% от МПС отслеживался испытуемым визуально на мониторе компьютера (3). Регистрацию показателей амплитуды тестирующих Н-ответов *m. soleus* осуществляли в следующих условиях: 1) в покое до ЧЭССМ, на 5, 10, 20 минутах во время и после 20 минутной электростимуляции; 2) при удержании статического усилия до ЧЭССМ, а также на 5, 10, 20 минутах при удержании 5% от МПС на фоне и после электростимуляции спинного мозга. Запись контрольных Н-рефлексов *m. soleus* осуществляли в состоянии относительного мышечного покоя. Статистический анализ данных проводился в программе Statistica 12.

В результате обработки амплитуд, тестирующих Н-ответов *m. soleus* в условиях коротко- и длительнолатентной кондиционирующей стимуляции, выявлено, что на фоне электрической стимуляции спинного мозга в состоянии относительного мышечного покоя выраженность реципрокного и пресинаптического торможения снижается, инвертируясь на реципрокное и пресинаптическое облегчение. В постактивационный период реципрокное облегчение сохранялось до 5 минуты с последующей модификацией на реципрокное торможение вплоть до 20 минуты. Напротив, пресинаптическое облегчение с 5 по 20 минуты последствия ЧЭССМ изменилось на пресинаптическое торможение.

Удержание слабого по величине изометрического сокращения на фоне электрической стимуляции спинного мозга сопровождалось проявлением реципрокного и пресинаптического торможения. В условиях отсутствия электрического воздействия на спинной мозг наибольшая активность реципрокного и пресинаптического торможения отмечалась на 5 минуте. В дальнейшем реципрокное торможение инвертировалось на реципрокное облегчение, а выраженность пресинаптического торможения сохранялась до окончания постактивационного периода.

Сравнительный анализ проявления реципрокного и пресинаптического торможения показал, что на фоне ЧЭССМ и при выполнении слабого по величине статического усилия, а также в постстимуляционный период выраженность пресинаптического торможения была больше в сравнении с реципрокным торможением.

Таким образом воздействие двадцатиминутной чрескожной электрической стимуляции спинного мозга и после ее окончания в состоянии покоя приводит к реципрокному и пресинаптическому облегчению α -мотонейронов мышц-антагонистов голени, а при удержании изометрического сокращения в 5% от МПС, наоборот, к увеличению реципрокных и пресинаптических тормозных процессов, причем наиболее выраженным является пресинаптическое торможение. Предполагается, что нанесение 20-минутной ЧЭССМ в состоянии покоя активирует нисходящие возбуждающие и

тормозные вестибуло- и ретикулоспинальные влияния на α -мотонейроны мышц-антагонистов голени, что приводит к облегчению спинальных механизмов в этих мышцах. При плантарной флексии стопы в сочетании с электрической стимуляцией спинного мозга дополнительно включаются нисходящие возбуждающие и тормозные кортикоспинальные влияния, приводящие к разной рефлекторной активности реципрокных и пресинаптических тормозных механизмов. Постстимуляционные эффекты проявления реципрокного и пресинаптического торможения вероятнее всего также обусловлены нисходящими возбуждающими и тормозными вестибуло-и ретикулоспинальными влияниями, обеспечивающими интегративную активность α -мотонейронов мышц-антагонистов голени.

Список литературы:

1. Бикмуллина Р.Х. Тормозные системы спинного мозга в контроле взаимодействий функционально сопряженных мышц / Р.Х. Бикмуллина, А.Н. Розенталь, И.Н. Плещинский // Физиология человека. – 2007. – Том 33, № 1. – С. 119-130.
2. Рощина Л.В. Эффект чрескожной электрической стимуляции спинного мозга на функциональное состояние моторной системы человека / Л.В. Рощина, А.А. Челноков // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №4. – 30 с.
3. Челноков А.А. Возрастные особенности формирования спинального торможения скелетных мышц у лиц мужского пола в регуляции произвольных движений / А.А. Челноков, Д.А. Гладченко, С.А. Федоров, Р.М. Городничев // Физиология человека. – 2017. – Том 43, №1. – С. 35-44.
4. Чрескожная электрическая стимуляция спинного мозга: неинвазивный способ активации генераторов шагательных движений у человека / Р.М. Городничев, Е.А. Пивоварова, А.М. Пухов и др. // Физиология человека. – 2012. – Том 38, № 2. – С. 46-56.

ОЦЕНКА И ТРЕНИНГ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ

Я.В. Голуб

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

Аннотация. Разработка методик оценки и тренировки психофизиологической совместимости является важным средством повышения сыгранности и слаженности действий спортсменов в командных видах спорта, в докладе отражены результаты НИР, выполненной в ФГБУ СПбНИИФК по заданию Минспорта РФ.

Ключевые слова: психофизиологическая совместимость.

Оценка и тренинг психофизиологической совместимости в малых спортивных группах необходима для управления тренировочным процессом, формирования команды и ее структурных единиц.

Анализ эффективности командного взаимодействия при соревновательной деятельности показывает ошибки при передачах, атакующих и защитных действиях, но причины этих недостатков выявляются при анализе компонентов второго уровня модели (согласованности специальной физической, технической и тактической подготовленности у членов команды). И только установление анализа характеристик третьего (базового) уровня может окончательно показать исследователю причины недостатков первых двух уровней [3, 4]. Одной из важнейших характеристик является психофизиологическая совместимость (схожие уровни реакции, подвижности, переключаемости, активации и т.д.), которая обеспечивает эффективное взаимодействие игроков высокого уровня при групповых действиях.

Одним из важных аспектов также является ведение тренировочного процесса в плане совершенствования технических, тактических и физических навыков в соответствии с текущими возможностями членов команды, что требует использования методов экспресс-тестирования уровня функциональных резервов. В противном случае отстающие игроки будут снижать эффективность тренировки, например, когда идет эффективная игровая комбинация, которая вдруг обрывается из-за сниженной скорости реакции или уровня внимания одного из игроков, или нарушается синхронность действий по тем же причинам.

В плане оценки сработанности (слаженности действий, сыгранности) также определенную роль может играть схожесть таких качеств, как подвижность нервных процессов, время реакции, выносливость, которые зависят от особенностей свойств нервной системы. Известно, что в условиях коллектива у человека меняются определенные психофизиологические и психологические характеристики деятельности, что вносит искажение в оценку реального группового взаимодействия в условиях коллектива [2].

Уверенность в наличии схожих сформированных психофизиологических качеств своих партнеров по команде повышает эффективность взаимодействия, усиливает настрой на мобилизацию волевых и физических сил при общей установке на результат.

Таким образом, базовыми психофизиологическими качествами при командной работе являются:

- подвижность,
- переключаемость,
- лабильность,
- быстрота и точность реакции,
- переключаемость, объем и распределение внимания,
- зрительно-моторная координация,
- чувство времени,
- уровень и скорость активации.

Следует учитывать, что выраженность проявления психофизиологических качеств меняется при проведении тестирования в индивидуальном и групповом порядке, в связи с чем результаты индивидуального тестирования оказываются менее значимыми [1].

Список литературы:

1. Горбов Ф.Д. Исследование групповой деятельности на гомеостате в сопоставлении с индивидуально-групповыми характеристиками и методом тестирования // Новые исследования в психологии. – 1973. – № 1. – С. 34-36.
2. Обозов Н.Н. Психологические методы исследования совместной работы // Вопросы психологии. – 1977. – № 4. – С. 129-133.
3. Терехин В.А. Аппаратурные методы исследования совместимости и срабатываемости людей: дис. ... канд.психол.наук: 19.00.05. – Л., 1984. – 240 с.
4. Чернышев А.С. Аппаратурные методики психологической диагностики группы в совместной деятельности / А.С. Чернышев, Ю.А. Лунев, С.В. Сарычев. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – 188 с.

ПРОГРАММНО-АППАРАТНЫЕ РЕШЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Я.В. Голуб, М.П. Гаврилова

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

Аннотация. Представлены результаты практического использования метода автоматизированной психокоррекции, позволяющего за короткий период времени (2-4 сеанса) снизить выраженность психоэмоциональных реакций в среднем на 86%.

Ключевые слова: психоэмоциональная регуляция, билатеральная стимуляция, кожно-гальваническая реакция, биологическая обратная связь, негативные психологические установки, ментальная травма.

Введение. Психологические травмы в спорте могут послужить формированию негативных психологических установок (страх перед сильным соперником, боязнь травмирования и пр.), что может существенно повлиять на итоговую результативность, как в индивидуальных, так и в групповых видах спорта. Предстартовые эмоциональные переживания проявляются автоматически при попадании в аналогичную ситуацию, ранее вызывающую негативные реакции (например, встреча с тем же соперником) и часто не поддаются контролю и проявляются в виде сформированной патологической реакции спортсмена (тремор, нарушение координации движений, общая мышечная скованность, учащенное сердцебиение и пр.) [1].

Цель – снизить выраженность психоэмоциональных реакций на негативные психологические установки и воспоминания, повысить уровень эмоциональной устойчивости

Методы и организация пилотного исследования. Исследование проводилось на базе СПбНИИФК с участием 3 спортсменов (МС, МСМК) различных видов спорта, отмечалось нестабильное психоэмоциональное состояние, не позволяющее реализовать имеющиеся навыки в условиях соревнований, несмотря на отличные результаты в тренировочной деятельности (средний возраст 27 лет).

Метод сенсорной переработки информации (MSPI) [1] проводится в четыре этапа: 1) индивидуальный подбор слов-триггеров; 2) достижение расслабленного состояния респондента, контролируемого по ЭКС; 3) предъявление триггеров, ассоциируемых с негативными переживаниями; 4) предъявление триггеров, ассоциируемых с положительным опытом, ресурсными состояниями. Сеанс завершался автоматически, как только происходило нивелирование психоэмоциональных скачков и стабилизация состояния (по динамике ЭКС).

На экране монитора предъявлялись стимулы (слова-триггеры) на фоне билатеральной стимуляции циклически плавно смещаемыми визуальными,

слуховыми и тактильными стимулами. Для оценки психоэмоционального реагирования проводилась регистрация электрокожного сопротивления (ЭКС). Задача респондента заключалась в слежении за световым сигналом.

В завершении сеанса респондентом проводилась субъективная оценка дискомфорта в ответ на первоначальную проблему, по десятибалльной шкале, где 1 – не беспокоит, 10 – очень сильно беспокоит (ощущения), а также по выраженности показателей ЭКС. Продолжительность отдельного сеанса обычно составляла 50-90 минут, где 15-60 минут отводилось беседе и 30 минут – взаимодействию с программно-аппаратным комплексом. Курс составлялся индивидуально для каждого спортсмена и включал 6-12 сеансов.

Результаты и их обсуждение. На фоне предъявления триггеров спортсмены отмечали наличие воспоминаний, связанных с ресурсными состояниями, что позволило осуществить перенос положительного эмоционального фона из прошлых успешных событий в предстоящие события. Полученные результаты свидетельствуют о снижении выраженности психоэмоциональных реакций на негативные воспоминания и установки, в среднем на 86%. Спортсмены отметили снижение уровня волнения, тревожности, страха и неуверенности, что позволило им занять призовые места.

Основное положительное влияние применяемого метода у респондентов было связано со снижением выраженности психоэмоциональных переживаний и реакций, связанных с пережитым травматическим опытом. Проведение нейросенсорной коррекции успешно десенсибилизирует травматические воспоминания и снижает чувство дискомфорта в среднем на 86%.

Список литературы:

1. Способ снижения психологической значимости негативных психоэмоциональных установок и воспоминаний: пат. 2728268 Рос. Федерация. № 2020100109; заявл. 09.01.20; опубл. 28.07.20, Бюл. №21 (II ч.). 5 с.

ОПТИМИЗАЦИИ МЕТОДОВ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ РЕСПИРАТОРНОГО ТРАКТА

С.В. Гурьянова, Н.А. Кудряшова, А.А. Катаева

Медицинский институт, Российский университет дружбы народов, г. Москва

Аннотация. Профилактика инфекционных заболеваний респираторного тракта является актуальной задачей современной медицины. В условиях пандемии, когда вакцинирование и перенесенные вирусные заболевания не обеспечивают полной защиты от заражения, актуальной становится задача активации общей неспецифической резистентности организма. Ведущая роль в обеспечении адекватного иммунного ответа принадлежит системе врожденного иммунитета; через рецепторы врожденного иммунитета (NODs, TLRs, RIG и др.) организм распознает патоген и посредством гуморальных и клеточных факторов его инактивирует. Одним из таких рецепторов является NOD2 рецептор, активация которого осуществляется посредством взаимодействия с мурамилпептидами, в частности с глюкозаминилмурамилдипептидом (ГМДП), который является субстанцией лекарственного средства ликолипид. Препарат ликолипид в неблагоприятный эпидемиологический период доказал эффективность в профилактике инфекционных заболеваний респираторного тракта у 309 условно здоровых участников 19-22 лет.

Ключевые слова: инфекции, заболевания респираторного тракта, профилактика, глюкозаминилмурамилдипептид, иммунитет.

Врожденный иммунитет активируется с момента преодоления патогеном барьерных тканей и от его адекватности зависит исход инфекционного процесса. Низкомолекулярные лиганды рецепторов врожденного иммунитета бактериального происхождения не только запускают врожденный иммунитет, но и координируют его, препятствуя хронизации инфекционного процесса [8, 9]. Самым распространенным лекарственным средством на основе низкомолекулярных лигандов рецепторов врожденного иммунитета бактериального происхождения -глюкозаминилмурамилдипептида (ГМДП) – является препарат ликолипид [1, 2, 3].

В открытом сравнительном исследовании влияния препарата ликолипид на возникновение инфекционных заболеваний респираторного тракта, включавшем 309 условно здоровых участников 19-22 лет, ГМДП применяли согласно инструкции – 1 таблетка 3 раза в день в течение 10 дней. Период наблюдения составил 12 месяцев – с марта 2020 года по март 2021 года. Оценивалось изменение фенотипических маркеров дендритных клеток (ДК) в крови добровольцев до применения препарата ликолипид и через 1 день после последнего приема. Обнаружено влияние препарата как на общее содержание в крови ДК, так и на изменение их поверхностных маркеров, свидетельствующих

об их созревании и активации. Причем, у лиц, умеренно занимающихся физической нагрузкой, эти показатели показали более значительную динамику.

Клиническую эффективность оценивали по количеству эпизодов острых респираторных инфекций (ОРИ) за период 12 месяцев в сравнении с аналогичным периодом, предшествовавшему наблюдению. Анализ полученных данных показал, что в среднем в группе наблюдения количество эпизодов ОРИ уменьшилось в 3,7 раз. В то же время максимальная эффективность ГМДП проявилась в группе участников, занимающихся легкой атлетикой, у которых количество ОРИ в течение 12 месяцев уменьшилось в 7 раз. Клиническая эффективность ГМДП может быть объяснена активацией врожденного иммунитета и элиминацией патогена на ранних стадиях инфекционного процесса.

Использование ГМДП для профилактики инфекционных заболеваний респираторного тракта является эффективной мерой защиты от инфекций, предотвращает истощение иммунной системы в связи с уменьшением длительности и тяжести инфекционного процесса в случае его возникновения. Включение ГМДП в состав профилактических мер для борьбы с сезонными заболеваниями является патогенетически обоснованным и заключается в активизации эффекторного звена врожденного иммунитета – изменении фенотипа дендритных клеток и нейтрофильных гранулоцитов, а также координации адаптивного иммунитета через В-клетки [4, 5, 6, 7].

Список литературы:

1. Гурьянова С.В. Глюкозаминилмурамилдипептид – ГМДП: воздействие на мукозальный иммунитет (к вопросу иммунотерапии и иммунопрофилактики) / С.В. Гурьянова, Р.М. Хаитов // Иммунология. – 2020. – Т. 41, № 2. – С. 174-183.
2. Козлов И.Г. Глюкозаминилмурамилдипептид и другие агонисты рецепторов врожденного иммунитета в патогенетической терапии аллергических заболеваний / И.Г. Козлов, Н.В. Колесникова, Е.В. Воронина, С.В. Гурьянова, Т.М. Андропова // Аллергология и иммунология. – 2013. – Т. 14, № 4. – С. 281-287.
3. Нестерова И.В. Модулирующее влияние глюкозаминилмурамилдипептида на экспериментально трансформированный фенотип нейтрофильных гранулоцитов здоровых лиц / И.В. Нестерова, С.В. Хайдуков, Т.З.Л. Нгуен [и др.] // Российский иммунологический журнал. – 2017. – Том 11 (20), №4. – С. 737-740.
4. Guryanova S.V., Andronova T.M. Muramyl Peptides Differ in their Target the subpopulations of B Cells // The 9-th International Congress of Immunology, San Francisco, California, USA, July 23-29, 1995, Abstract Book, P.268.
5. Guryanova S., Borisova O., Kozlov I., Andronova T. Regulation by muramyl peptide GMDPA effector functions of NK cells from peripheral blood of healthy donors. Allergy. 2020. Volume 75, Issue S109. P. doi.org/10.1111/all.14553
6. Guryanova S.V., Kudryashova N.A., Kataeva A.A., Orozbekova B.T., Kolesnikova N.V., Chuchalin A.G. Novel approaches to increase resistance to acute respiratory infections // RUDN Journal of Medicine. 2021;25(2):181–195. doi: 10.22363/2313-0245-2021-25-3-181-195.
7. L'Vov V.L., Gur'yanova S.V., Rodionov A.V., Dmitriev B.A., Shashkov A.S., Ignatenko A.V., Gorshkova R.P., Ovodov I.S. Struktura povtoraiushchegosia zvena glitserofosfatsoderzhashchei o-spetsificheskoi polisakharidnoi tsepi iz lipopolisakharida Yersinia Kristensenii, shtamm 103 (O:12,26) // Биоорганическая химия. 1990. Т. 16. С. 379.
8. L'vov V.L., Gur'yanova S.V., Rodionov A.V., Gorshkova R.P. Structure of the repeating unit of the o-specific polysaccharide of the lipopolysaccharide of Yersinia Kristensenii strain 490 (O:12,25) // Carbohydrate Research. 1992. Т. 228. № 2. С. 415-422.

ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ИНДИВИДУАЛЬНОМ ГРАФИКЕ, В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.С. Душко, Ж.А. Терпелец, Ф.Н. Шарикова

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В представленных материалах рассматривается актуальность поиска эффективных форм работы для обучения английскому языку студентов спортивного вуза, обучающихся на индивидуальном графике.

Ключевые слова: владение английским языком, английский язык, профессиональная деятельность, самостоятельная работа, спортсмен, индивидуальный график.

Процессы мировой глобализации и интеграции привели к бурному росту межкультурных контактов во всех сферах нашей жизни. Важным условием успешной адаптации в социальном пространстве становится владение иностранными языками. Лидирующее положение среди иностранных языков занимает английский язык. Знание языка служит объединяющим началом, позволяет эффективно взаимодействовать во всех жизненных аспектах. Спорт не является исключением. Знание английского языка сегодня – ключ к получению знаний, построению успешной карьеры.

В Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма проводилось исследование на определение значимости владения английским языком для профессиональной деятельности студентов, обучающихся на индивидуальном графике. В исследовании приняли участие 30 студентов факультета спорта КГУФКСТ, высококвалифицированных спортсменов, обучающихся на индивидуальном графике. Ранее опубликованные результаты свидетельствуют о том, что обучающиеся испытывают значительные трудности в процессе овладения умением устно-речевого общения на английском языке [1]. Специфика обучения студентов на графике предполагает преимущественно самостоятельные формы работы, так как посещение аудиторных занятий часто невозможно из-за плотного графика сборов, соревнований, тренировочного процесса.

В поисках способов повышения эффективности обучения иностранному языку студентов, обучающихся на индивидуальном графике, преподаватели кафедры иностранных языков КГУФКСТ разработали пособие «Иностранный язык: английский для студентов-бакалавров КГУФКСТ, обучающихся на индивидуальном графике» [4]. Пособие содержит рекомендации по организации самостоятельной работы (ведение тетради, работа с лексикой, словарем); разнообразные задания, нацеленные на эффективное изучение и совершенствование английского языка. Тексты англоязычных изданий, написанные носителями языка, отражают различные дискурсы современного

английского языка. Тексты снабжены упражнениями, обучающими различным видам чтения и общению на заданную тему. По каждой сфере общения конкретизирован лексический минимум. Следует отметить, что специфика послетекстовых упражнений нацелена на контроль понимания содержания прочитанного. Так, например, вопросы к тексту составлены таким образом, что поиск ответов на них не сводится к банальному выписыванию ответов на них. Студенты самостоятельно строят предложения, опираясь в том числе и на собственный опыт, и на изученные грамматические конструкции. Интересным и познавательным на наш взгляд является задание на определение верности высказывания по тексту. Студенту предлагается ряд утверждений, которые следует пометить (Т) – «верно» или (F) – «неверно». В случае неверной информации ее следует исправить, опираясь на содержание текста. Живой отклик находят задания на поиск эквивалентов, как с русского на английский, так и наоборот. Раздел «Проверь себя» содержит вопросы по всему курсу и позволяет студенту поддержать беседу на любую из пройденных тем. Данное учебное пособие включает в себя тексты, освещающие такие сферы общения как: личностно-ориентированная, социально-культурная, учебно-познавательная, профессиональная и отражает профессиональную направленность вуза.

Важным элементом учебного процесса является контроль знаний и умений обучающихся. Так как от его правильной организации зависит и управление учебным процессом и качество образования [3].

Организация контроля знаний студентов, обучающихся на индивидуальном графике, учитывает специфику их учебной подготовки. Благодаря использованию современной обучающей платформы «Teams» студенты всегда находятся на связи с преподавателем. Имеют возможность обратной связи как в устном, так и письменном формате [2].

Изучение любого иностранного, в том числе и английского языка – упорная, кропотливая, тяжелая, ежедневная работа, результат которой несколько отдален во времени. Однако, хочется отметить, что число мотивированных, трудолюбивых, нацеленных на результат студентов увеличивается с каждым годом. Понимание значимости владения иностранным языком для успешной реализации в профессии на этапе обучения в вузе способствует более эффективному взаимодействию преподавателя и студента.

Список литературы:

1. Душко М.С. Значимость владения английским языком для студентов, обучающихся на индивидуальном графике // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2020. – С. 52-54.
2. Милованова И.В. Организация самостоятельной работы студентов в формате дистанционного обучения // Актуальные проблемы и современные технологии преподавания иностранных языков в неспециальных вузах. – 2021. – С. 64-68.
3. Третьякова Е. М. Организация самостоятельной работы студентов с применением новых информационных технологий // Балтийский гуманитарный журнал. – 2016. – Т. 5, № 4 (17). – С. 329-333.
4. Ярмолинец Л.Г. Иностранный язык: английский для студентов бакалавров КГУФКСТ, обучающихся на индивидуальном графике / Л.Г. Ярмолинец, В.П. Осадчая, Е.В. Сивакова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 75 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОГО ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ СПОРТИВНОГО ВУЗА

Е.А. Еремина, Е.Г. Перекрестова

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Материал публикации посвящен современным подходам развития личности в профессиональном компетентностном образовании обучающихся спортивного вуза.

Ключевые слова: воспитание, спортивный вуз, культура, просветительство, компетенция, личность.

Цель исследования заключается в формировании педагогических условий воспитания обучающихся в спортивном вузе, через использование культурно-просветительской компетенции, что позволит им реализовать себя, как более успешных профессионалов в условиях конкурентного становления в профессии.

Актуальность исследования на социально-педагогическом уровне определена нормативно-правовой базой в образовании и профессиональными стандартами в отрасли физической культуры и спорта. Следуя положениям стратегии инновационного развития России, где большое внимание уделено проблемам формирования конкурентоспособности будущих специалистов, осуществляющих преподавание в области физической культуры по образовательным программам разных уровней и участвующих в физическом воспитании личности, данная проблематика является актуальной и требует детальной проработки [1, 4, 5].

Выполняя государственный заказ на подготовку конкурентоспособных тренеров-преподавателей, мы приступили к формированию предпосылок успешного воспитания обучающихся и формирования их культурологической компетенции. Профессиональный стандарт предъявляет требования к умениям тренера-преподавателя, одно из них – аргументированный подбор средств и методов воспитания и развития обучаемых. Обоснование выбора и организация воспитательной работы со спортивными группами по видам спорта как профессиональная компетенция требует представления через индикаторы ее достижения. Решение сложившейся проблемной ситуации приводит к проектированию педагогических условий формирования данной компетенции. Исследование пошло на основе положений теории и методики профессионально-педагогического образования, теории педагогического моделирования и методик педагогических исследований, на базе отдела воспитательной работы ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». В исследовании приняло участие

более 200 обучающихся 1-4 курсов факультета спорта и факультета физической культуры направления подготовки «Физическая культура» [2, 3].

Систематизация и обобщение результатов исследования позволили сформулировать следующие индикаторы культурно-просветительской компетенции «Обоснованный выбор средств и методов воспитания и развития обучающихся, организация воспитательной работы со спортивными группами по видам спорта»:

1.1 Использовать широкий спектр педагогических установок, воспитательных средств и методических инструментов как процесс урочной и внеурочной воспитательной работы.

1.2 Реализация личностно-ориентированного воспитания через творческие проекты культурно-досуговой направленности.

1.3 Использовать игровые и конкурсные технологии с переходом к активному творчеству и созданию ситуации успеха.

1.4 Формировать творческое отношение к профессиональной деятельности, способствовать реализации потребности личности обучающегося в самовыражении [4].

Таким образом, разработанный «портфель» куратора-наставника, содержит рекомендации по организации и использованию различных формирующих данную компетенцию творческих мероприятий в спортивном вузе, позволяющих формировать проектируемый образ будущей профессии, активизируя духовно-нравственный потенциал и ценностно-смысловые доминанты.

Список литературы:

1. Еремина Е.А., Тарасенко А.А. Современные проблемы образования в сфере физической культуры и спорта // Материалы юбилейной научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава, посвященной 40-летию Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар. 2009. С. 156-161.

2. Еремина Е.А., Костюкова О.Н., Кузьменко А.И. Состояние и перспективы профессиональной подготовки кадров для спортивной отрасли // Современное образование, физическая культура, спорт, туризм, рекреация и здоровье. 2013. С. 25-28.

3. Еремина Е.А., Поддубная Т.Н., Минченко В.Г. Проблемы реализации фгос 3+ на разных ступенях профессиональной подготовки будущих работников индустрии туризма в контексте компетентностного подхода в образовании // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2019. № 2 (41). С. 57-66.

4. Макрушина И.В., Еремина Е.А. Современные подходы организации профессионального воспитания обучающихся в целостном образовательном пространстве // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2019. № 2 (238). С. 50-58..

5. Eremina E.A., Kostukova O.N., Kuzmenko A.I., Tarasenko A.A. Kuban state physical education, sports and tourism university // Tourism in transition economies: Issues and challenges for destination competitiveness. Conference Proceedings. 2015. С. 121-125.

**ПАРАМЕТРЫ НЕКОТОРЫХ ГОРМОНОВ
У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В АКРОБАТИКЕ**

О.Ю. Ермаченко, Г.Д. Алексанянц, О.А. Медведева

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В настоящее время в спортивной физиологии большое внимание уделено состоянию перетренированности спортсменов. В связи с имеющимися в литературе коррелятами между этим состоянием и гормональным статусом занимающихся спортом, весьма актуальным является определить некоторые параметры гормонов у акробатов.

В данной работе рассматривается потенциальность использования слюны при определении некоторых гормонов у спортсменов, специализирующихся в акробатике. Обследовано 27 акробатов (возраст 17-21 год), спортивная квалификация кандидаты в мастера спорта и мастера спорта.

Определяли кортизол и 17α -ОНП. Полученные результаты содействуют постижению физиологических особенностей гормонального статуса у акробатов в процессе занятий спортом.

Ключевые слова: высококвалифицированные акробаты 17-21 год, слюна, кортизол, 17α -ОНП.

В научной и методической литературе имеются работы, посвященные изучению гормонального статуса спортсменов (Курашвили А.А., 2012; Диденко С.Н., Алексанянц Г.Д., 2015; Погодина С.В., Алексанянц Г.Д., 2016; Edwards D. Et all, 2006 и др.). Полученные в этих исследованиях показатели ряда гормонов отражают уровень адаптационных возможностей организма спортсменов. Это особенно важно для предупреждения перенапряжения и перетренированности занимающихся спортом.

С целью исключения обозначенных выше состояний во время медико-биологического контроля применяется большое количество параметров, среди которых определенное место занимают исследования количественных значений гормонов.

Следует отметить, что традиционно биологическим материалом при изучении гормонов служит кровь. Однако в работе Н.П. Гончарова (2011) показано, что в крови не всегда объективно определяется уровень гормонов (поскольку в связанном состоянии утрачивается их биоактивность). Гормоны осуществляют активирующее воздействие на ткани – мишени исключительно в свободном состоянии. Исследования, проведенные в последние десятилетия подтверждают корреляцию между содержанием гормонов в слюне и крови (Готовцева Л.П., 2003; Джалимов П.Б., 2012 и др.)

Основной целью настоящего исследования являлось определение некоторых гормонов в слюне у высококвалифицированных спортсменов, занимающихся акробатикой в состоянии покоя.

Обследованы 27 акробатов (мастера спорта и кандидаты в мастера спорта) в возрасте 17-21 год, а также 30 сверстников практически здоровых.

Исследуемые принимали участие на добровольной основе. Получено информированное согласие (письменное).

Собирали слюну в состоянии мышечного покоя в SaliCap Set. До исследования биоматериал хранился при температуре -20°C . Непосредственно перед определением образцы размораживали и центрифугировали.

Кортизол и 17α -ОНП определяли на основе иммуноферментного анализа, используя анализатор SANRAIS (Tecan, Австрия).

Полученные результаты обрабатывались с использованием прикладных статистических программ, с определением среднего арифметического и стандартной ошибки среднего. Различия между группами (по Стьюденту) признавались достоверными при $p < 0,05$.

Анализ полученных результатов демонстрировал следующее: у спортсменов, специализирующихся в акробатике и их сверстников, не занимающихся спортом, исходный уровень кортизола ($26,8 \pm 1,9$ и $24,5 \pm 2,3$; $p > 0,05$) и 17α -ОНП ($24,9 \pm 4,2$ и $25,1 \pm 3,4$; $p > 0,05$) достоверных отличий не выявил.

Следовательно, проведенные исследования обуславливают понимание воздействия физических нагрузок на эндокринную систему организма спортсменов, специализирующихся в акробатике.

Список литературы:

1. Гончаров Н.П. Современные методы гормонального анализа // Проблемы эндокринологии. – 2011. – № 1. – С. 86-91.
2. Готовцева Л.П. Гормоны гипофизарно – гонададпочечниковой и тиреоидной систем в слюне человека: автореф. дис. канд. биол. наук. – Краснодар, 2003. – 22 с.
3. Джалилов П.Б. Изменение показателей сыворотки крови и слюны тяжелоатлетов под влиянием тренировочной нагрузки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2 (84). – С. 58-62.
4. Диденко С.Н. Влияние стандартной нагрузки на некоторые показатели местного иммунитета и глюкокортикоидов, определяемые в слюне спортсменов / С.Н. Диденко, Г.Д. Алексанянц // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 4. – 23 с.
5. Курашвили В.А. Слюна как индикатор состояния спортсмена // Вестник спортивных инноваций. – 2012. – № 39. – 4 с.
6. Погодина С.В. Адаптация изменения глюкокортикоидной активности в организме высококвалифицированных спортсменов различных половозрастных групп / С.В. Погодина, Г.Д. Алексанянц // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 49-52.
7. Edwards D. Intercollegiate soccer: saliva cortisol and testosterone are elevated during competition, and testosterone is related to status and social connectedness with teammates / D. Edwards, K. Wetzel, D. Wyner // Physiol. Behav. – 2006. – № 87. – P. 135-143.

МЕТОДОЛОГИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ

Е.В. Звягина

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет
физической культуры», г. Челябинск

Аннотация. Проанализированы литературные источники отечественных и зарубежных авторов, представленные в открытом медиaprостранстве (интернет), актуализируются методологические аспекты физиологического сопровождения как ресурс конкурентоспособности будущих тренеров.

Ключевые слова: тренировка; физиологическое сопровождение; тренер; спорт; функциональное состояние.

Вольная трактовка приобретения спортивных навыков без оценки функционального состояния через медиaprостранство на платной и бесплатной основе (YouTube – видеохостинг, Instagram, «ВКонтакте» – российская социальная сеть) приобрело глобальный характер. Результативность таких занятий может приводить к развитию фрустраций занимающегося, а также инструкторов. Вопросы физиологического сопровождения тренировочного процесса конкретного вида физической активности становятся актуальными.

В связи с этим целью работы является обзор и анализ научных публикаций по проблеме методологии физиологического сопровождения как ресурса конкурентоспособности будущих тренеров.

Произведен теоретический анализ научно-методической литературы, создание библиографии, реферирование, цитирование в российских научных электронных библиотеках (e-library, Scholar, Rukont, Cyberleninka) и в международных базах данных научные публикации (Pubmed, Scopus, ResearchGate, Web of Science).

Любая физическая активность различных категорий населения (дети, женщины, пожилой возраст, лица с ОВЗ), в том числе и покой имеет ряд физиологических параметров, реакций организма на воздействие [1, 3, 4]. Не имея базового образования естественно-научного цикла, физической культуры инструкторы не могут оценить рациональности нагрузок.

Учебная дисциплина «Физиология человека» является одной из основных в приобретении знаний естественно-научной направленности, необходимых для успешной профессиональной деятельности для бакалавров по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура», 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Данная дисциплина также обеспечивает базовую основу в формировании общепрофессиональных компетенций: ОПК-1 (Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-

морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста); ОПК-2 (Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий), ОПК-9 (Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся) Федерального государственного образовательного стандарта (3++) [5]. Становление данных компетенций в результате подготовки будущих тренеров обеспечивают физиологическое сопровождение тренировочного процесса, что в свою очередь отражается в способности проектировать конкурентоспособную среду системы физического обучения.

Учебно-образовательная работа по дисциплинам «Физиология человека», «Физиология спорта» осуществляется в форме лекций, практических занятий, лабораторных занятий, а также самостоятельной работы студентов. Методический раздел способствует изучению основных методов исследования функционального состояния различных органов и систем человека в обычных и в экстремальных условиях. Лабораторный практикум позволяет освоить доступные, не инвазивные экспресс методы физиологических исследований человека и приобрести практические навыки применения этих методов в повседневной, профессиональной деятельности. Важное место в этом виде обучения занимает разработка методов исследования, набора экспериментального материала для квалификационной работы выпускников в процессе прохождения производственной практики в медицинских и образовательных учреждениях, научно-исследовательской работы студентов и учебных, тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Физиологическое сопровождение является предпосылкой для оценки оптимальных упражнений, эргономики метаболических процессов у занимающихся [1, 2, 4, 6]. Для создания технологии обучения и подготовки спортивных специалистов по каждому конкретному виду спорта необходима система количественных и качественных критериев (объективных показателей), а также оценка и анализ параметров функционального состояния, изменений физиологического состояния, системы организма спортсмена. Физиология человека, спортивная физиология – основные дисциплины для анализа результатов морфометрических исследований на этапах отбора и ориентации в различных видах спорта.

Определены актуальные направления исследований, такие как методика применения морфометрических критериев, рекомендованных для модельных характеристик спортсменов, физиологическая поддержка, критерии полового отбора с учетом биохимических параметров тренировочного процесса, которые предоставят наставники спортсменов с информативными показателями физиологического состояния с акцентом на резервы и возможности функциональных систем.

Список литературы:

1. Коломиец О.И. Социальные компетентности будущих специалистов по физической реабилитации в социальной сфере / О.И. Коломиец, Н.П. Петрушкина //

Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры. – Челябинск, 2021. – С. 106-108.

2. Матыцин В.О. Гипоксические тренировки альпинистов и их физиологическое сопровождение: разработка методического подхода / В.О. Матыцин, Е.М. Трубникова, Т.А. Кинцель // Известия Российской Военно-медицинской академии. 2020. Т. 39. № S3-5. С. 82-85.

3. Пинягин П.Ю. Определение физиологических показателей как средство медицинского сопровождения анализа соревновательной деятельности спортсменов-ориентировщиков // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. – Тюмень, 2016. – С. 249-250.

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (с изменениями и дополнениями) Редакция с изменениями № 1456 от 26.11.2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fgosvo.ru/fgosvo/151/150/24/99>.

5. Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культурой // Материалы Международной научно-практической (on-line) конференции молодых ученых. – Челябинск, 2021. – 244 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О.Н. Зильберт

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Подготовка всесторонне развитой личности, которая является одной из составляющих конкурентоспособности специалистов на рынке труда.

Ключевые слова: образование, конкурентоспособность, интерес, исследование, профессионализм.

Перед каждым учебным заведением стоит непростая задача в подготовке качественных специалистов, которые могут конкурировать на трудовой бирже с выпускниками других учебных заведений. Повышение конкурентоспособности заключается не только в профессиональном росте, но и в развитии личного и образовательного уровня подготовки.

Все студенты колледжей физической культуры занимаются каким-либо видом спорта. Несмотря на разный уровень профессионализма, явно наблюдается единая тенденция, утверждающая, что спорт – это норма жизни, на сознательном и подсознательном уровнях мышления. Занятия физическими упражнениями всегда в приоритете. Иногда проблематично заинтересовать учащихся в общеобразовательных дисциплинах, которые играют значительную роль в формировании всесторонне развитой личности. Задачи любого педагога – возбудить познавательный интерес к изучаемому предмету, привить необходимые знания и умения, применяя личностно-ориентированный подход в обучении.

Знания основ естественно-научных дисциплин дают возможность применить их в своей профессиональной сфере. Например, с помощью законов физики можно понять, объяснить, выявить причинно-следственные связи процессов в тренировочной деятельности. Таким образом, синтезируя теорию и практику, можно добиться мощного резонанса в профессиональной спортивной подготовке и повышения образовательного уровня в изучаемой дисциплине [2].

Исследовательский характер обязательного общеобразовательного индивидуального проекта способствует нахождению и обоснованному объяснению метапредметных связей спортивной деятельности с общеобразовательной дисциплиной. В ходе работы студенты, применяя теорию и практический опыт, моделируют спортивную тренировку и приходят к индуктивным умозаключениям, способствующим личностному росту [1].

Следует заметить, что возрастает и подготовка всесторонне развитой личности, которая является одной из составляющих конкурентоспособности специалистов на рынке труда.

Список литературы:

1. Горлова Л.А. Нетрадиционные уроки, внеурочные мероприятия по физике: 7-11 классы. – М.: ВАКО, 2016. – 176 с.
2. Литвинова А.Г. За страницами учебника математики. – М.: Глобус, 2018. – 176 с.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИКБОКСИНГОМ

В.В. Колошеина¹, С.В. Кочеткова²

¹ГБОУ школа «Интеграл» г. Москва

² ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В исследовании проведен сравнительный анализ мотивационно-ценностных ориентаций занятий физической культурой и спортом 30-ти подростков 11-12 лет на начальном этапе спортивной специализации в кикбоксинге. Использована специально разработанная анкета мотивации спортивной деятельности; перечень спортивных ценностей и тест О.Н. Мазурова оценки позитивности и стеничности эмоций. Установлено, что у юных спортсменов высокая мотивация, как физкультурно-оздоровительной деятельности (78,3%), так и мотивация занятий спортом (81,3%) на фоне повышенных значений позитивности и стеничности эмоций (46,5%). Важно отсутствие корреляции между мотивацией занятий физической культурой и спортивной мотивацией. Это означает, что деятельности различные, и неправомерно автоматически переносить закономерности с одной формы на другую, несмотря на формальное сходство упражнений. Мотивация занятий физической культурой положительно взаимосвязана с позитивным отношением к соревнованиям и подвижным играм, но отрицательно – с контрольным тестированием. Мотивация занятий спортом положительно коррелирует со стеничностью, позитивностью эмоций, силой мотива достижения и позитивным отношением к упражнениям на самооборону, но отрицательно – к эстафетам, дыхательным упражнениям и показательным выступлениям. Выявлены половые различия: мальчики лучше относятся к техникам самозащиты, а девочкам нравятся акробатика, отработка базовой техники и подвижные игры.

Ключевые слова: мотивация, спортивная деятельность, подростки, кикбоксинг.

Введение. В спорте высших достижений А.В. Родионов определил иерархию мотивов – удельный вес деятельного успеха выше успеха социального. Успех, прежде всего, в достижении высоких спортивных результатов. Для спорта высших достижений характерны потребности в предельных физических нагрузках и переживании состояния психофизического стресса. В массовом порте, по мнению И.А. Алешкова [1], мотив достижения успеха определяет повышение социального статуса спортсмена, а достижение высоких результатов является лишь его средством. Следовательно, о характере спортивной деятельности можно судить лишь, изучая мотивацию ее отдельных форм, не смешивая и не отождествляя их друг с другом.

Объект исследования – система подготовки в единоборствах.

Предмет исследования – мотивация занятий спортом и физической культурой в подростковом возрасте.

Цель работы – исследование особенностей мотивации спортивной деятельности у юных спортсменов, занимающихся кикбоксингом.

В соответствии с поставленной целью решались следующие задачи: изучить уровень мотивации спортивной деятельности, иерархию ценностных ориентаций, позитивность и стеничность эмоций юных спортсменов, занимающихся кикбоксингом; установить характер взаимосвязи исследуемых показателей; сравнить особенности мотивации и ценностей при занятиях физической культурой и спортом.

Гипотеза. В исследовании предполагалось, что различные формы мотивации спортивной деятельности – занятий физической культурой или спортом могут иметь неоднозначную связь с эмоциональным отношением юных спортсменов к элементам уроков физической культуры и тренировочным занятиям кикбоксингом.

Методы. В данной работе использована разработанная нами для подросткового возраста анкета мотивации спортивной деятельности из 20 пунктов с тремя вариантами ответов; перечень 10 спортивных ценностей, а также тест О.Н. Мазурова [6] оценки позитивности и стеничности эмоций.

Работа осуществлялась на базе спортивной школы единоборств. В исследовании приняло участие 30 юных спортсменов 11-12 лет (20 мальчиков и 10 девочек),

Результаты.

Ценностная сфера юных спортсменов не имела статистически значимых различий между мальчиками и девочками. Ведущей ценностью явилось достижение самых высоких спортивных результатов. На втором месте – возможность устанавливать дружеские контакты, на третьем - овладение навыками самозащиты (средний ранг 4,3). Однако интересны данные последней тройки ценностей: удовольствие от самого процесса занятий спортом, самосовершенствование и повышение авторитета (ранги 6,1).

У исследуемых спортсменов достаточно выраженная мотивация как физкультурно-оздоровительной деятельности ($23,80 \pm 0,40$) балла, так и мотивация занятий спортом ($24,40 \pm 0,37$ балла) из 30 максимально возможных. Занятия кикбоксингом проходили на фоне повышенного уровня позитивности ($4,63 \pm 0,06$) и стеничности ($4,68 \pm 0,05$) эмоций из 10 максимальных баллов. Корреляционный анализ обнаружил отрицательную связь мотивации занятий физической культурой с ценностью использовать занятия кикбоксингом для установления дружеских контактов ($r = -0,361$, $p \leq 0,10$). При этом важно, что экспериментально установлено отсутствие корреляции между мотивацией занятий физической культурой и спортивной мотивацией уже на этапе начальной специализации ($r = 0,182$, $p \geq 0,05$). В то же время, позитивность эмоций в ходе занятий кикбоксингом снижает значимость таких ценностей, как «самоуважение» ($r = -0,330$, $p \geq 0,10$) и «уверенность в достижении жизненной цели» ($r = -0,399$, $p \leq 0,05$). Сила мотивации занятий спортом взаимосвязана с уровнем стеничности эмоций ($r = 0,388$), их позитивностью ($r = 0,378$, $p \leq 0,05$) и

рангом ценности достижения самых высоких спортивных результатов ($r=0,317$, $p \leq 0,10$).

Выводы.

1. Уровень мотивации занятий физической культурой и спортом у юных спортсменов, занимающихся кикбоксингом, составляет соответственно 78,3% и 81,3% от максимального значения шкал на фоне повышенной позитивности и стеничности эмоций (46,5%).

2. Мотивация занятий спортом достоверно взаимосвязана со стеничностью, позитивностью эмоций, силой мотива достижения, а также с позитивным отношением к упражнениям на самооборону, но отрицательным – к эстафетам, дыхательным упражнениям и показательным выступлениям.

3. Мотивация занятий физической культурой положительно взаимосвязана с позитивным отношением к соревнованиям и подвижным играм, но отрицательно – с контрольным тестированием.

4. У мальчиков достоверно более позитивное отношение к техникам самозащиты, а девочкам больше нравились акробатика, отработка базовой техники и подвижные игры. Хуже всего юные спортсмены относились к посещению спортивного врача (26,7% случаев).

5. Различные формы мотивации спортивной деятельности – занятий физической культурой или спортом имеют неоднозначную связь с эмоциональным отношением юных спортсменов к элементам уроков физической культуры и тренировочным занятиям кикбоксингом.

Список литературы:

1. Алешков И.А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности // Психология спортивной деятельности. – М., 1978.

2. Бабушкин Г.Д. Проблема психологического обеспечения спортивной деятельности в юношеском спорте // Всемирные юношеские игры под патронажем Международного олимпийского комитета: Международный форум «Молодежь – Наука – Олимпизм». – М.: Советский спорт, 1998. – С. 44-46

3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.

4. Кретти Брейент. Психология в современном спорте: учебник для специальностей с физкультурным уклоном / Пер. с англ. Ханина Ю.Л. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 237 с.

5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 476 с.

ПРОБЛЕМА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ БЕГУНАМИ-ЛЮБИТЕЛЯМИ

В.Д. Коротких, А.В. Бутрамеев, Е.А. Синельник
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск

Аннотация. В представленных тезисах отражена проблема, связанная с использованием бегунами-любителями высокотехнологичной беговой обуви с утолщенной нижней частью кроссовка или карбоновой вставкой. Отражены конструктивные особенности современных высокотехнологичных беговых кроссовок. Показаны преимущества и недостатки использования инновационной спортивной обуви для бегунов-любителей.

Ключевые слова: беговая обувь, бегуны-любители, технологический допинг.

Зародившаяся во всем мире в 80-х годах XX столетия популярность пробегов по шоссе и соревнований на марафонской или полумарафонской дистанции среди любителей и профессионалов продолжает расти [1]. В связи с этим возросшая конкуренция на национальной и международной арене вносит активный вклад в развитие современных технологий и инноваций в области спортивной экипировки.

Значительные изменения произошли в индустрии беговой обуви. При этом в 2016 году компания Nike выпустила высокотехнологичные кроссовки Nike VaporFly Next ², в которых высококвалифицированные спортсмены установили множество мировых достижений в беге по шоссе. Данное было обусловлено конструктивными особенностями кроссовок, где использование карбоновых «вставок» в увеличенную нижнюю часть обуви позволила при одинаковых затратах полезной энергии достигнуть более высокого результата – до 4х%. Именно по такому же принципу и другие крупные компании в области изготовления спортивной обуви развернули свое производство, что позволило в последующем определить направление в беговой индустрии [5].

В тоже время помимо большого количества положительных моментов, таких как более высокая амортизация, мягкость и «скорость» [3, 5], имеются и отрицательные. Значительный недостаток заключается именно в повышенной нестабильности в связи с утолщенной нижней частью кроссовок.

У высококвалифицированных спортсменов недостаток, заключающийся в нестабильности стопы в «высоких» кроссовках, компенсируется сильным и очень подготовленным опорно-двигательным аппаратом, сформировавшимся в процессе многолетней физической подготовки. А вот у бегунов-любителей, которые зачастую начинают активно заниматься бегом в зрелом возрасте, возникает высокая вероятность получить травму острую или же хроническую вследствие использования высокотехнологичной обуви, т.е. кроссовок.

Анализ научной и методической литературы по вопросу подготовки и укрепления опорно-двигательного аппарата в условиях нестабильности нам позволил выявить недостаток информации по сформировавшейся проблеме.

Следовательно, становится крайне актуальным вопрос об укреплении опорно-двигательного аппарата у бегунов-любителей непосредственно на этапе подготовки к соревновательному сезону.

На современном этапе развития в подготовке квалифицированных и начинающих спортсменов очень активно используются средства укрепления опорно-двигательного аппарата [4]: балансировочные подушки и нестабильные поверхности. Необходима разработка комплексов упражнений, направленных на совершенствование техники бега и укрепление опорно-двигательного аппарата на основе применения комплексов упражнений с использованием нестабильных поверхностей и балансировочных подушек. Выявленная проблема определяет направления исследования в области подготовки бегунов-любителей к использованию современных технологий и инноваций.

Список литературы:

1. Воронина В.Т. Базовые элементы экипировки для марафона // Региональный вестник. – 2020. – № 3. – С. 42-43.
2. Епанов В.И. Особенности Подготовки спортсменов-любителей к марафонскому бегу / В.И. Епанов, Т.В. Фендель // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 6-8.
3. Никитина Л.Л. Полимерные материалы в обуви с улучшенными эргономическими характеристиками / Л.Л. Никитина, Т.В. Жуковская, Р.М. Галялутдинова // Вестник казанского технологического университета. – 2012. – С. 121-124.
4. Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов. – М.: Спорт, 2018. – 128 с.
5. Широков Ю.А. Технологический допинг, как новое ограничение для спортсменов // Региональный вестник. – 2020. – № 2. – С. 48-50.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДОЛИМПИЙСКОГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОК ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА

В.В. Костюков, О.Н. Костюкова, Н.В. Тютюнникова, Д.А. Самойленко
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье приводятся результаты мониторинга психоэмоционального состояния высококвалифицированных спортсменок пляжного волейбола, проведенного за неделю до начала XXXII Олимпийских игр в Токио (Япония). Формируются рекомендации по коррекции содержания ментальной составляющей заключительного мезоцикла их предолимпийской подготовки.

Ключевые слова: пляжный волейбол, высококвалифицированные спортсменки, предолимпийская подготовка, психоэмоциональное состояние.

Современный женский пляжный волейбол высших достижений характеризуется ростом преодолеваемых в соревновательной обстановке физических и ментальных нагрузок, повышенной эмоциональностью играющих спортсменок, что конечно же свидетельствует о большой значимости для спортивных успехов в этом виде спорта высокого уровня психологической подготовленности, помехоустойчивости и конкурентоспособности волейболисток [1,3,4].

Прошедшие в Токио с 23 июля до 8 августа 2021-го года XXXII-е Олимпийские игры, перенесенные на один год позже из-за пандемии коронавируса COVID-19, подтвердили большое значение хорошей психологической подготовленности спортсменок для успешной конкурентоспособности во время женского турнира по пляжному волейболу.

В частности, россиянки Макрогузова Н. и Холомина С., начавшие олимпийский турнир с уверенных побед на групповом этапе, в стыковых играх на выбывание неожиданно уступили команде из Латвии, которая имела худший чем наша олимпийский рейтинг и вышла из подгруппы с последнего места. Наши спортсменки, проявив психоэмоциональную неустойчивость неожиданно проиграли матч, в котором были фаворитами и заняли в олимпийском турнире итоговое девятое место. Случаи эмоциональной неустойчивости игроков отмечались и в других женских командах олимпийского турнира по пляжному волейболу.

В качестве методик предолимпийского мониторинга психоэмоционального состояния ведущих российских спортсменок пляжного волейбола были использованы следующие: опросник психологических свойств нервной системы Я. Стреляу, опросник «Почему я занимаюсь спортом» Р.Дж. Валлеранда, компьютерная диагностика психоэмоционального состояния спортсмена «РОФЭС», тест цветовых выборов М. Люшера, тест на

эмоциональную устойчивость «MENTALL TOUGHNESS QUESTIONNAIRE», тест на эмпатические способности В. Бойко, тест «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синяговского, В.А. Федорошина, методика измерения коммуникативной дистанции А.Н. Андреева, М.О. Мдивани, Ю.Я. Рыжонкина [2,5].

Анализ итогов комплексной диагностики спортсменок, проведенной 15 июля 2021-го года в Москве на базе ВНИИФКа позволил определить следующее:

РОФЭС диагностика показала ситуативное стрессовое состояние волейболисток, работоспособность которых связана с напряжением компенсаторных сил организма. Психоэмоциональный статус свидетельствует о том, что может быть проявление психического утомления, вялость, иногда нежелание работать. В тоже время баланс психического и физиологического компонента сохраняется и находится на удовлетворительном уровне.

Коэффициент вегетативного баланса указывает на хорошее самочувствие спортсменок и подтверждает данные о хорошем функциональном состоянии и готовности к деятельности с большими энергозатратами.

Показатели эмоциональной устойчивости

Низкий уровень эмоциональной устойчивости за счет неуверенности в себе и способности концентрироваться на своих ошибках. Чувствительность соревновательной мотивации к психическим нагрузкам повышает значимость точного дозирования воздействий, усиливающих мотивацию на фоне высокой психической напряженности. «Накачки» приводят к дезорганизации поведения, появлению не соответствующих классу спортсменок ошибок во время их выступлений в соревнованиях.

Показатели уровня эмпатических способностей

Уровень эмпатических способностей – низкий, придается значение принятых спортсменками установок при установлении близких контактов, которые препятствуют сближению и пониманию истинно важных моментов в общении. В тоже время, спортсменки интуитивно способны действовать в условиях дефицита информации опираясь на опыт.

Показатель коммуникативных и организаторских умений

Спортсменки обладают заниженным уровнем коммуникативных и организаторских способностей, что может характеризовать их как стремящихся избегать общественных дел и минимизации близости в общении.

Рекомендации.

1. Формирование реалистичной самооценки и навыков реалистичного мышления, позволяющего более объективно оценивать сложность решаемых задач и прогнозировать вероятность достижения успеха.

2. Профилактика ошибок, связанных с неадекватной оценкой соревновательных ситуаций и значимых сторон подготовки, возникающих из-за слабости ориентировочных компонентов действий.

3. Совершенствование самоанализа и самоконтроля; обучение спортсменок приемам разрядки эмоционального напряжения.

4. Доброжелательный, позитивный тон общения; развитие коммуникативных умений.

Полученная информация была передана главному тренеру Г.Е. Ряжнову для сведения и для внесения корректив в тренировочный процесс на заключительном этапе преолимпийской подготовки.

Список литературы:

1. Андрущишин И.Ф. Межличностно-функциональное взаимодействие и эффективность соревновательной деятельности у волейболисток / И.Ф. Андрущишин, А.А. Гераськин, Ю.П. Денисенко // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. – Смоленск, 2021. – С. 12-15.

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

3. Дементьева И.М. Особенности психологических процессов и личностных качеств у спортсменов 13-17 лет, тренирующихся по пляжному волейболу. Пляжный волейбол: учебно-методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. – М.: ВФВ, 2020. – Вып. № 27. – С. 21-29.

4. Костюков В.В. Повышение эффективности и результативности соревновательных действий спортсменов, занимающихся пляжным волейболом / В.В. Костюков, О.Н. Костюкова, Т.А. Мосол, А.В. Хирьянов // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. – Смоленск, 2021. – С. 131-135.

5. Курочкина Н.А. Структура и содержание системы подготовки в волейболе на основе анализа психических процессов и взаимоотношений у игроков: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2021. – 22 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К ОЛИМПИЙСКОМУ ТУРНИРУ ПО ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ В ТОКИО (ЯПОНИЯ)

В.В. Костюков, О.Н. Костюкова, Д.А. Самойленко

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье приводятся результаты психологического сопровождения процесса спортивной подготовки российских спортсменов на заключительном этапе подготовки к турниру по пляжному волейболу в программе XXXII Олимпийских игр 2021-го года в Токио (Япония). Оценивается уровень психологической подготовленности волейболистов-пляжников, формируются рекомендации по ведению игр.

Ключевые слова: Олимпийские игры, пляжный волейбол, российские спортсмены, психологическая подготовленность.

С 23 июля до 8 августа 2021-го года в г. Токио (Япония) прошли XXXII-е летние Олимпийских игры, проведение которых было перенесено на один год позже из-за пандемии коронавируса COVID-19. Российские спортсмены выступили на этом спортивном форуме успешно завоевав 71 комплект олимпийских медалей (20 золотых, 28 серебряных и 23 бронзовых), заняв по этому показателю общекомандное третье место.

В олимпийскую делегацию российских спортсменов, вынужденную из-за надуманных допинговых санкций выступать без национального флага и гимна страны, вошли три команды по пляжному волейболу – женская команда Макрогузова Надежда – Холомина Светлана, мужские команды Красильников Вячеслав – Стояновский Олег и Семенов Константин – Лешуков Илья. Впервые в истории российского пляжного волейбола были завоеваны олимпийские медали: Красильников В. – Стояновский О. стали серебряными призерами Олимпийских игр. Этот олимпийских успех явился результатом коллективного труда спортсменов и тренеров, спортивных руководителей и организаторов, медицинских работников и представителей комплексной научной группы, осуществляющих педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение процесса спортивной подготовки высококвалифицированных игроков по пляжному волейболу.

Тренировочная и, особенно, соревновательная деятельность в пляжном волейболе протекающая как правило при повышенных температурах (свыше 30оС) на рыхлой песчаной поверхности, сопровождается выполнением около предельных физических и психических нагрузок [2, 3, 5].

Вышеизложенное обусловило выбор методик мониторинга психологической подготовленности игроков высокого класса в пляжном волейболе, таких как: опросник психологических свойств нервной системы Я. Стреляу, опросник «Почему я занимаюсь спортом» Р.Дж. Валлеранда,

компьютерная диагностика психоэмоционального состояния спортсмена «РОФЭС», тест цветовых выборов М. Люшера, тест на эмоциональную устойчивость «МЕНТАЛ ТУГХНЕСС QUESTIONNAIRE», тест на эмпатические способности В. Бойко, тест «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синяговского, В.А. Федорошина, методика измерения коммуникативной дистанции А.Н. Андреева, М.О. Мдивани, Ю.Я. Рыжонкина [1,4].

Результаты комплексной диагностики спортсменов, осуществленной 15 июля 2021-го года в Москве на базе ВНИИФКа, перед отлетом в Токио, показали, что в мужской сборной команде России по пляжному волейболу преобладает сильный, подвижный уравновешенный тип нервной системы.

РОФЭС диагностика показала интеллектуальную усталость и признаки заторможенности, ситуативное стрессовое состояние и работоспособность, связанную с напряжением компенсаторных сил организма игроков.

Полученная информация позволила главному тренеру В.В. Нирка скорректировать завершающий фрагмент предолимпийского плана подготовки спортсменов, успешно выступить им на Олимпийских играх 2021-го года в Токио, завоевав там серебряные олимпийские медали.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
2. Дементьева И.М. Психологическое сопровождение процесса спортивной подготовки в пляжном волейболе / И.М. Дементьева, В.В. Костюков, П.С. Малунеев, В.В. Нирка // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. Смоленск. 2017. С. 72-75.
3. Костюков В.В. Повышение эффективности и результативности соревновательных действий спортсменов, занимающихся пляжным волейболом / В.В. Костюков, О.Н. Костюкова, Т.А. Мосол, А.В. Хирьянов // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. – Смоленск, 2021. – С. 131-135.
4. Курочкина Н.А. Структура и содержание системы подготовки в волейболе на основе анализа психических процессов и взаимоотношений у игроков: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2021. – 22 с.
5. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / под ред. С.Н. Бубки, В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 480 с.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

В.А. Кузьменко, Н.В. Береславская, В.И. Иванасова, В.В. Тронеv
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье рассматривается проблема контроля подготовленности спортсменок, выступающих по программе групповых упражнений в художественной гимнастике.

Ключевые слова: художественная гимнастика, групповые упражнения, соревновательная деятельность, техническая подготовленность

Процесс технической подготовки формирует знания, умения и навыки реализации соревновательных упражнений, а также доведения их до совершенства. Большой объем двигательных действий отражает уровень технической подготовленности спортсменок в художественной гимнастике, что характеризуется сочетанием движений тела с работой предмета повышенной сложности, выполняемые под музыкальное сопровождение [2].

Групповые упражнения гимнасток отличаются синхронными, согласованными движениями, что в свою очередь ставит перед ними дополнительные требования такие как проприоцептивная чувствительность, ориентация в пространстве, чувство темпа и ритма движений, времени, партнеров и предмета [4].

Характерная эскалация сложности соревновательных программ в художественной гимнастике происходит с помощью различных технических действий, оцениваемых согласно правилам соревнований по следующим компонентам: Трудность тела, Трудность обмена, Комбинации танцевальных шагов, Динамические элементы с вращением, Сотрудничество. Все эти составляющие требуют модернизированного подхода к методике оценки технической подготовленности гимнасток, выступающих в групповых упражнениях [3].

Исследование уровня технической подготовленности осуществлялось с помощью тестов, которые были распределены на 2 группы с использованием предмета и без него, и апробированы на ведущих гимнастках Краснодарского края, выступающих в групповых упражнениях [1].

Контрольные испытания включали двигательные задания, которые в результате математико - статистической обработки проявили высокий ($p < 0,01$) и средний ($p < 0,05$) уровень взаимосвязи с соревновательным результатом, показанным гимнастками на Первенстве края:

1. Прыжки через скакалку с двойным вращением вперед ($r=0,39$);
2. Перекат мяча с правой руки в левую по груди и спине, стоя на носках ($r=0,44$);
3. Жонглирование булавами одной рукой ($r=0,51$);

4. Равновесие «в кольцо», из положения, стоя на носках, руки в стороны ($r=0,47$);

Таким образом, определена целесообразность применения тестов для повышения эффективности текущего и этапного контроля технической подготовленности гимнасток, выступающих по программе групповых упражнений.

Список литературы:

1. Быстрова И.В. Тенденции развития групповых упражнений в художественной гимнастике / И.В. Быстрова, Р.Н. Терехина // Физическое воспитание, спорт и бизнес: теория и социальная практика. – 1994. – С. 15-16.

2. Жигайлова Л.В. Определение уровней значимости и ранжирование основных средств технической подготовки, применяемых в эстетической и художественной гимнастике / Л.В. Жигайлова, А.С. Перехожева, П.Ю. Жигайлов // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. – Краснодар, 2020. – С. 28-30.

3. Свод правил по художественной гимнастике. 2017-2020. ФИЖ.: 2017. – 82с.

4. Тихонова И.В. Повышение уровня технической подготовленности средствами специальной физической подготовки в художественной гимнастике / И.В. Тихонова, О.Ф. Барчо, Л.В. Жигайлова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. – Краснодар. – 2021. – С. 74-75.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ У ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ОПОРНОГО ГРЕБКА

М.С. Малиновский

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В работе представлены результаты исследования акцентированного использования упражнений на создание опоры при формировании техники плавания у юных пловцов тренировочного этапа подготовки. Предложенная программа подготовки спортсменов способствовала более эффективному формированию техники плавания способами – кроль на груди и на спине.

Ключевые слова: опорный гребок, начальное обучение, техника плавания, юные пловцы, тренировочный этап.

Достижение высоких результатов в спорте возможно лишь при качественном овладении навыками и правильно сформированной технике выполнения двигательных действий с начальных этапов обучения. Одной из актуальных проблем в спортивном плавании является отсутствие должного внимания техническому компоненту подготовки процесса на начальных этапах, что связано с увеличением объема тренировочной нагрузки, направленной на физическую подготовку. Еще одной проблемой при формировании техники является недостаточное акцентирование внимания тренеров на разносторонность используемых средств технической подготовки [3]. К сожалению, тренеры зачастую используют общепринятые, нередко устаревшие средства формирования и совершенствования техники плавания.

В научно-методической литературе уже была доказана эффективность применения опорных упражнений в воде при начальном обучении плаванию. Однако данные исследования проводились на контингенте юных пловцов и не затрагивали вопросов целесообразности применения данных средств в процессе совершенствования технического мастерства [1, 2, 3, 4, 5].

Чтобы определить значимость опорного гребка при формировании техники плавания кролем на груди и на спине у юных пловцов, было проведено исследование. В исследовании приняли участие 20 юных пловцов в возрасте 9-10 лет с относительно одинаковыми антропометрическими показателями. Начальным этапом исследования было разделение спортсменов на две группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). Нами была изучена динамика биомеханических параметров опорного гребка и техники плавания кролем на груди и на спине. Планирование тренировочного процесса основывалось на закономерностях построения занятий для юных пловцов тренировочного этапа подготовки, а также опираясь на Федеральный стандарт подготовки по виду спорта – плавание. Регистрация показателей техники спортивных способов плавания осуществлялась посредством использования карт педагогического

контроля техники плавания, модифицированных А.В. Аришиным. Тренировочный процесс в КГ осуществлялся по традиционной методике обучения спортсменов тренировочного этапа подготовки. В программу подготовки пловцов ЭГ были включены упражнения с элементами опорного гребка на суше и в воде. Применение данных средств в тренировке осуществлялось с первого дня эксперимента. Упражнения выполнялись в положении группировки, с применением лопаток различной площади, а также элементы опорного гребка использовались в основных пропульсивных фазах в положении на груди и на спине. Включение упражнений в тренировочный процесс осуществлялось со второго занятия. На протяжении всего исследования пловцами ЭГ выполнялись следующие упражнения: 1) в опорном положении в группировке; 2) в опорном положении в группировке в маленьких лопатках; 3) в опорном положении на спине; 4) в опорном положении на спине в маленьких лопатках. Выполнение упражнений 1 и 2 осуществлялось по мере удержания верхнего края плечевого пояса на поверхности воды. В упражнениях 3 и 4 регистрировалось удержание тела в горизонтальном положении до тех пор, пока не появлялось отклонение таза от горизонтальной линии тела под воду.

Определение эффективности использования разработанной программы на 20 занятия исследования, было проведено контрольное измерение исследуемых элементов опорного гребка и параметров техники плавания. Анализ полученных результатов показал, что упражнения, состоящие из элементов опорного гребка, способствовали улучшению эффективности освоения техники плавания кролем на груди и на спине. Так, к двадцатому занятию было выявлено преимущество пловцов ЭГ по отношению к КГ. В результате эксперимента было выявлено, что время выполнения опорного гребка в группировке в среднем составляло у пловцов ЭГ – 25,2 с, у пловцов КГ – 17,6 с ($p < 0,01$). Время выполнения опорного гребка в группировке в маленьких лопатках у пловцов составило ЭГ – 28,6 с, пловцов КГ – 19,4 с ($p < 0,01$). Удержание в опорном положении на спине на четвертом занятии составило: у пловцов ЭГ – 14,8 с, пловцов КГ – 9,2 с ($p < 0,01$). Удержание в опорном положении на спине в маленьких лопатках к четвертому занятию составило: у пловцов ЭГ – 17,5 с, пловцов КГ – 12,7 с ($p < 0,01$). Анализ кинематических параметров техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине показал, что у пловцов ЭГ средний балл составил 35 обоими способами, что относится к оценке «хорошо», а у пловцов КГ – 28 баллов, что составляет оценку «удовлетворительно».

Таким образом, проведенное исследование показало, что применение упражнений с использованием элементов опорного гребка в процессе формирования техники плавания юных пловцов 9-10 лет представляется наиболее эффективным. У занимающихся ЭГ произошли качественные изменения во всех исследуемых параметрах. Однако, несмотря на полученные результаты, для более подробного изучения влияния упражнений с использованием элементов опорного гребка на процесс совершенствования

техники плавания необходимо более углубленное изучение динамики кинематических движений на более поздних этапах спортивной подготовки.

Список литературы:

1. Малиновский М.С. К проблеме совершенствования техники плавания на основе использования упражнений по созданию упора в воде // Материалы Ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – С. 68-73.

2. Погребной А.И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте: автореф. дисс. ... докт. пед. наук. – Краснодар, 1997. – 57 с.

3. Baker D. and Newton R. Discriminative analyses of various upper body tests in professional rugby-league players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2006. P.347-360.

4. Harman E. Biomechanics of resistance exercise. In: T. Baechle and R. Earle, eds., *Essentials of strength training and conditioning*, 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008.P.65-92.

5. Stone M.N. Roundtable discussion: periodization of training. Part 1. *Strength and Conditioning Journal*, 26(1), 2004. P.58-60.

ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ

Е.Г. Маряничева, Н.Г. Скрынникова

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье представлены результаты работы, направленные на формирование правильных представлений о двигательных действиях в процессе начального обучения плаванию, что способствует выработке навыков самоконтроля, положительно влияет на кинематические характеристики техники, а также сокращает сроки освоения спортивных способов.

Ключевые слова: самооценка, самоконтроль, обучение плаванию, техника плавания, видеоанализ, младший школьный возраст.

Учение, как ведущая деятельность формируется у детей в 7-10 лет. В этот период происходит формирование становление потребностей и мотивов обучения. Известно, что в процессе физического воспитания у детей 7-10 лет все еще доминирует деятельность первой сигнальной системы: образы более понятны, чем слова [6]. Кроме того, с возрастом меняется соотношение между процессами возбуждения и торможения в коре головного мозга [2; 5; 6]. Освоение техники плавания у детей младшего школьного возраста тесно связано с развитием восприятия движения, пространства, времени, а это требует не только многократного повторения упражнений, но и умения наблюдать [6]. Способность к самоконтролю необходима в любом процессе обучения, но в спорте, его роль особенно велика [2]. Формирование адекватной самооценки является необходимым и важным элементом спортивной деятельности [1; 3].

Цель – определение возможности использования приемов самоконтроля и самооценки качества движений для повышения эффективности процесса обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

Нами были подобраны средства и методы, направленные на развитие адекватной самооценки, разработаны и включены в процесс обучения игры, направленные на развитие внимания, мышления, памяти, задания на точность оценки усилий, временных интервалов. Помимо этого, детям предлагалось «поиграть в учителя, тренера», то есть обучить и оценить своего «ученика», самого себя.

Результатами проведенных исследований установлено, что четко сформулированные задачи изменение скорости и темпа движений руками являются доступными для большинства детей. Упражнения, направленные на изменения длины «шага» оказались наиболее сложными для всех исследуемых. Достоверные различия были выявлены в показателях максимальной скорости плавания, длины «шага» у детей различного возраста, пола, уровня

плавательной подготовленности. Увеличение скорости плавания в рассматриваемом возрастном периоде происходило в основном, за счет увеличения темпа движений. Плотность гребка (отношение времени гребка ко времени цикла) при этом оставалась стабильной [4].

При проведении компьютерного видеоанализа техники плавания было выявлено сокращение продолжительности фазы отталкивания у детей 7-8 лет, а также продолжительности фазы подтягивания у пловцов 9-10 лет, что свидетельствует о снижении качества. Таким образом, скорость плавания у детей повышалась за счет количественных характеристик, а не качественных, что вызывает необходимость поиска путей формирования правильной структуры движений на разных этапах обучения при выполнении упражнений с различными целевыми установками [4].

Далее, для определения способности правильно оценивать выполняемые плавательные движения, были разработаны опросники, в которых детям предлагалось отметить правильное положение туловища, головы, руки, кисти и др.

В результате анализа анкет было обнаружено, что существенные препятствия доставляли вопросы о траектории движения кисти. Лишь 7% первоклассников (27% мальчиков и 33% девочек), вторых-третьих классов отметили верную траекторию кисти. Выбрать рисунок с правильной формой движения ног смогли 13% первоклассников и 8% первоклассниц. Большой процент детей не имеет четных двигательных представлений и по остальным элементам техники. Необходимо отметить, что возрастных и половых различий в адекватности самооценок учащихся младших классов выявлено не было.

В рамках педагогического эксперимента занимающиеся были разделены на группы (ЭГ и КГ). В программу обучения детей ЭГ были включены специально разработанные средства, направленные на формирование двигательных представлений и адекватную самооценку. Занятия в КГ проводились по традиционной методике. Так, целенаправленное применение средств формирования двигательных представлений привело к повышению качества овладения учебной программой. Техника плавания кролем на груди и кролем на спине в ЭГ характеризовалась как более качественная, что подтверждается их более высокой скоростью. У детей КГ увеличение скорости шло в основном за счет повышения темпа движений, в то время как у детей ЭГ за счет длины «шага» (от 16-53%), силы тяги (21-29%). Это преимущество наблюдалось как у девочек, так и у мальчиков, при плавании кролем на груди и на спине.

Анализ представлений о технике плавания с помощью «карт педагогического контроля» определил, что техническая подготовленность в ЭГ достоверно выше. Процесс обучения плаванию неизбежно сопровождается ошибками в качестве выполняемых движений, которые отличаются характером и степенью влияния на технику. Пловцы ЭГ показали лучшие результаты. Так, значительные ошибки наблюдали у 9,6% детей ЭГ, в то время как в КГ – у 38,5%, а процент несущественных ошибок в технике плавания в ЭГ составил 90,4% и 0% в КГ.

Таким образом, в результате проведенного исследования было определено, что на этапе начального обучения плаванию детей 7-10 лет наиболее перспективным является целенаправленное формирование адекватных двигательных представлений, использование различных двигательных установок, активизация самоанализа и самооценки качества двигательных действий. Предложенные специальные упражнения для формирования адекватной самооценки в отношении изучаемых двигательных действий способствовали качественному овладению техникой плавания кроль на груди и на спине.

Список литературы:

1. Бондарчук Т.В. Формирование самооценки в процессе занятий спортом // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – Вып. 2. – С. 32-33.
2. Горская Г.Б. Стратегия психологического сопровождения подготовки юных спортсменов: Ресурсный подход // Рудиковские чтения. РГУФКСМиТ, 2012. – С. 238-241.
3. Захарова А.В. Структурно-динамическая модель самооценки [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. – 2012. – Том 9, № 4. – С. 113-120. – URL: https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2012/n4/Zakharova.shtml.
4. Маряничева Е.Г. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста на основе опорного гребка и двигательных представлений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Краснодар, 1997.
5. Погребной А.И. О некоторых принципах обучения плаванию / А.И. Погребной, Е.Г. Маряничева // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 3. – С. 59-63.
6. Чернышенко К.Ю. Инновационные программы олимпийского физического воспитания детей дошкольного возраста / К.Ю. Чернышенко, В.А. Баландин // Теория и практика олимпийского образования на Юге России: Материалы межрегиональной научно-практической конференции Олимпийской академии Юга. – 2015. – С. 124-132.

ЗНАЧИМОСТЬ УЧЕТА БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СТАРТОВОГО РАЗГОНА В БОБСЛЕЕ

И. Г. Павельев, А. П. Остриков, Л.М. Алдарова, К.В. Шкалаберда
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Параметры стартового разгона в бобслее зачастую могут иметь решающее значение в достижении желаемого результата спортсменами. К таким параметрам обычно относят как кинематические (начальная скорость, начальное ускорение), так и динамические (градиент силы, энергия упругой деформации) характеристики. Поскольку полученное на этом этапе преимущество может увеличиться на финише в несколько раз, то методики и технологии поддержания максимальной скорости на стартовом участке являются исключительно актуальной задачей.

Ключевые слова: бобслей, стартовый разгон, биомеханические характеристики, градиент силы, максимальное усилие.

По мнению многих тренеров и специалистов в области биомеханики величина стартового усилия и градиент нарастания силы в момент отталкивания играют ключевую роль во многих видах спорта [1, 4]. В частности, в бобслее реализация стартового усилия реализуется последовательным принятием фазы исходного положения и фазы реализации стартового усилия, которое включает периоды двуопорного и одноопорного отталкивания [3, 5]. Исследование фазового состава стартового отталкивания с биомеханической точки зрения на базе Научно-исследовательского института ФГБОУ ВО КГУФКСТ позволило усовершенствовать технику бобслеистов в фазе разгона, позволив получить преимущество в гонке уже в ее начале.

Обследование группы высококвалифицированных спортсменов производилось на базе лаборатории анализа двигательной деятельности Кубанского Государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В ходе тестирования группа выполняла стартовый толчок на специальном стенде, имитирующем размеры и массу боба. Также для контроля физических качеств выполнялись прыжковые упражнения по Абалакову и вертикальные прыжки со штангой. Съём данных происходил средствами комплекса высокоскоростной видеосъёмки, состоящем из пары видеокамер и динамометрической платформы, фиксирующей изменения во времени усилия на опорную поверхность. Вектор результирующего усилия складывался из трех векторов силы и трех векторов момента силы, расположенных вдоль заданных осей координат x , y и z . Все полученные данные поступали в программную среду персонального компьютера на базе операционной системы Microsoft Windows, где обчислялись и обрабатывались средствами Microsoft Office.

После обработки массива данных по каждому спортсмену были получены некоторые значимые закономерности [2].

В фазе реализации стартового разгона существуют периоды одноопорного и двуопорного отталкивания

В стартовом положении спортсмены не фиксируют позу при переходе от одноопорного к двуопорному отталкиванию.

Одноопорное отталкивание позволяет увеличить скорость снаряда, полученную при реализации двуопорного отталкивания.

Максимальная угловая скорость была зафиксирована при реализации разгибания в тазобедренном суставе, что соответствует окончанию двуопорного отталкивания и началу одноопорного.

Максимальная угловая скорость в коленном суставе оказалась в середине периода одноопорного отталкивания, а в голеностопном суставе при его окончании.

Список литературы:

1. Аруин А.С. Эргономическая биомеханика / А.С. Аруин, В.М. Зациорский. – М.: Машиностроение, 1989. – 256 с.
2. Павельев И.Г. Биомеханические характеристики фазовой структуры стартового усилия в бобслее / И.Г. Павельев, А.П. Остриков, А.А. Колесникова, А.В. Махонина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 3. – С. 3-8.
3. Павельев И.Г. Кинематические характеристики техники реализации стартового усилия в бобслее / И.Г. Павельев, А.Г. Заболотный // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 2. – С. 7-10.
4. Стеблецов Е.А. Естественная классификация отталкиваний // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С. 45-48.
5. Юрков А.С. Исследование взаимосвязи между временем разгона специализированного технического тренировочного средства и спортивным результатом стартового разгона в бобслее / А.С. Юрков, А.Н. Савчук // Вестник ТПГУ. – 2009. – № 10. – С. 150-154.

ПОВЫШЕНИЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ГРЕБЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИСТЕМЫ «СПОРТСМЕН – ТРЕНЕР – СПОРТСМЕН»

А.И. Погребной, А.А. Карпов, А.П. Остриков, А.Ю. Гетман
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В работе представлены результаты разработки и обоснования технологии повышения конкурентоспособности гребцов высокой квалификации на основе использования системы «спортсмен – тренер – спортсмен». Под наблюдением находились 7 гребцов – байдарочников в возрасте 26-28 лет и квалификацией МСМК. Применялись методы педагогического тестирования, газоанализа, биомеханические и психологические методы. Для сравнения были взяты результаты наблюдения гребцов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в течение подготовительного периода годового цикла. Программа подготовки гребцов ЭГ предполагала построение тренировочных заданий на основе мониторинга в системе «спортсмен – тренер – спортсмен», в КГ такового не проводилось. Как показали результаты сравнения показателей гребцов обеих групп, наибольший прирост информативных показателей наблюдался у гребцов ЭГ, что свидетельствует об эффективности предлагаемой технологии.

Ключевые слова: гребля на байдарках, спортсмены высокой квалификации, конкурентоспособность, система «спортсмен – тренер – спортсмен», подготовительный период.

Конкурентоспособность спортсмена во многом зависит от качества построения тренировочного процесса. Для контроля и своевременной его коррекции необходимо получение информации о параметрах тренировочных нагрузок. В настоящее время в нашей стране и за рубежом проводится разработка инструментальных средств контроля отдельных параметров тренировочных нагрузок или показателей функций организма (Погребной А.И. с соавт. 2019; Ruffaaldi E. et all, 2013; George W., 2013; Gomes B. et all, 2011; Wainwright et all, 2015)/

Нами разработан и запатентован способ оперативной коррекции параметров тренировочных нагрузок спортсменов – гребцов (патент № 2756451 от 30.09.2021). Положительным эффектом запатентованного способа является коррекция параметров тренировочных нагрузок в режиме реального времени в соответствии с поставленными тренером задачами.

Данный способ прошел апробацию в тренировочном процессе сборной команды России по гребле на байдарках и каноэ. Для этого был выбран подготовительный период годового цикла. Под наблюдением находились 7 гребцов-байдарочников в возрасте 26-28 лет и квалификацией МСМК. В

исследовании применялись методы педагогического тестирования, газоанализа, биомеханические и психологические методы.

По результатам 20-минутного и 5-минутного тестирования для каждого спортсмена подбирались индивидуальные тренировочные скорости. В течение каждого микроцикла проводился постоянный мониторинг ЧСС, массы тела и его состава, переносимости нагрузки, что позволяло своевременно вносить необходимые коррективы в индивидуальный план. Были разработаны 3 вида микроциклов. В зависимости от текущего состояния спортсмена подбирался необходимый вид микроцикла.

Для проверки эффективности примененной технологии контроля и управления тренировочными нагрузками в системе «спортсмен – тренер – спортсмен» полученные в экспериментальной группе (ЭГ) сборной команды России результаты были сопоставлены с контрольной группой (КГ). В качестве контрольной группы была представлена та же группа спортсменов предыдущего года подготовки. Как показали результаты сравнения, исходный уровень максимального потребления кислорода (МПК), скорости лодки на анаэробном пороге, средней скорости в 20-минутном и 5-минутном тестах в начале подготовительного периода в обеих группах был идентичен, достоверных различий между группами не было. Объем тренировочной нагрузки в обеих группах также был схожим. Структура нагрузки также была идентична, но в контрольной группе все микроциклы содержали меньше педагогических аспектов, скорости подбирались не по результатам тестирования, а в процентах от годовой модели, мониторинг параметров нагрузок не проводился.

В конце подготовительного периода гребцы экспериментальной группы продемонстрировали больший прирост по наиболее информативным показателям, чем контрольная. Наибольший прирост был зарегистрирован по показателям МПК (ЭГ – 24,6%; КГ – 18,8%), скорости лодки на анаэробном пороге (ЭГ – 9,9%; КГ – 5,4%). По показателю 20-минутного тестирования в экспериментальной группе был достигнут прирост 3,6%, в контрольной – 1,4%. По показателю 5-минутного тестирования в экспериментальной группе скорость лодки возросла на 1,4%, а в контрольной – снизилась на 1,3%. Все изменения достоверны.

Включение системы «спортсмен – тренер – спортсмен» с оперативным контролем всех сторон нагрузки позволило выделить типовые реакции как индивидуально для каждого гребца, так и для группы спортсменов в целом.

Полученные данные свидетельствуют о достоверном приросте аэробной и анаэробной работоспособности гребцов экспериментальной группы и преимуществе использования в подготовке гребцов экспериментальной технологии управления тренировочными нагрузками на основе системы «спортсмен – тренер – спортсмен».

Список литературы:

1. Погребной А.И. Обоснование инновационного подхода к методике контроля и управления тренировочными нагрузками в гребле / А.И. Погребной, А.П. Остриков, А.Ю. Гетман // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 12. – С. 92-95.

2. Погребной А.И. Способ оперативной коррекции параметров тренировочных нагрузок спортсменов-гребцов / А.И. Погребной, А.П. Остриков, А.А. Карпов. Патент № 2756451 от 30.09.2021).
3. Ruffaldi E., Filippeschi A. Structuring a virtual environment for sport training: A case study on rowing technique// Robotics and Autonomous Systems. 2013. № 61. P. 390 – 397.
4. George W. Concurrent versus delayed feedback: biomechanics in rowing//31 International Conference on Biomechanics in Sports (2013): Editors: Tzyu-Yuang Shiang, Wei-Hua Ho, Peter Chenfu Huang, Chien-Lu Tsai. Taipei, Taiwan, July 07. July 11, 2013.
5. Gomes B., Viriato N., Sanders R., Conceicao F., Vaz M., Vilas-Boas J.P. Analysis of single and team kayak acceleration//Portuguese Journal of Sport Sciences. 2011. 11 (Suppl. 2). P. 255 – 257.
6. Wainwright B., Cooke C., Low C. Performance related technique factors in Olympic sprint kayaking //33 International Conference of Biomechanics in Sports: Editors: Floren Colloud, Mathieu Domalain, Tony Monnet. Poitiers, France, June 29 – July 03, 2015. URL: <http://isbs2015.sciencesconf.org/57200/> (дата обращения: 15.09.2021).

ПРОБЛЕМАТИКА И НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ В СФЕРЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Ю.А. Прокопчук¹, Н.Ю. Серопян¹, Син Ибо²

¹ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар

²Иностраный обучающийся (Китайская Народная Республика)
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В данной работе проводится анализ состояния современных проблем физической культуры в постсоветский период, определена структура и значимость направлений исследований в сфере организационно-методических и педагогических аспектов повышения конкурентоспособности специалистов в области современных направлений спорта и физической культуры.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, направления физической культуры, научные исследования, конкурентоспособность, педагогика.

В настоящее время сфера физической культуры и спорта охватывает многообразие направлений, позволяющих не только всесторонне воздействовать на физическое и духовное развитие человека, но и помогает достигать максимальных результатов в спортивной деятельности, как спортсменам, так и различным специалистам, работающим в области физической культуры и спорта [1]. Специалисты и студенты в области физической культуры и спорта имеют высокую заинтересованность в трудоустройстве по полученной специальности а также молодые специалисты спортивной направленности заинтересованы в переподготовке и переобразовании, в том числе к стремлению в получении новых практических и теоретических знаний, умений и навыков, с целью повышения своей конкурентоспособности [4].

Организационно-методические и педагогические аспекты играют немалую роль в повышении конкурентоспособности спортсменов, как на спортивной арене, так и в будущей трудовой деятельности. И в каждой форме они имеют свои средства, методы, цели, задачи и проблемы, применение и решение которых требует глубокого научно-обоснованного подхода, изучения остро стоящих проблем и направлений исследований [2].

В связи с вышеизложенным, целью работы явилось получение информации об основных направлениях исследований по данной тематике в постсоветский период, для достижения которой были поставлены задачи: выявить направления исследований в современной физической культуре и

проанализировать актуальные проблемы в области современной физической культуры в постсоветском периоде.

В результате аналитического обзора литературных и документальных данных было выявлено, что вопросы проблемы подготовки кадров по физической культуре и спорту и развитие научных исследований в физической культуре в постсоветский период являлось приоритетным направлением. Данная теория также описана Кузнецовой З.М. и Симаковой Ю.П. в статье «Развитие физической культуры в постсоветский период [3].

Анализируя сложившиеся основные научные направления исследований в сфере физической культуры и спорта следует отметить, что количественные данные по состоянию диссертационных работ, подготовленных по этим направлениям в постсоветский период, свидетельствуют о следующем:

1) Массовая физическая культура и физическое воспитание – всего около 3000 работ, в том числе: дошкольное физическое воспитание – около 300 работ; школьное физическое воспитание – около 1200 работ; физическое воспитание молодежи студенческого возраста – около 1000 работ; физическая культура взрослого населения – более 500 работ.

2) Организационно-управленческие вопросы физической культуры и спорта - всего около 630 работ, в том числе: организация физической культуры и спорта – около 270 работ; информационное обеспечение физической культуры и спорта – около 50 работ; правовое обеспечение физической культуры и спорта – около 60 работ; экономика физической культуры и спорта и маркетинг – около 220 работ; материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта – около 30 работ;

3) Подготовка, повышение квалификации и переподготовка кадров для сферы физической культуры и спорта - около 1400 работ, включает в себя: высшее профессиональное образование – около 1200 работ; среднее профессиональное образование по физической культуре и спорту – около 60 работ; повышение квалификации и переподготовка физкультурных кадров – более 100 работ; история физической культуры и спорта – около 100 работ [1].

Как видно из проведенного контент-анализа наиболее изученным с точки зрения научно-методологической основы является направление подготовки специалистов обладающих компетенциями в области физической культуры и спорта, что говорит о заинтересованности в повышении конкурентоспособности спортсменов на различных уровнях. В тоже время, такое направление подготовки как повышение квалификации и переподготовка кадров для сферы физической культуры не является самым популярным направлением, но имеет неплохие показатели, относительно всех остальных направлений. Также стоит отметить значительное увеличение числа диссертаций по проблемам массовой физической культуры, управления в сфере спорта и подготовки физкультурных кадров.

Таким образом, полученная информация свидетельствует о широком интересе научных изучений в области физической культуры, однако, имеется много направлений не охваченных современной наукой. Если выстраивать стратегии по изучению и совершенствованию всей системы физической

культуры и спорта, то речь должна идти, по нашему мнению, о сохранении всего лучшего из прошлого наследия, совершенствовании его и использовании в новых исторических условиях.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания для всех // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – 21 с.

2. Кудрявцева А.Г. Современные педагогические технологии как основа качественной подготовки квалифицированных специалистов на основе реализации ФГОС // Актуальные вопросы современной педагогики. Уфа, 2014. С. 167–173.

3. Кузнецова З.М. Развитие физической культуры в постсоветский период / З.М. Кузнецова, Ю.П. Симакова. – <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-postsovetskiy-period>.

4. Семенова Н.С. Взаимодействие вуза с работодателями как условие качественной подготовки выпускников // Проблемы и перспективы развития образования. – Пермь, 2012. – С. 161-162.

5. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/sport/sport-vysshikh-dostizheniy/>

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ИГРОВОГО АМПЛУА У СПОРТСМЕНОВ-ВАТЕРПОЛИСТОВ 9-11 ЛЕТ

Д.А. Ровный, Е.М. Бердичевская, Ю.А. Кудряшова

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Оптимизация игровой деятельности ватерполиста возможна только благодаря правильно выбранному амплуа спортсмена на начальных этапах тренировочного процесса. С этой целью нами впервые проведен анализ функционального состояния ЦНС и его стабильности у юных спортсменов, специализирующихся в водном поло. Установлено, что показатели устойчивости реакции и уровня функциональных возможностей ЦНС имели средние значения для данного возраста, однако их индивидуальный анализ позволяет своевременно выявить специфику спортивных способностей юных спортсменов, важных для конкретного игрового амплуа.

Ключевые слова: водное поло, ЦНС, игровое амплуа, устойчивость реакции, уровень функциональных возможностей, юные спортсмены

Функциональное состояние ЦНС – интегральное понятие, которое представляет собой результат сложного динамического взаимодействия организма с внешней средой, а также внутрицентрального взаимодействия между отдельными нейронами, их ансамблями, разными уровнями и структурами ЦНС. В функциональном состоянии находят отражение мотивации, эмоции, утомление и другие характеристики человека [5]. В тренировочной и соревновательной деятельности функциональное состояние ЦНС является одним из важнейших факторов в достижении спортивного результата, во многом определяя поведение спортсмена и его возможности во время игровых ситуаций. Важность оценки функционального состояния ЦНС в спорте признана многими авторами для комплексной оценки функциональных возможностей организма спортсмена и определения уровня утомления [4, 7]. Анализ специальной литературы показал, что исследования в этой области проводились в отдельных видах спорта [2, 6], но у ватерполистов различной квалификации нами не обнаружены, что определило актуальность данного исследования.

Методы исследования. В исследовании приняли участие 17 ватерполистов в возрасте от 9-11 лет (спортивная квалификация 2 юношеский разряд). На момент обследования, исследуемые были здоровы. Исследование проводили на базе МБУ ДО ДЮСШ №3 (г. Белореченск). Родители дали информированное согласие на участие детей в научном исследовании. Определяли время простой двигательной реакции (ВР) на звук в 30 пробах и вычисляли среднее значение ВР. Выявили вероятность (Р) появления каждого значения «t». Построили кривую распределения времени реакции, которая

позволила оценить силу и уравновешенность нервных процессов [1,3]. Статистическую обработку результатов осуществляли с помощью программы Statistica 7.

Для определения функционального состояния ЦНС были выбраны следующие параметры: устойчивость реакции (далее УР) и уровень функциональных возможностей (далее УФВ). Величина УР была тем больше, чем меньше вариабельность значения времени простой двигательной реакции - то есть чем стабильнее состояние ЦНС, тем выше значение УР. УФВ характеризует способность ЦНС к длительному удержанию соответствующего функционального состояния.

В результате проведенного исследования выявлено, что среднестатистический показатель УР у ватерполистов был равен $5,8 \pm 1$ у.е., что соответствует среднему уровню для нетренированных сверстников. У пловцов периода второго детства диапазон УР от 6,7 до 20 у.е. трактуется авторами как средний и высокий уровень [2]. Полученные результаты связаны как с возрастными особенностями, так и со специализацией юных спортсменов. Так, этап начальной подготовки в плавании начинается с 7 летнего возраста, в водном поло – с 9-10 лет. Возможно, что поздняя спортивная ориентация и, соответственно, меньший на 2 года спортивный стаж также отражаются на величине УР юных ватерполистов. Несомненно, что влияние оказывает и специфика вида спорта: плавание – индивидуальный, водное поло – командный вид.

Однако индивидуальный анализ результатов показал, что два юных спортсмена, которые играют на позициях центрального нападающего и защитника, отличались значительно более высокими показателями УР. Можно предположить, что высокая стабильность ЦНС помогала им во время прессинга со стороны противника высокоэффективно справляться со стрессовой ситуацией и, соответственно, показывать высокую результативность на игровом поле.

Анализ УФВ у юных спортсменов выявил средние значения $35,1 \pm 7,1$ у.е. для данного возраста (у пловцов периода второго детства они варьировали от 42,8 до 133 у.е., что соответствует среднему и высокому уровню [2]). Однако у двух спортсменов обнаружены значительно более высокие значения уровня функциональных возможностей. Полученные данные были характерны для амплуа центрального нападающего и защитника. Вероятно, тактическая установка заставляет подвижных нападающих играть согласованно, подстраиваясь под позиции центрального нападающего и защитника. Во время игровой деятельности центральному защитнику и нападающему (при смене игрового амплуа на подвижного нападающего) трудно реализовать свои возможности, поэтому по результативности они проигрывают другим спортсменам с более низкими значениями УФВ. Данная закономерность, возможно, связана с тем, что их УФВ полноценно не раскрывался, так как тактическая установка заставляла подстраиваться под остальных игроков, вследствие чего им редко удавалась брать игровую инициативу на себя.

Средние значения УР и УФВ были характерны для подвижных нападающих и вратарей.

Выводы. Анализ средней величины показателей УР и УФВ у ватерполистов 9-11 лет свидетельствует об их соответствии средним значениям нетренированных сверстников. Однако индивидуальный анализ полученных данных обнаружил, что для юных спортсменов, имевших амплуа центральный нападающий и защитник, характерны высокие значения УР и УФВ, что отражает их наиболее эффективную реализацию в ситуационном виде спорта.

Список литературы:

1. Бердичевская Е.М. Современные проблемы физиологии спорта: учебно-методическое пособие / Е.М. Бердичевская, Е.С. Тришин. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 69 с.
2. Дзябенко Т.Н. Особенности уровня уравновешенности и подвижности нервных процессов по показателям простой двигательной реакции у пловцов второго детства / Т.Н. Дзябенко, М.В. Малука // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов. – Челябинск: УралГУФК, 2017. – Т. 1. – С. 78-80.
3. Лоскутова Т.Д. Оценка функционального состояния центральной нервной системы человека по параметрам простой двигательной реакции // Физиологический журнал СССР им. И.М. Сеченова. – 1975. – Т. 61, № 5. – С. 3-11.
4. Моногаров В.Д. Изменения работоспособности и электрической активности мышц в процессе развития и компенсации утомления при напряженной мышечной деятельности // Физиология человека. – 1984. – Т. 10, № 2. – С. 299-309.
5. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования / В.В. Роженцов, М.М. Полевщиков. – М.: Советский спорт, 2006. – 280 с.
6. Гронская А.С. Особенности типологических свойств нервной системы боксеров в связи с мануальной асимметрией / А.С. Гронская, Я.Е. Бугаец, М.В. Малука // Теоретические и практические вопросы психологии и педагогики. Уфа: Омега сайнс, 2018. С. 49-52.
7. Шаяхметова Э.Ш. Психофизиологические закономерности адаптации боксеров к нагрузкам в различные периоды тренировочно-соревновательного процесса: автореф. дисс. ... д-ра биол. наук. – Челябинск, 2013. – 50 с.

УДК: 796.011.1

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ РАЗНЫЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Г.М. Саакян, А.С. Гронская

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В работе представлена сравнительная характеристика и динамика показателей физического развития и физической подготовленности детей, реализующих разные программы физического воспитания. На примере плавания было установлено, что занятия в рамках программы дополнительного образования способствуют созданию наиболее благоприятных условий для физического развития в целом.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, плавание, физическое развитие, физическая подготовленность, система образования.

Физическая культура является одним из приоритетных направлений в системе образования Российской Федерации. В настоящее время особое внимание уделяется вопросам физического развития (ФР) и физической подготовленности (ФП) детей и подростков, т.к. двигательный режим закладывает основы для всестороннего и гармоничного развития личности и является необходимым компонентом для обеспечения оптимального уровня здоровья подрастающего поколения [4]. Несмотря на все это, на сегодняшний день выявлено стойкое снижение показателей ФР и ФП школьников на всех этапах обучения. Среди множества причин, обуславливающих данное положение, в основном выделяют неэффективную организацию и устаревшую методику процесса физического воспитания (ФВ) в системе школы, малое количество часов для реализации необходимого уровня двигательного режима детей, а также недостаточность материально-технического оснащения. Наиболее целесообразным и доступным выходом из данного положения является использование опыта работы детско-юношеских спортивных школ и различных программ дополнительного образования.

Зависимость характера и темпов ФР и ФП детей от действия той или иной образовательной социальной программы представляет большой научно-практический интерес и позволяет выявить значимость влияния специфических внешних факторов на процесс роста и развития организма [2].

В связи с этим, целью исследования явилась сравнительная характеристика и динамика показателей ФР и ФП детей младшего школьного возраста, реализующих разные программы физического воспитания.

Исследование было организовано в рамках прохождения производственной практики по мониторингу физического состояния учащихся, с сентября 2020 года по май 2021 года на базе МБОУ СОШ № 35 и МАОУ ДО

СШ № 6 г. Краснодар. В первую группу исследуемых (n=30) входили дети, занимающиеся физической культурой только в рамках уроков в общеобразовательной школе, вторая группа (n=30) включала детей, реализующих предпрофессиональную программу по плаванию в рамках системы дополнительного образования. Всего в исследовании приняло участие 60 детей, обучающихся в 1 классе.

В программу тестирования ФР были включены показатели: длины тела (ДТ), массы тела (МТ), окружности грудной клетки (ОГК), динамометрии кисти. Тестирование ФП осуществлялось с применением стандартных методик для определения уровня развития двигательных качеств и способностей [3].

Общий показатель ФР мальчиков (М) и девочек (Д) группы №1 на момент начала исследования составлял 96,71% и 99,72% соответственно, характеризуя нормальные темпы роста и развития организма к моменту начала обучения в школе. Показатели ФП также находились на достаточно высоком уровне относительно нормативных значений (90,58% и 87,63%). К концу учебного года средний показатель ФР увеличился на 5,09% и 5,28% у М и Д, в основном за счет увеличения МТ, а у Д еще и за счет увеличения силы кисти на 11,02%. Темпы прироста физических качеств незначительны, и что примечательно, скоростно-силовых показателей мышц туловища у М имели отрицательное значение -5,67%, тогда как у Д +11,43%. Прирост общего показателя ФП составил всего 2,30%.

Различия показателей ФР и ФП в начале исследования между группами статистически незначимы. К концу года прирост общего показателя ФР в группе №2 составил +5,4% и +7,76% у М и Д соответственно, в основном за счет увеличения ДТ и МТ, прирост показателей динамометрии незначителен, что свидетельствует о все еще слабом развитии мелких мышц рук, незавершенном окостенении запястий и фаланг пальцев. Темпы прироста показателей отдельных физических качеств находились на довольно высоком уровне. Так, показатели относительной силы увеличились на 93,37% и 35,27% у М и Д соответственно; взрывной силы мышц ног на 10% и 9,4%; скоростно-силовых возможностей мышц туловища на 18,91% и 46,6%; координационных способностей на 6% и 6,4%; выносливости на 7,42% и 5,1%. Прирост общего показателя ФП к концу исследования составил +20,19% и +15,72% у М и Д соответственно.

Итоговые значения ФР детей обеих групп находились примерно на одном уровне, однако, по показателям ФП мальчики и девочки группы пловцов значительно превышали показатели обычных школьников (на 17,9% и 20,94% соответственно).

В ходе предварительного контроля мы установили, что показатели ФР и ФП обеих групп находились на одном уровне, что дает нам право считать результаты исследования объективными и достоверными. На основе динамики данных к концу учебного года было выявлено, что процессы роста и развития детского организма в обеих группах происходит в равной степени, однако, итоговые показатели ФП детей группы №2 значительно превышают показатели группы №1.

Таким образом, в настоящее время система ФВ в общеобразовательной школе не обеспечивает должного уровня двигательной активности подрастающего поколения. На примере плавания было установлено, что занятия в рамках программы дополнительного образования способствуют созданию наиболее благоприятных условий для развития, как двигательных качеств, так и физического развития в целом. Можно сделать вывод, что уровень ФР и ФП детей зависит от реализации содержания разных программ ФВ.

Список литературы:

1. Айзман Р.И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. – М.: Инфра-М, 2018. – 80 с.
2. Аршинник С.П. Структура и содержание современного здоровьесберегающего урока физической культуры / С.П. Аршинник, М.Ю. Пушкарный, В.И. Тхорев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 32-42.
3. Уваров В.А. Методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I-XI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Вестник спортивной истории. – 2016. – № 1 (3). – С. 57-79.
4. Федеральный закон от 29.12.2012г. №131-ФЗ (ред. от 07.03.2018) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный источник] / http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

НЕЙРОЛОГИЧЕСКАЯ ДЕЗОРГАНИЗАЦИЯ НА УРОВНЕ ПРИМИТИВНЫХ РЕФЛЕКСОВ КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Д.А. Савенко, Е.А. Иващенко, А.А. Туртыгин

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В данной работе обращается внимание на возможности повышения конкурентоспособности спортсменов посредством устранения у них неврологической дезорганизации, присущей подавляющему большинству людей. Рассматривается влияние дезорганизации на уровне примитивных рефлексов и возможности повышения конкурентоспособности спортсмена после ее устранения.

Ключевые слова: стресс; виды стресса; спортсмены; спорт высших достижений; неврологическая дезорганизация; рефлекс.

Во время соревнований все усилия спортсмена нацелены на то, чтобы продемонстрировать свой наилучший результат. Предсоревновательная и соревновательная обстановка могут сложиться таким образом, что спортсмен будет эмоционально вовлечен в какие-либо стрессогенные события и будет вынужден активно расходовать свои запасы энергии. В.В. Абрамова отмечает, что это могут быть [1]:

– стресс-факторы кратковременного действия (боязнь встречи с фаворитом, неблагоприятные прогнозы, опасения за свою функциональную готовность после травм, неприятные физические ощущения, информационная перегрузка, неудачный старт и т. д).

– стрессоры с длительным действием (риск и опасность, монотонность условий, выполнение упражнений на фоне нарастающего физического и психического утомления, несоответствие командным требованиям т. д.).

Независимо от того, какие чувства и эмоции вызывает стрессор – (усталость, боль, страх, гнев), реакция будет похожей. Усиливается деятельность эндокринной системы, гормональная активность резко повышается, происходит выброс стероидных гормонов, что, в свою очередь, приводит к изменениям во многих функциональных системах: учащается пульс и темп дыхания, повышается артериальное давление и тонус мышц, появляется тремор, ухудшается кинестетическая чувствительность, движения становятся менее координированными и менее экономичными. В эти моменты очень важно, каков общий психоэмоциональный потенциал спортсмена, накопленный им во время длительного тренировочного процесса [4].

При этом, изучая психологические состояния и закономерности спортсмена во время его профессиональной спортивной деятельности, психология спорта, в большей степени, опирается на разработку методов волевой борьбы с отрицательными психическими состояниями. Большинство

практических рекомендаций основано на том, что внутреннее состояние спортсмена – это важная, но малоизменяемая категория, которую нужно учитывать при подборе средств и методов борьбы со стрессом. Например, для нормализации психического состояния широко применяются дыхательные и медитативные практики, мышечная релаксация, воздействие на организационные моменты в тренировочном и соревновательном процессе [2, 3, 5].

На наш взгляд, в этом направлении весьма большую помощь может оказать нейрофизиология. В частности, в качестве весомого фактора, конкурентоспособности спортсмена, следует рассматривать баланс между симпатическим и парасимпатическим отделами его вегетативной нервной системы. В целом, этот аспект уже достаточно хорошо освещен в научной литературе. Однако имеются данные, согласно которым, в жизни всех людей (независимо от пола и возраста) могут иметь место негативные последствия неврологической дезорганизации на уровне примитивных рефлексов [4]. Неврологическая дезорганизация означает функциональное нарушение синхронизации и координации рефлекторных механизмов регуляции соматической и вегетативной нервной системы. Иными словами, это состояние функциональной дезадаптации регуляторных рефлекторных механизмов нервной системы. Оно включает в себя неврологическую дезорганизацию соответствующего уровня или конкретной системы, в частности системы регуляции мышечного тонуса на периферическом уровне, сегментарном уровне спинного мозга, вегетативной регуляции на уровне патологической активности примитивных безусловных рефлексов и т.п. Примитивные (витальные)-рефлексы – это механизмы, обеспечивающие жизнедеятельность организма до развития высшей нервной деятельности (коры головного мозга). Каждый примитивный рефлекс имеет психогенную (эмоциональную), вегетативную и двигательную составляющие, которые функционально и анатомически связаны. Причины формирования патологической активности примитивных рефлексов (рефлекса паралича при страхе, рефлекса Моро) следует искать в функциональных и органических нарушениях в пренатальном, интранатальном и постнатальном периодах [4].

Как было указано ранее, в спортивной практике существует ряд приемов и методов регулирования уровня стресса, неблагоприятных психических состояний. Некоторые из них используются в качестве профилактического средства задолго до начала соревнований, а с помощью других можно корректировать состояние спортсмена непосредственно перед выходом на старт и в ходе состязаний. При этом на наш взгляд, спортсмен с проработанными нарушениями по типу неврологической дезорганизации, имеет более высокие шансы быстро и эффективно побороть текущее стрессовое воздействие с помощью традиционных средств. Резюмируя данные научной литературы последних лет, можно с уверенностью сказать, что они все подтверждают необходимость проведения исследований организационного стресса в спорте, разработки методов его профилактики с целью повышения устойчивости к нему у всех участников процесса спортивной подготовки. Устранение

неврологической дезорганизации может нивелировать множественную симптоматику психоэмоциональных нарушений, и психосоматических заболеваний. Один из главных ментальных навыков в международной практике психологии спорта называется *management anxiety* (управление тревогой). Он предполагает, что стрессом и тревогой следует управлять, а не купировать их. Известное высказывание Майка Тайсона, о том, что стресс – это огонь, который нужно контролировать, можно дополнить мыслью о том, что уравновешенный, внутренне стабильный человек справится с любым пожаром.

Список литературы:

1. Абрамова В.В. Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности / В.В. Абрамова, Ю.А. Иванькова // [Электронный ресурс] сетевой научный журнал Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2016. – Том 2. – Выпуск № 4. – Режим доступа: [URL: <http://rpedagogy.ru/>].
2. Аушева Ю.М. Влияние внешних факторов на психологическое состояние спортсменов / Ю.М. Аушева, Н.В. Иванова, Г.Н. Логвичева // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». – 2020. – С. 6-7.
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
4. Крашенинников В.Л. Примитивные безусловные рефлексы как отражение семейно - приоритетных связей / В.Л. Крашенинников, Н.А. Шаров // Прикладная кинезиология. – № 1. – 2005. – С. 4-11.
5. Рожнова В.Е., Табачникова С.И., Филатова А.Т. Система специализированной психогигиенической, психопрофилактической и психотерапевтической помощи работникам в условиях современного промышленного производства. Руководство по психотерапии / В.Е. Рожнова, С.И. Табачникова, А.Т. Филатова // Под ред. В.Е. Рожнова. – М.: Медицина, 1985. – С. 70-75.

РОЛЬ ШАХМАТ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

В.А.Сивков, А.Н. Забиров

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань

Аннотация. Статья посвящена потребности осмысления организации и содержания обучения шахматной игре для учащихся в начальных классах общеобразовательных организаций. Благодаря шахматам дети способны самостоятельно принимать решения и развивать свои умственные способности.

Ключевые слова: шахматы, младший школьный возраст, развитие детей, шахматы в школе.

Сухомлинский писал о пользе шахмат для развития детей, «Шахматы – превосходная школа последовательного, логического мышления. Игра в шахматы, дисциплинирует мышление, воспитывает сосредоточенность, развивает память. Шахматы должны войти в жизнь начальной школы, как один из элементов умственной культуры». После обучения шахматам дети входят во взрослую жизнь более осознанно, поскольку уже умеют просчитывать ходы, планы и действовать обдуманно. 21 век – век высоких информационных технологий, но неправильное использование объема информационных потоков, может привести к деградации. Поэтому роль шахмат в школьном образовании сейчас как никогда актуальна, дети с помощью шахмат способны самостоятельно развивать свои умственные способности, учиться принимать решения. Шахматы открывают новые горизонты познания, создают все условия для мотивации обучения, формируют личность. Благодаря шахматам у детей формируется сила воли, устойчивость при неудачах, ребенок приходит к такому навыку как самоанализ. Шахматы, ко всему прочему, это еще и спорт, а в любом спорте присутствует соревновательный дух, что также положительно влияет на подрастающее поколение. Шахматы в школе требуют дисциплины, усидчивости и внимания. Игра в шахматы включает в работу сразу два полушария мозга. Посредством составления последовательности ходов и построения гармоничных цепочек событий развивается логическое мышление, которое включает в себя левое полушарие [1, 2]. А за создание потенциальных ситуаций, в которых игрок принимает во внимание всевозможные ходы противника и строит потенциальные ситуации, отвечает правое полушарие – абстрактное мышление. Поэтому оба полушария взаимодействуют между собой и развиваются гармонично и слаженно. Также во время игры активно используется оперативная и долговременная память.

Благодаря целенаправленному и систематическому обучению шахматной игре, у детей увеличивается количество творческих идей, а также происходит развитие оригинальности и скорости мышления [4].

Шахматы – игра, при обучении которой в младшем школьном возрасте формируется специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение действовать в уме. В обучении шахматам используются приемы моделирования, например, шахматная доска – модель поля боя. Дети, начиная играть в шахматы постепенно переходят от простого хода к наиболее сложному, с расчетом вариантов в уме, в поиске очередного хода с постановкой цели и выбором средств, за счет этого происходит овладение определенными алгоритмами (тактическими приемами) и схемами в типичных ситуациях (разыгрывание технически выигрышных позиций). Шахматы учат детей правильному воспитанию, а именно уважать противника, этике при проигрывании и выигрыше, а также не мешать другим играющим [3, с.9-10].

Исходя из выше написанного, можно подытожить, что шахматы – средство воспитания в человеке ряда необходимых и требуемых в обществе качеств, которые помогут правильно и быстро принять решение в любой жизненной ситуации [2].

Список литературы:

1. Глек И.В. Шахматы-как модель жизни и творчества. – 2018. – 29 с.
2. Илюшенко О.С. Шахматный спорт как инструмент формирования и развития гармоничной личности младших школьников: автореф. бак. р. – Саратов, 2017. – 16 с.
3. Калимуллина О.А. Формирование ценности здоровья в образовательном процессе современного вуза // Здоровье как социокультурный феномен: материалы 1-ой электронной Международной научной конференции. – 2011. – С. 324-327.
4. Международный и российский опыт внедрения шахмат в образовательный процесс школ. [Электронный ресурс]. – URL: https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/4/4e/Международный_и_российский_опыт_внедрения_шахмат_в_образовательный_процесс_школ.pdf

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 10-12-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

В.В. Сударь

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. По результатам проведенных эмпирических исследований на базе городского танцевально-спортивного клуба «Альянс» были выявлены показатели тестирования физической подготовленности детей 10-12 лет, занимающихся спортивными бальными танцами, анализ которых показал, что наибольший прирост был определен в параметрах оценки гибкости, скоростно-силовых и силовых способностей, как у мальчиков, так и у девочек.

Ключевые слова: спортивные бальные танцы, физическая подготовленность, дети 10-12 лет.

Актуальность. С учетом созревшей проблемы недостатка двигательной активности у современных детей, несомненно, актуальным является приобщение данного контингента к систематическим занятиям разными видами массового спорта [1, 2]. Одним из таких – наиболее популяризированных и эстетичных сегодня является, на наш взгляд, танцевальный спорт и его разновидности. В настоящее время танцевальный спорт является неким синтезом физкультурно-спортивной деятельности и искусства, способствует повышению двигательной культуры, гармоничному физическому развитию, благоприятному созреванию и функционированию физиологических систем организма, и тем самым здоровья у занимающихся им детей. Некоторыми исследованиями доказано, что занятия спортивными бальными танцами предоставляют большие возможности также и для развития основных физических качеств человека и побуждают занимающихся к совершенствованию различных психических качеств личности, содействующих саморазвитию [4, 5]. Основными составляющими занятий спортивными бальными танцами являются все аспекты спортивной тренировки. Соревновательная программа у танцоров в возрасте 10-12 лет претерпевает значительные изменения такие как, расширение структуры и содержания, повышение объема нагрузки и принимая форму, в последующем практически не изменяющуюся. Для успешного выступления в спортивных бальных танцах, несомненно, уже с самого детства необходим высокий уровень физической подготовленности танцоров [3]. В связи с этим целью работы явилось решение выявить эффект от влияния спортивно-тренировочных занятий бальными танцами на показатели физической подготовленности детей 10-12-летнего возраста. Эмпирическое исследование проводили в 2019 году на базе танцевально-спортивного клуба «Альянс» города Набережные Челны. В педагогическом эксперименте принимали участие 12 юных спортсменов 10-12-

летнего возраста, из них 6 мальчиков и 6 девочек. Показатели развития таких двигательных качеств юных спортсменов-танцоров, как гибкость, быстрота, скоростная сила, силовая выносливость, ловкость оценивали по следующим тестам: «наклон вперед из положения стоя», «бег 100 м», «прыжок в длину с места», «подъем туловища из положения лежа на спине» (с ограничением по времени в 30 секунд), «сгибание и разгибание рук в висе (подтягивание) на перекладине» (у мальчиков) и «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (у девочек), а также «челночный бег 3x10 м».

Результаты исследования. По окончании педагогического эксперимента изучение прироста показателей развития физических качеств детей, занимающихся танцевальным спортом, выявило, что физкультурно-спортивные занятия достоверно улучшили следующие параметры их физической подготовленности ($p < 0,05$). Так результат по тесту «наклон вперед из положения стоя» у мальчиков улучшился с $4,2 \pm 0,5$ см до $4,8 \pm 0,7$ см, то есть расстояние наклона в среднем увеличилось на 12,5%. Среднее значение по тесту «прыжок в длину с места» у мальчиков повысилось с $155,4 \pm 3,4$ до $159,0 \pm 3,5$ см, то есть расстояние прыжка в среднем увеличилось на 3,6 см, что составило 2,5%. Средний групповой показатель по тесту «подъем туловища из положения лежа на спине» у мальчиков составил до проведения педагогического эксперимента $21,5 \pm 0,6$ раз, после проведения педагогического эксперимента $25,0 \pm 0,6$ раз, таким образом, результат по данному тесту увеличился на 14%. Количество подтягиваний за период проведения педагогического эксперимента в среднем у мальчиков увеличилось с $7,2 \pm 1,1$ до $7,6 \pm 1,3$ раз, что составило 5,3%; показатели по тесту «бег 100 м» у мальчиков в среднем улучшились с $15,4 \pm 0,2$ до $15,1$ с на 0,3 сек, что составило 1,9%, при этом, время преодоления дистанции по тесту «челночный бег 3x10 м» в среднем уменьшилось у мальчиков с $8,6 \pm 0,1$ с до $8,4 \pm 0,1$ с, что составило 2,4%. У девочек получили аналогичные результаты: так, среднее значение по тесту «бег 100 м» за период проведения педагогического эксперимента у девочек изменилось с $16,6 \pm 0,1$ до $16,3 \pm 0,1$ секунд, что составило 1,8%. Время преодоления дистанции по тесту «челночный бег 3x10 м» за период проведения педагогического эксперимента в среднем уменьшилось у девочек с $8,7 \pm 0,1$ до $8,5 \pm 0,1$ с, что составило 2,3%. Среднее значение по тесту «наклон вперед» у девочек улучшилось на 7,6%, а именно с $6,5 \pm 0,8$ до $7,0 \pm 0,8$ см. Средний показатель по тесту «прыжок в длину с места» у девочек изменился с $153,5 \pm 2,1$ см до $156,8 \pm 4,1$ см, то есть на 3,3 см, что составило 2,5%. Среднее значение по тесту «подъем туловища из положения лежа на спине» у девочек составило в начале эксперимента $20,8 \pm 0,9$ раз, после проведения педагогического эксперимента – $22,2 \pm 0,9$ раз, т.е. увеличение на 5,4%. Результаты по тесту «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» до проведения педагогического эксперимента у девочек – $10,0 \pm 1,6$ раз, после проведения педагогического эксперимента $11,8 \pm 0,9$ раз, то есть среднее значение по данному тесту увеличилось на 1,8 раз, что составило 18%.

Выводы. Спортивные балльные танцы являются ациклическим, сложно-координационным видом спорта, который связан с искусством выразительного

движения. Успешному выступлению спортсменов-танцоров способствует оптимальное сочетание физической и технической подготовки. На основе результатов проведенного эксперимента можно сделать заключение о том, что систематические и регулярные занятия в течение четырех месяцев спортивными бальными танцами дают достоверный прирост показателей развития всех основных двигательных качеств, как у мальчиков, так и у девочек, особенно параметров силовой выносливости (по результатам оценки тестов «сгибание и разгибание рук из упора лежа»), гибкости (по результатам оценки по тесту «наклон вперед») и скоростно-силовых качеств (по тесту «прыжок в длину с места» и «подъем туловища») юных спортсменов-танцоров.

Список литературы:

1. Гранкин С.К. Анализ двигательной активности школьников // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО / С.К. Гранкин, Н.И. Романенко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – Часть 3. – 194 с.
2. Дворкина Н.И. Проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения и некоторые пути их решения / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, В.В. Роговая // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – №1. – С. 179-180.
3. Илькив Е.А. Тенденции развития танцевального спорта на современном этапе // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа материалы конференции. – Краснодар, 2021. – С. 151-152.
4. Ким В.М. Влияние занятий латиноамериканскими танцами на общую выносливость девушек 20-25 лет / В.М. Ким, Е.И. Ончукова // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар, 2017. – С. 110-112.
5. Ронь И.Н. Влияние на развитие детей 7-9 лет тренировочных занятий вида спорта танцевальный спорт // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2020. – № 1. – С. 133-138.

АНАЛИЗ ПОСТУРАЛЬНОГО СТАТУСА ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОМАНДНЫХ СИТУАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА

А.С. Тришин, Е.С. Тришин, Е.К. Малый

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Представлены результаты исследования постурального статуса игроков в баскетбол и американский футбол. Уровень постуральной устойчивости определяли при помощи стабиллографического показателя – качество функции равновесия (КФР). Анализ данного интегрального параметра указывает на значительный вклад визуальной информации в поддержание вертикальной позы у игроков в командных ситуационных видах спорта.

Ключевые слова: компьютерная стабиллография, постуральная устойчивость, баскетбол, американский футбол, спортсмены.

Основополагающим компонентом в освоении и совершенствовании технико-тактических действий в командных ситуационных видах спорта является высокий уровень постуральной устойчивости [1, 3]. Качество выполнения различных спортивных элементов зависит от способности нивелировать или компенсировать возмущающие вертикальную позу факторы [2, 4]. Особенно это актуально для командных контактных видов спорта, так как игрокам необходимо сохранять равновесие при непосредственном силовом противодействии соперника [1].

Целью исследования явилось изучение векторного показателя – качество функции равновесия у спортсменов, занимающихся баскетболом и американским футболом.

В исследовании приняли участие 47 квалифицированных спортсменов, специализирующихся в баскетболе ($n=35$) и американском футболе ($n=12$). Постуральную устойчивость оценивали с помощью компьютерного стабиллографического анализатора «Стабилан-01» (ОКБ «Ритм», г. Таганрог). Использовали пробы – тест Ромберга и «Мишень». Анализ постуральной устойчивости проводили по векторному показателю – качество функции равновесия (КФР, %), оценивающее насколько минимальна скорость колебания общего центра давления. Чем выше значение КФР, тем лучше человек поддерживает равновесие. Полученные данные обрабатывали при помощи программного пакета для статистического анализа – «Statistica 7».

В тесте Ромберга с открытыми глазами как для баскетболистов, так и футболистов зафиксирован высокий уровень КФР ($90\pm 0,68$ и $90\pm 1,50\%$, соответственно). Депривация зрительного потока привела к резкому снижению исследуемого показателя в обеих группах (баскетболисты – $79\pm 2,06\%$, футболисты – $80\pm 2,95\%$), что говорит о напряжении постуральных механизмов, стабилизирующих вертикальную позу и снижение качества постуральной устойчивости в целом.

Если при произвольном поструральном контроле различий между исследуемыми группами не наблюдалось, то при произвольном поструральном контроле в тесте «Мишень» для представителей американского футбола показана более качественная поструральная стратегия поддержания равновесия. Так, показатель КФР у футболистов составил $83 \pm 1,68\%$, тогда как у баскетболистов $77 \pm 2,25\%$ ($p < 0,05$).

Анализ показателя КФР указывает на высокий вклад зрительной сенсорной системы в механизмы, регламентирующие вертикальную позу у спортсменов командных ситуационных видов спорта. Однако, произвольная регуляция вертикальной позы показала, что футболисты имеют поструральную архитектуру более высокого порядка, обуславливающую минимальные функциональные изменения в нервно-мышечной, вегетативной и центральной нервной системах.

Таким образом, полученные данные позволяют утверждать, что у спортсменов, занимающихся американским футболом и баскетболом, наблюдается высокая зависимость в зрительном афферентном потоке на качество поддержания вертикальной позы. Установлено, что у футболистов уровень произвольной регуляции вертикальной позы выше, чем у баскетболистов, что скорее всего объясняется спецификой вида спорта.

Список литературы:

1. Бердичевская Е.М. Особенности билатеральной поструральной организации у квалифицированных игроков в ситуационных видах спорта / Е.М. Бердичевская, А.С. Тришин, Е.С. Тришин, А.М. Пантелеева // Агаджанянские чтения – Aghajanian's reading: материалы III всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М.: Изд-во РУДН, 2020. – С. 35-36.
2. Мельников А.А., Андреева А.М., Николаев Р.Ю. Постуральная устойчивость у спортсменов высокой квалификации, занимающихся стрельбой / А.А. Мельников, А.М. Андреева, Р.Ю. Николаев // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – С. 200-202.
3. Тришин А.С. Специфика вертикальной устойчивости спортсменов, специализирующихся в ситуационных видах спорта / А.С. Тришин, Е.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, Л.В. Катрич // Вестник Уральской медицинской академической науки. – 2014. – №3 (49). – С. 192-193.
4. Paillard T.P. Relationship between sport expertise and postural skills // *Frontiers in psychology*. 2019. T. 10. P. 1428.

ИССЛЕДОВАНИЕ ТАЙМИНГА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ С УЧЕТОМ ЛАТЕРАЛИЗАЦИИ ПОЛУШАРИЙ

Е.С. Тришин, А.С. Тришин, И.Н. Харченко

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Представлены результаты исследования тайминга у борцов греко-римского стиля с учетом латерализации полушарий. Различия в отмеривании минутного интервала у борцов с разным латеральным предпочтением указывают на специфические особенности в осуществлении данного процесса. Представители левополушарного доминирования, независимо от уровня тренированности, более точно оценивают минутный интервал.

Ключевые слова: тайминг, аутохронометрия, время, латерализация, борьба, спортсмены.

Исследования в области хронобиологии занимают ведущие положения в психофизиологии [3]. Тайминг – фундаментальная функция головного мозга [5]. Аутохронометрия является более поздним (по сравнению с биоритмами) эволюционным приобретением [6]. Механизмы циркадианных ритмов исследованы значительно подробнее, чем тайминг. Известен факт вовлеченности в механизм эндогенной аутохронометрии гиппокампа и нейронов гиппокамповой формации [6, 7].

В организацию тайминга вовлекаются высшие психические функции, регламентированные индивидуально-типологическими свойствами человека [4]. Так, механизмы внутреннего отчета времени связаны с латерализацией функций головного мозга [2]. Известно, что правое полушарие функционирует в настоящем времени с опорой на прошлое, а левое – в настоящем времени с обращенностью в будущее [2].

Индивидуальная минута – относительно стойкий паттерн, регламентирующий адаптивные способности организма [3]. Восприятие времени коррелирует с результативностью во многих видах спорта [3].

Цель исследования – анализ тайминга квалифицированных спортсменов, специализирующихся в греко-римской борьбе с учетом латерализации полушарий.

Обследовано 28 квалифицированных спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, из них число правшей составило – 18 человек, левшей – 10. В группу нетренированных вошли 26 сверстников – правшей. Латерализацию полушарий определяли при помощи общепринятой методики [2]. Возможности тайминга устанавливали при помощи теста «Индивидуальная минута», входящего в компьютерную программу «Исследователь временных и пространственных свойств человека» [3]. Полученные данные обрабатывали при помощи программного пакета для статистического анализа – «Statistica 7».

Благодаря методике, определения латерализации функций головного мозга, установлен спектр индивидуального профиля асимметрии (ИПА), позволивший поделить группы борцов в зависимости от функционального доминирования полушарий. Так, для правой (доминантное левое полушарие), находящихся в группах борцов и нетренированных сверстников, показано более точное оценивание 60-секундного интервала – $59,1 \pm 0,7$ и $58,4 \pm 2,5$ с, соответственно. Для борцов-левшей (доминантное правое полушарие), напротив показано менее точное отмеривание минутного интервала ($67,4 \pm 2,2$ с; $p < 0,01$). Представители правосторонней латерализации полушарий склонны к переоценке длительных отрезков времени. Данная картина совпадает с исследованиями, проведенными ранее со спортсменами, занимающиеся настольным теннисом, фехтованием и плаванием [4]. По величине субъективного отчета длительных интервалов времени судят об уровне развития второй сигнальной системы, которая у представителей левополушарного мышления имеет более высокий уровень развития [2]. Возможно поэтому правши, независимо от уровня тренированности, более точно воспроизводят заданный интервал.

Определенный интерес вызывают исследования, в которых показано, что, при отмеривании длительных интервалов времени в левом полушарии амплитуда γ -осцилляций существенно увеличивается, что указывает на более выраженное участие левой гемисферы в регламентировании предлагаемой деятельности [1]. Также, известна взаимосвязь тайминга и эмоционального статуса. Представителям с доминированием правой лобной доли характерна большая эмоциональная несдержанность, подверженность стрессам и меньшая устойчивость к выбранным программам поведения, а, следовательно, худшая способность к отмериванию времени [2].

У человека в восходящем онтогенезе формируется свой эталон времени, служащий характеристикой адаптационного потенциала [3]. Таким образом, тест «Индивидуальная минута» с учетом профиля функциональной асимметрии, в спортивной практике борцов может служить критерием оценки функционального состояния спортсменов, адаптации и дезадаптации в различных ситуациях [4].

Список литературы:

1. Бушов Ю.В. О функциональном значении высокочастотной электрической активности мозга в процессах восприятия времени / Ю.В. Бушов, М.В. Светлик, М.Ю. Ходанович // Вестник томского государственного университета. Биология. – 2007. – С. 87-95.
2. 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. 15-47.
3. Корягина Ю.В. Спортивная хронобиология: проблемы и перспективы // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2014. – №3 (123). – С. 38-43.
4. Тришин Е.С. Хронотопобиологические свойства спортсменов индивидуальных ситуационных видов спорта с учетом латерализации полушарий / Е.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, А.С. Тришин, А.А. Голубева // Физическое воспитание и тренировка. – №. 2. (32). – 2020. – С. 114-121.

5. Finnerty G.T., Shadlen M.N., Jazayeri M, Nobre A.C., Buonomano D.V. Time in Cortical Circuits // *The Journal of Neuroscience: the official journal of the society for neuroscience*. 2015. 35. P. 13912 – 13916.
6. Goel A., Buonomano D.V. Timing as an intrinsic property of neural networks: evidence from in vivo and in vitro experiments // *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*. 2014. Vol. 369. Source <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3895985>.
7. MacDonald, C. Hippocampal «Time Cells» Bridge the Gap in Memory for Discontiguous Events // *Neuron*. 2011. Vol. 71. P. 737 – 749.

УДК: 796.412.2

ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ, КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДДЕРЖЕК СПОРТСМЕНКАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

**В.В. Тронеv, Н.В. Береславская, В.И. Иванасова, В.А. Кузьменко,
Е.С. Авилова**

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Статья посвящена анализу соревновательных программ спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой. Представлены результаты педагогического наблюдения, заключающиеся в определении количественного состава выполняемых поддержек в композициях гимнасток, которые добавляют упражнениям зрелищности и эстетичности.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, спортивная акробатика, техническая подготовленность

Эстетическая гимнастика – это сложнокоординационный вид спорта, преобладающими двигательными действиями которого, являются индивидуальные и групповые элементы, связанные с удержанием динамического и статического равновесия, прыжками, выполняемыми в различных специфических позах [2].

Поддержки в эстетической гимнастике – это группа нецениваемых по трудности элементов, в которых одна и более гимнасток поддерживает в наиболее высоком положении другую гимнастку. По определению само двигательное действие, такое как поддержка относится к группе элементов спортивной акробатики, что подтверждается наличием четкой и упорядоченной структуры [3]. Следует отметить, что использование акробатических поддержек в арсенале технических элементов соревновательных программ спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой, можно считать проявлением тенденции роста спортивно-технических результатов [1].

Анализируя соревновательную деятельность команд в эстетической гимнастике в 2020-2021 году, отмечается следующее распределение двигательной деятельности в упражнении. Так, в среднем гимнастки за одно выступление выполняют около 30 разнохарактерных двигательных действий, из которых 19-20 непосредственно приходится на технические элементы (равновесия, повороты, прыжки и поддержки), что составляет 63,5%. При этом 10,53% технических действий, а в отдельных случаях 20-23,5% отводится поддержкам.

Такое распространенное использование акробатических поддержек, а также постепенное увеличение их сложности позволяет нам сделать заключение о необходимости внедрения элементов спортивной акробатики в

тренировочный процесс спортсменов, занимающихся эстетической гимнастикой.

Примерная программа парно-групповой акробатической подготовки, по нашему мнению, должна включать в себя изучение основных особенностей парной и групповой работы, разучивание и совершенствование выполнения основных парных поддержек спортивной акробатики [4].

Таким образом, систематическое внедрение элементов спортивной акробатики должно способствовать стабильности выполнения поддержек в эстетической гимнастике, что в свою очередь закономерно приведет к увеличению соревновательных результатов российских гимнасток на международной арене.

Список литературы:

1. Жигайлова И.В. Основные тенденции развития спортивных видов гимнастики / И.В. Жигайлова, И.В. Тихонова, А.А. Никочалова, П.Ю. Жигайлов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – Нижневартовск, 2021. – С. 80-83.
2. Исаева А.И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет: диссертация кандидата педагогических наук. – М., 2007. – 179 с.
3. Коркин В.П. Спортивная акробатика: учебник для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 238 с.
4. Пиллюк Н.Н. Системно-структурная организация соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики / Н.Н. Пиллюк, Л.В. Жигайлова // Физическая культура, спорт – наука и практика: научно-методический журнал. – Краснодар, 2013. – № 3. – С. 16-20.

ЗНАЧИМОСТЬ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ В ГАНДБОЛЕ

В.И. Тхорев, С.П. Аршинник

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Целью исследования явилась актуализация информации по вопросу значимости видов спортивной тренировки квалифицированных гандболистов для коррекции структуры их подготовки и повышения конкурентоспособности. В исследовании были использованы: анализ научно-методической литературы, экспертный опрос, методы математической статистики. Результатами исследования установлены разногласия между требованиями ФССП по виду спорта «гандбол» и мнением специалистов относительно разнообразия и значимости видов спортивной тренировки в данном виде спорта и их модельные диапазоны для этапа высшего спортивного мастерства.

Ключевые слова: виды спортивной тренировки, гандбол, этап высшего спортивного мастерства, рейтинговая значимость, экспертная оценка, модельный диапазон.

В число важнейших нормативных документов, регламентирующих спортивную подготовку в нашей стране с 2012 года, входят Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (далее, ФССП, Стандарт). Они представляют собой совокупность требований, обязательных для организаций осуществляющих спортивную подготовку по конкретному виду спорта и предназначены для обеспечения единства подходов в процессе реализации этой деятельности [4]. Действующие ФССП служат основой при формировании программ и планов спортивной подготовки в каждом конкретном виде спорта. В 2021 году был утвержден ФССП по виду спорта «гандбол» [4] второго поколения, в который внесены серьезные коррективы по целому ряду вопросов относительно первоначального варианта [5]. Однако аспекты, касающиеся структуры видов спортивной тренировки и их значимости для подготовки гандболистов на различных этапах становления их мастерства все еще оставляют желать лучшего. Прежде всего, следует отметить отход авторов проекта от традиционной для гандбола [1, 2, 3, 5] градации направленности тренировочных занятий. В предложенном перечне видов подготовки отсутствуют: технико-тактическая (игровая) подготовка, инструкторская и судейская практики, а физическая подготовка представлена отдельно по ее компонентам: общая и специальная. Одновременно обращает на себя внимание тот факт, что соотношение данных компонентов в действующем ФССП на этапе высшего спортивного мастерства составило 45% к 55%, в то время, как рекомендуемое [6] соответствует 25:75.

Для выяснения значимости базовых видов спортивной тренировки для гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства нами был проведен экспертный опрос 35 тренеров, проходивших курсы повышения квалификации на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма по направлению «Инновационные методики организации тренировочного процесса в гандболе». Респондентам было предложено осуществить ранжирование значимости всех видов спортивной тренировки («1» – наиболее значимый, «7» – наименее значимый) для данного этапа. Полученная экспертная оценка сравнивалась с имеющейся в действующем ФССП по виду спорта «гандбол». Установлено совпадение рейтинговой значимости физической подготовки как в Стандарте, так и у специалистов (и в том и в другом случае – первый ранг). В остальных случаях имеются расхождения. Так, если в Стандарте второе место по важности отводится тактической подготовке, то эксперты ставят данный вид тренировки, лишь на четвертую позицию, вслед за технико-тактической (игровой) и технической. Психологическая подготовка имеет в ФССП четвертый уровень значимости, в то время, как эксперты отвели ей последнюю (седьмую) иерархическую позицию. Полученные данные позволили сформировать модельный диапазон для каждого из видов спортивной тренировки гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства в процентах и часах. Так, на физическую подготовку следует отводить от 30 до 37% тренировочного времени; на техническую и на технико-тактическую (игровую) – от 13% до 15% на каждую; на тактическую – 10-12%; на теоретическую от 6 до 7% рабочего времени, а на психологическую – 5-6%. Инструкторская и судейская практики, по мнению экспертов, должна составлять лишь 1-2 % тренировочного времени.

Полученные результаты свидетельствуют о наличии значительного резерва повышения эффективности спортивной подготовки в современном отечественном гандболе, который следует рассматривать в качестве еще не освоенного ресурса роста его конкурентоспособности на мировой арене.

Список литературы:

1. Игнатъева В.Я. Гандбол: учебник для физкультурных вузов / В.Я. Игнатъева, Ю.М. Портнов. – М.: ФОН, 1996. – 314 с.
2. Игнатъева В.Я. Гандбол: учебник. – М.: Физическая культура, 2008. – 384 с.
3. Игнатъева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.
4. Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013 г № 679. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол».
5. Приказ Минспорта РФ от 30.06.2021 г. № 485 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».
6. Тхорев В.И. Технологии спортивной подготовки: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 151 с.

ВОРКАУТ КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

С.О. Уюткин, Л.А. Якимова

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема повышения уровня физической подготовленности у детей и подростков. Объектом исследования служит процесс физического воспитания подрастающего поколения. Предметом исследования выступает изучение мнений, касающихся осведомленности в таком виде спорта, как воркаут и выявление его положительных сторон для развития физических качеств.

Ключевые слова: физическое воспитание, подрастающее поколение, спорт, тренировки с весом собственного тела, воркаут, силовая выносливость, подростки, дети.

В настоящее время много внимания уделяется соревновательному аспекту, но мало, кто рассматривает повышение уровня физической подготовленности общего контингента подрастающего поколения. Ведь развиваться физически должны все, только так возможно сформировать здоровое поколение. И в ответ на запросы общества о средствах повышения двигательной активности населения специалистами создаются все новые физкультурно-оздоровительные системы занятий. Среди них находится и уличная гимнастика (воркаут), которой можно заниматься в любом возрасте – от мала до велика. Однако, очень много вопросов остается неизученными в области применения данных физических упражнений для детей и подростков. Нет единой методики организации занятий, отсутствуют научные факты о влиянии занятий воркаутом на организм детей и подростков. В связи с чем, работа, посвященная изучению воркаута в роли средства для гармоничного развития физических качеств детей и подростков, считается актуальной.

Целью нашей работы стало выявление положительных сторон воркаута для повышения общей физической подготовленности у детей и подростков и проверка осведомленности о системе тренировок данного вида спорта.

Изучая особенности воркаута в научно-методической литературе обнаружено следующее. Специалисты считают, что воркаут, прежде всего – это тренировка с весом собственного тела, с использованием доступного всем уличного инвентаря, которая направлена прежде на укрепление здоровья и пропаганду здорового образа жизни среди населения. Данное направление представляет собой спортивную субкультуру и позволяет развить различные физические качества. Подобрать упражнение на определенную группу мышц не составит труда. Независимо от возраста и подготовленности занимающихся, существует перечень упражнений различной сложности, которые подводят к идеалу. Имеющиеся в литературе данные свидетельствуют о том, что данное

направление позволит вызвать положительную тенденцию при развитии таких основных физических качеств как: выносливость, сила и гибкость [1]. Также воркаут развивает и ловкость, особенно в дисциплине «Воркаут фристайл», который представляет собой выполнение обязательных и произвольных технически сложных элементов на снарядах. Изучая влияние данных упражнений на функциональное состояние занимающихся следует отметить, что силовые упражнения способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и повышению уровня ориентации в пространстве [3].

Для достижения поставленной цели мы использовали метод анализа научно-исследовательской литературы и интервью. В интервью приняло участие 80 человек города Краснодара, все из них подростки 12-15 лет. По итогам проведенного исследования мы выявили следующее. На вопрос «Дайте определение воркауту» большинство (80%) из них ответить не смогли, либо дали неправильное определение. Хотя многие из них (65%) занимались на уличной спортивной площадке и выполняли упражнения на перекладинах, брусках и гимнастических стенках. На вопрос о том, что развивали у них данные занятия – большинство (60%) затруднилось ответить, остальные 40% подростков сказали, что у них улучшилась мышечная сила, наблюдался прирост мышечной массы, улучшилась осанка. Однако, многие из тех, кто занимался упражнениями с собственным весом на снарядах, не имели понятия о том, что занимаясь воркаутом, они могут развивать и другие физические качества. И на ключевой вопрос: «Хотели бы вы заниматься с тренером или просто получать советы от подготовленных кадров в области воркаута?» 90% респондентов ответили положительно [2].

Подводя итог, мы можем сказать, что в целом подростки не смогли дать определение понятию «Воркаут», но многим из них приходилось заниматься на спортивной площадке. Необходимо внедрять данное направление в общие массы, так как именно оно позволит без последствий для здоровья сформировать здоровое поколение. Более рациональным решением проблемы послужит внедрение системы подготовки инструкторов и тренеров по воркауту и дальнейшее проведение тренировочных занятий на всех спортивных площадках города.

Список литературы:

1. Кавадло Э. Сила без границ. Улучшаем физическую форму без специальных тренажеров / Пер. с англ. П. Феррейро Фернандес. – СПб.: Питер, 2016. – 208 с.
2. Уюткин С.О. Изучение мнений о современных технологиях в спортивной одежде / С.О. Уюткин, Л.А. Якимова // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – Часть 3. – 90 с.
3. Федерация воздушно-силовой атлетики России: [Электронный ресурс]. – URL: <https://rapaf.ru> (21.09.2021).

АНАЛИЗ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИСПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКОВ НА ДВОЙНОМ МИНИТРАМПЕ

С.В. Шукшов

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию техники исполнения упражнений в прыжках на двойном минитрампе. Анализ техники выполнения этого упражнения позволил выявить алгоритм появления базовых ошибок, которые привели к нерациональному выполнению элемента «двойное сальто назад в группировке».

Ключевые слова: прыжки на двойном минитрампе, техническая подготовленность, анализ техники спортивных движений, кинематические характеристики прыжков.

В настоящее время методические принципы обучения и совершенствования двигательных действий большинства акробатических элементов и упражнений в прыжках на двойном минитрампе (ДМТ), так же как и в других видах гимнастики, основываются на последовательной реализации задач тренировочной деятельности. Данные задачи решаются посредством многократного выполнения различных специализированных и подготовительных упражнений, повторяемых многократно на протяжении длительного времени [1].

Из этого следует, что совокупность средств и методов обучения спортивным движениям позволяет эффективнее добиться развития необходимого навыка. При этом приобретенный навык в свою очередь, позволяет объединить отдельные действия в единый механизм, устранив при этом нерациональные движения и неточности их исполнения, повысив тем самым техничность выполнения сложнокоординационных движений, а время, затрачиваемое на выполнение упражнения постепенно сократится [2, 3].

В этой связи целесообразно изучать пространственно-временные характеристики выполнения отдельных акробатических прыжков и соревновательных упражнений в целом, что будет способствовать определению особенностей техники их выполнения в современных условиях развития спорта высших достижений [5].

Результаты наших наблюдений показывают, что у многих спортсменов техника исполнения соревновательных упражнений и отдельных элементов зачастую недостаточно эффективна, в связи с «заучиванием», как правило, внешней формы выполнения двигательного действия, «подражания эталону», а не изучению и анализу внутреннего содержания спортивных движений.

Вышесказанное определяет актуальность и необходимость данного направления исследования.

Цель исследования: изучение особенностей техники исполнения «двойного сальто назад в группировке» на двойном минитрампе, на примере базового упражнения.

С целью изучения параметров техники выполнения прыжков на двойном минитрампе и определения двигательной структуры «двойного сальто назад в группировке», нами была проведена видеосъемка выполнения данного элемента в соревновательных упражнениях на двойном минитрампе и осуществлена обработка полученных видеоматериалов, используя компьютерную программу для анализа спортивных движений «Kinovea» [3, 4].

С помощью программы «Kinovea» мы получили следующие данные:

- кинограмму выполнения элемента;
- высоту выполнения элемента (см);
- время выполнения элемента (с);
- угловые параметры выполнения элемента (с).

С целью выявления ошибок техники исполнения прыжков на двойном минитрампе и определения дальнейших путей коррекции выполняемых упражнений, мы проанализировали пространственно-временные характеристики выполнения «двойного сальто назад в группировке» в «соскок» 10 спортсменами, полученные результаты позволяют заключить, что:

- высота выполнения «двойного сальто назад в группировке» относительно точки опоры составила $2,63 \pm 0,37$ метра;
- время выполнения «двойного сальто назад в группировке» на двойном минитрампе составила $1,33 \pm 0,16$ секунды;
- время фазы «вращения» при выполнении двойного сальто назад в группировке, до фазы «раскрытия» (7/4 сальто) составила $0,33 \pm 0,08$ секунды;
- фаза полета перед приземлением (фаза раскрытия и подготовки к приземлению) была $0,57 \pm 0,19$ секунды.

Рассмотрим динамические характеристики спортивных действий в прыжках на двойном минитрампе, на примере базового упражнения с двойным сальто назад в группировке.

Для определения динамических параметров акробатических элементов и выявления ведущих параметров, влияющих на выполнение «двойных сальто в группировке» нами, была выполнена видеосъемка исполнения этого элемента в соревновательном упражнении.

После получения видеоматериала соревновательного действия нами была выполнена обработка данных на компьютере с помощью программы для анализа движений «Kinovea».

Анализ техники выполнения этого упражнения позволил выявить алгоритм появления базовых ошибок, которые привели к нерациональному выполнению элемента «двойное сальто назад»:

- раннее опускание рук в начале упражнения, которое привело к «потере сальтового вращения» в 3 и 4 четверти первого элемента. Из-за чего происходит чрезмерное сгибание в тазобедренном суставе, после которого

спортсмену ничего не остается, как выполнить «подрыв» при отталкивании на «двойное сальто»;

– «ранняя фаза раскрытия» на «двойном сальто назад в группировке» в 5-й четверти элемента, приводит к потере «вращения» и спортсмен вынужден выполнить сгибание для окончания элемента и приземления на ноги. Выполнив приземление, батутист теряет равновесие, получая дополнительную сбавку за шаги.

Таким образом, для эффективного обучения и совершенствования техники исполнения прыжков на батуте, двойном минитрампе (и других снарядах в спортивных видах гимнастики) необходимо изучать структурный анализ упражнений и отдельных элементов с определением угловых и пространственно-временных параметров спортивных движений.

Список литературы:

1. Макаров Н.В. Биомеханические закономерности формирования механизма отталкивания спортсмена от упругой опоры (на примере прыжков на батуте и в воду): автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Л., 1984. – 24 с.

2. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации. Структура, содержание, управление. – Краснодар: Изд-во КГАФК, 2000. – 184 с.

3. Шукшов С.В. Особенности построения произвольных соревновательных программ в прыжках на батуте мальчиков 11-12 лет / С.В. Шукшов, Н.Н. Пилюк, С.В. Фомиченко, Л.В. Жигайлова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 3. – С. 39-44.

4. Шукшов С.В. Биомеханический анализ выполнения соревновательных упражнений с «двойным сальто назад прогнувшись» в прыжках на акробатической дорожке / С.В. Шукшов, Н.Н. Пилюк, С.В. Фомиченко, Л.В. Жигайлова, И.Г. Павельев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 34-40.

5. Шукшов С.В. Определение кинематических характеристик упражнений в прыжках на акробатической дорожке // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2020. – С. 159-161.

АНАЛИЗ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ УДАРОВ В ТХЭКВОНДО

С.В. Шукшов, Ш.Н. Махмудов, К. Айвазова, А.А. Федощенко
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Данная статья посвящена изучению техники выполнения ударов ногами и анализу их биомеханических параметров. В исследовании проанализирована взаимосвязь технической подготовленности спортсменов с уровнем их квалификации. Выявлено, что по мере повышения квалификации спортсменов, сначала формируются, а далее трансформируются фазы, во время которых удар выстраивается в рационально выполненное двигательное действие.

Ключевые слова: тхэквондо, техническая подготовленность, анализ техники ударов ногами.

Оптимизация обучения ударной и защитной технике учитывает определение индивидуально-оптимальной положения спортсмена во время выполнения определенного действия. В работе над совершенствованием ударной техники требуется определить уровень использования силы упругой деформации мышц, которая является результатом перехода потенциальной энергии в кинетическую [2, 4].

Основная часть тренеров по тхэквондо считает, что на базовом (начальном) этапе подготовки необходимо, в основном, развивать чисто физические качества: силу быстроту, выносливость, гибкость, технику ударов и защиты. И далее внимание с техники и траектории ударов смещается на работу над тактикой, защитой и атакой [1].

В данном исследовании нами изучались кинематические и динамические характеристики бокового (долио-) и прямого (юп-) ударов ногами (чаги). Сопоставлялись результаты ударов ногами по «силомеру» и по воздуху.

Наиболее значимые изменения в технике ударов ногами наблюдаются в сравнении показателей новичков и высококвалифицированных спортсменов. При выполнении бокового удара ногой наблюдается одна и та же последовательность включения различных частей тела в удар вне зависимости от квалификации [5].

Первым вращается плечевой пояс, далее поворачивается таз, и нога двигается к цели, то есть движение идет сверху вниз. Угол между плечевым поясом и тазом, который зависит от движения ударной ноги, начиная с момента отрыва меняется в сторону увеличения (до максимально возможного 45° в зависимости от уровня подготовки спортсменов. Также уровень подготовки способствует росту амплитуды движения плечевого пояса и таза и расположению опорной ноги, в сравнении с новичками у которых она находится на линии атаки и согнута в колене.

Последнее изменение в конечной фазе удара заметно по мере роста спортивного мастерства и уровня подготовленности – опорная нога смещается в сторону бьющей ноги и вперед, уменьшается угол сгибания в колене. Данные изменения при выполнении удара ногой способствуют большему увеличению времени воздействия мышечных групп, осуществляющих движения, что способствует развитию большего усилия [3].

Изменение положения частей тела в конечной стадии удара и увеличение амплитуды их движения приводит к увеличению ударной массы и скорости движения. При этом формируется устойчивое положение на опорной ноге.

Достоверно известно, что, выполняя боковой удар, скорость перемещения плеч увеличивается у всех спортсменов вне зависимости от уровня подготовки. То же самое происходит и суставами ног – голеностопным и коленным. Значительное ускорение движения тазобедренного сустава подтверждается лишь у высококвалифицированных спортсменов и они достигают изменений до 39% ($p < 0,001$). При этом говорить о каких-то существенных изменениях в скорости ударного движения говорить не приходится – изменение составляет менее 0,08 с (уменьшается с 0,480 до 0,405 с), хотя с высокой достоверностью сила удара значительно возрастает и достигает 472,2 Нм ($p < 0,001$).

Проводя анализ коэффициентов вариации для скорости перемещения частей тела стало известно, что они очень вариабельны для разных групп подготовки и изменяются в пределах 9,5-16,5 %, при этом сила удара варьируется в пределах 5,2-15,7%. Также с ростом спортивного мастерства вариабельность данного коэффициента падает для плечевого сустава до 7,7% (с 75,9%), голеностопного до 6,3% (с 29,8%), коленного до 12,1% (с 52,6%) и тазобедренного до 14,3% (с 112,9%).

Прямой удар ногой является достаточно показательным как с точки зрения проведения анализов, сбора, обработки и интерпретации результатов, так и с точки зрения ощутимой дифференциации выполнения в зависимости от уровня мастерства единоборца.

Новички не показывают явно выраженные скорости перемещения плечевого и тазобедренного суставов (42,2% и 40,3% при $p < 0,05$ и $p < 0,001$ соответственно).

Тхэквондисты II–III разрядов демонстрируют дополнительное преимущество только в движении (скорости перемещения) тазобедренного сустава в 36,7% при $p < 0,01$.

Тхэквондисты I разряда имеют схожие показатели при ударе по воздуху.

У спортсменов высшей квалификации тазобедренный сустав отстает на 1,4% ($p < 0,001$), а в дополнение к этому еще и преимущество в голеностопе и колене – 12,1% и 8,9% (для обоих $p > 0,05$) [27].

Если рассматривать положение бедра и степень его прижима к груди, то здесь отчетливо проявляется взаимосвязь: новички не прижимают бедро, и не доводят его до туловища на 10-20 см, высококвалифицированные спортсмены прижимают бедро к груди. Это, кажущееся незначительное изменение (расположение бедра, угол в коленном суставе) приводит к увеличению амплитуды движения, проходимого ногой пути, времени воздействия

мышечных групп. Каждый из этих факторов в отдельности на отрезке в 10-20 см не даст значительных изменений в импульсе ударного воздействия. Однако их взаимосвязь и влияние друг на друга приводят к более значительному росту значения импульса.

Начинающие тхэквондисты ставят на одну линию стопу опорной ноги, плечо и таз, которые строго перпендикулярны поверхности пола. Из такого положения невозможно сделать замах. Это приводит к потере возможности накопления дополнительной энергии, дополнительного ускорения частей тела, задействованных в ударе (из-за сокращения пути), а скорость плечевого пояса и таза на расстоянии атаки равны 0

По мере развития навыков и умений тхэквондистов корпус подается вперед все значительнее. Появившийся между опорной стопой и полом угол способствует возрастанию уровня усилий – расстояние движения таза и плеч увеличивается, что ведет к увеличению амплитуды удара.

Именно поэтому ударная масса увеличивается, равно как и скорость, с которой движется нога, в момент соприкосновения с поверхностью. Время выполнения каждой фазы удара падает.

С учетом сохранения проходимого пути, согласно законам динамики, скорость движения в кинематической цепи возрастает. Так как кинематическая энергия зависит от квадрата скорости, то значит и сила удара (передача накопленной энергии) увеличивается существенно.

Список литературы:

1. Иванов В.А. Совершенствование провоцирующей манеры ведения поединка тхэквондистками высшей квалификации: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. – Москва: РГАФК, 2011. – 25 с.
2. Ким Д.А. Анализ технико-тактических действий высококвалифицированных тхэквондистов / Д.А. Ким, А.С. Кириченко, Ю.М. Схаляхо, С.В. Шукшов, В.Н. Краснокутский // Научный диалог: Молодой ученый, 2019. – С. 44-48.
3. Ли Чжон Ки. Техничко-тактические характеристики соревновательного спарринга в тхэквондо ВТФ: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2003. – 139 с.
4. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1: Спортивное единоборство: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 800 с.
5. Чой Сунг Мо. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2012. – 320 с.

ОБЩИЕ УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ МАЛЬЧИКОВ 11-12 ЛЕТ

А.С. Щербакова

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Проведен сравнительный анализ показателей общих умственных способностей по тесту Кеттелла юных спортсменов на этапе начальной подготовки и подростков 11-12 лет, не занимающихся спортом.

Сравнительный анализ выполнен на обучающихся 6-7-х классов общеобразовательной школы (n=35) и 11-12-летних подростков групп начальной подготовки сложно-координационных видов спорта (12 прыгунов с шестом и 23 дзюдоиста). Всего обследовано 70 подростков.

Установлено, что не занимающиеся спортом подростки достоверно проигрывают юным спортсменам в способности к абстрагированию, обобщению, систематизации и в итоговой сумме баллов.

Ключевые слова: невербальный интеллект, юные спортсмены, не занимающиеся спортом.

Актуальность. Исследования О.К. Тихомирова [4] показали, что общая интеллектуальная способность формируется уже на ранних этапах онтогенеза. Будучи независимой – «свободной» – от культуры, она определяет, в какой мере человек может зрительно воспринять и установить взаимосвязи между объектами и манипулировать ими.

Анализ генетической и экологической роли в общих умственных способностях за первые 16 лет жизни проведен С.А. Петриллом с соавторами [7], которые показали, что в 12 лет генетический вклад в интеллект оценивается на 55-60%. По совпадающим данным Р.А. Хукстрима, С. Франсиско и И.Л. Ван Соелена с соавторами [7, 5, 8, 6], у близнецов наследуемость в 12 лет составляет 72-74% с сильными генетическими корреляциями.

В лаборатории И.В. Равич-Щербо [1] экспериментально доказано, что в процессе онтогенеза в начале подросткового возраста происходит переход к сенситивному периоду словесно-логического мышления, вплоть до новой смены средовых влияний на генетические в 14-15 лет.

Следует заметить, что все психогенетические исследования проведены с использованием тестов невербального интеллекта по Векслеру или различным вариантам теста Равенна [2], и практически оказался невостребованным тест Кеттелла, что и послужило основанием для нашего исследования.

Цель работы – анализ структуры общих умственных способностей мальчиков 11 и 12 лет.

Методы. Диагностика структуры невербального интеллекта осуществлялась по 4-х факторному тесту Р. Кеттелла в адаптации Л.В. Собчик [3], версия CF-2А. Фиксировались показатели способности к абстрагированию, систематизации, обобщению и анализу-синтезу (конструктивность мышления).

Сравнительный анализ выполнен на обучающихся 6-7-х классов общеобразовательной школы (n=35) и 11-12-летних мальчиках групп начальной подготовки сложно-координационных видов спорта (12 прыгунов с шестом и 23 дзюдоиста).

Результаты. Согласно полученным данным, в возрасте 11-12 лет у юных прыгунов с шестом по сравнению с дзюдоистами достоверно лучше выражена способность к обобщению ($t=3,47$, $p\leq 0,01$).

Незанимающиеся спортом подростки достоверно проигрывают в целом юным спортсменам в способности к абстрагированию ($t=2,38$, $p\leq 0,05$), обобщению ($t=3,62$, $p\leq 0,01$), систематизации ($t=2,28$, $p\leq 0,05$) и в итоговой сумме баллов ($t=4,05$, $p\leq 0,001$).

У юных спортсменов уровень выраженности от максимального значения диагностических шкал составляет: абстрагирования – 61,2%, обобщения – 52,9%, систематизации – 52,4%, конструктивного мышления – 25,7% и суммы баллов – 50,2%, что соответствует коэффициенту интеллекта IQ=100.

В выборке обучающихся, не занимающихся спортом, уровень тех же показателей последовательно: 54,0%, 42,9%, 45,5%, 25,3% и сумма баллов 43,1%, что соответствует коэффициенту интеллекта IQ=91.

Обращает на себя внимание тот факт, что, независимо от выборки, уровень способности к анализу-синтезу не превышает 30%. Будучи показателем конструктивного мышления, это означает, что способность ставить и решать конкретные практические и житейские задачи, к сожалению, слабо выражена.

Заключение. Для актуализации интеллектуального потенциала целесообразно в учебных классах школ среднего звена усилить нагрузку на образное мышление обучающихся, как это сделано в начальной школе.

Двигательную активность подростков необходимо перепрофилировать на максимальное включение движений перекрестного характера: единоборства и спортивные игры.

Список литературы:

1. Авдеева Н.Н. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека / Под ред. И.В. Равич-Щербо. – М., 1988. – 235 с.
2. Вассерман Л.И. Тестовые методики для определения интеллектуального потенциала у детей и подростков: стандартизация и практическая апробация. Пособие для врачей и медицинских психологов. СПб НИИПНИ им. В.М. Бехтерева. – 2008. – 31 с.
3. Собчик Л.Н. Психодиагностика. Методы и методология. – М.: 1990. – 76 с.
4. Тихомиров О.К. Психология мышления. – М., 1984. – 260 с.
5. Franic S., Dolan C.V., van Beijsterveldt C.E., Pol H.E.H., Bartels M., Boomsma D.I. Genetic and environmental stability of intelligence in childhood and adolescence // *Twin Research and Human Genetics*. 2014. V. 17(3). P. 151-163.
6. Hoekstra R.A., Bartels M., Boomsma D.I. Longitudinal genetic study of verbal and nonverbal IQ from early childhood to young adulthood // *Learning and Individual Differences*. 2007. V.17(2). P. 97-114.
7. Petrill S.A., Lipton P.A., Hewitt J.K., Plomin R., Cherny S.S., Corley R., DeFries J.C. Genetic and environmental contributions to general cognitive ability through the first 16 years of life // *Developmental Psychology*. 2004. V. 40(5). P. 805-812.
8. Van Soelen I.L., Brouwer R.M., Leeuwen M.V., Kahn R.S., Hulshoff Pol H.E., Boomsma D.I. Heritability of verbal and performance intelligence in a pediatric longitudinal sample // *Twin Research and Human Genetics*. 2011. V. 14 (2). P. 119-128.

УДК: 796:378

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ГОТОВНОСТИ К САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.В. Яковлева

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет
имени Владимира Даля», г. Луганск, Луганская Народная Республика

Аннотация. Автором разработана теоретическая модель, отражающая дидактические основы обучения на структурном и функциональном уровне. Определены основные компоненты регуляторного процесса, формирование способности к саморегуляции в педагогическом процессе. Доказано, что саморегуляция – это основа для успешного осуществления любой деятельности.

Ключевые слова: саморегуляция, адаптивная физическая культура, модель, дидактика.

Исследователи единодушны относительно того, что для того чтобы учить других понимать свои эмоции и находить пути их эффективного использования, будущий специалист в сфере адаптивной физической культуры должен, прежде всего, научиться понимать, осознавать эмоции и чувства, уметь идентифицировать, понимать и управлять своими эмоциями, что требует, в первую очередь, ознакомления с базовыми понятиями науки об эмоциях, особенностями влияния эмоциональной сферы на жизнедеятельность человека, ценностями эмоциональных переживаний, понимания важности познания эмоциональной сферы для достижения внутренней гармонии, психологического благополучия, полноценной профессиональной жизни и пр.

С учетом вышесказанного, первое педагогическое условие формирования готовности к саморегуляции будущих специалистов в процессе профессиональной подготовки мы связываем с соответствующим ресурсным обеспечением, в том числе структурно-смысловым обеспечением процесса формирования готовности к саморегуляции, которое предусматривает ознакомление студентов с базовыми понятиями, такими как «саморегуляция», «эмоции» с последующим предоставлением теоретических знаний по проблемам регуляторной сферы.

Речь идет о предоставлении будущим специалистам системы знаний о сущности готовности к саморегуляции (по специальным дисциплинам, по психолого-педагогическим дисциплинам, информации о сущности и содержании будущей профессиональной деятельности).

Обобщая вышесказанное, основными педагогическими условиями формирования профессиональной компетентности будущих специалистов в сфере адаптивной физической культуры в процессе профессиональной подготовки следует считать: структурно-содержательное обеспечение процесса

формирования эмоциональной компетентности, что предусматривает ознакомление студентов с базовыми понятиями науки об эмоциях и предоставление теоретических знаний по проблемам эмоциональной сферы и взаимодействия; моделирование квазипрофессиональных ситуаций и использования тренингов на основе междисциплинарного подхода для отработки у студентов способности практически действовать, применять индивидуальные техники и опыт успешных действий в ситуациях профессиональной деятельности и социальной практики; привлечение студентов к внеаудиторной практической деятельности, в частности к научно-исследовательской и решение задач профессионально ориентированного характера во время различных видов практики; соответствующую подготовку научно-преподавательского состава и налаживания субъект-субъектных отношений между участниками педагогического процесса.

В тоже время реализация данных условий требует того, чтобы они, в своей совокупности, обеспечивали позитивную, «восходящую динамику» развития готовности студентов к профессиональной саморегуляции, что объективно требует соответствующей диагностики, выделения соответствующих диагностических методик.

В процессе поисковой работы выявлены новые проблемы, требующие дальнейшего изучения, в частности: выяснение условий и способов развития компонентов саморегуляции профессиональной деятельности в условиях кредитно-модульной системы организации учебного процесса вуза в системе методической работы.

Список литературы:

1. Яковлева Е.В. Педагогические основы формирования регуляторного механизма адаптации студентов к будущей профессиональной деятельности // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2021. – № 2 (91). – С. 312-317.
2. Яковлева Е.В. Профессиональная саморегуляция педагогов: ее структура, этапы формирования и адаптационные возможности // Высшее образование сегодня. – 2020. – № 4. – 63 с.
3. Яковлева Е.В. Разработка модели подготовки будущего специалиста в области адаптивной физической культуры к саморегуляции поведения в профессиональной деятельности // Образование и общество. – № 4 (123). – 2020. – С. 120-129.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	3
ВЫЯВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ ТРЕНЕРА В ГРЕБНОМ СПОРТЕ.....	3
В.В. АЛТЫНЦЕВ, А.Г. АЛТЫНЦЕВА.....	3
РАЗВИТИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ	6
В.И. АСКЕРКО, Е.В. МЕЛЬНИК, С.Г. ИВАШКО	6
ОПЫТ СОЗДАНИЯ УСЛОВИЙ УСПЕШНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ В СПОРТЕ (НА ПРИМЕРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА «ПОЛЯРИС-АДЫГЕЯ»).....	9
С.К. БАГАДИРОВА.....	9
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ТЕМПЕРАМЕНТА ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ.....	12
Н.В. БЕРЕЖНАЯ.....	12
ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	14
А.С. БОНДАРЕНКО, А.А. ДУБОВОВА.....	14
НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В РАЗВИТИИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С ОВЗ.....	17
А.А. БОРИСОВА.....	17
ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ И ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В ДИАДЕ «ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН» У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ПОЛА	20
О.Г. БУКРЕЕВА, Е.И. БЕРИЛОВА	20
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ВОСПРИЯТИЯ СПОРТСМЕНАМИ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ	23
Л.А. ВОЛКОВА, Ю.М. БОСЕНКО	23
ОТНОШЕНИЕ ТРЕНЕРОВ И СПОРТСМЕНОВ К ПЕРИОДУ САМОИЗОЛЯЦИИ, СВЯЗАННОЙ С ПАНДЕМИЕЙ COVID-19	26
С.С. ГВОЗДЕЦКАЯ, А.В. ПЕТРОВА	26
ВОЗРАСТНЫЕ И ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.....	29
Л.А. ГЛАДИЛИНА	29
ПРОБЛЕМА ОРГАНИЗАЦИОННОГО СТРЕССА: МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ	32
Г.Б. ГОРСКАЯ, О.Г. БУКРЕЕВА, Л.А. ВОЛКОВА, И.М. ДЕМЕНТЬЕВА, А.О. ЗАХАРЕНКО, К.В. ОНОПРИЕНКО, С.А. СТЕПОВОЙ	32
УРОВНЕВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	35
Г.Б. ГОРСКАЯ, В.С. ЕГОРОВА.....	35

ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ ВКЛЮЧЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ В СПОРТИВНУЮ ЖИЗНЬ ПОДРОСТКОВ КАК РЕСУРС СТАНОВЛЕНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ	39
Н.С. ДЕГОВЦЕВ	39
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	43
И.М. ДЕМЕНТЬЕВА	43
ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА СПОРТСМЕНОВ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.....	45
К.А. ДРОБЫШЕВА	45
ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ГЕНДЕРНОГО САМОСОЗНАНИЯ ФУТБОЛИСТОК ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	48
Ю.В. ДРОЗДИКОВА, О.Г. ЛОПУХОВА	48
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА	51
А.К. ДРОЗДОВСКИЙ.....	51
МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ	54
А.О. ЗАХАРЕНКО, Ю.М. БОСЕНКО, Р.З. ГАКАМЕ.....	54
СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С ОРГАНИЗАЦИОННЫМ СТРЕССОМ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, ВЫЗВАННЫМ ОГРАНИЧЕНИЯМИ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА «COVID-19»	57
Н.Л. ИЛЬИНА.....	57
ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ И ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	60
С.А. ИСМАИЛОВ, А.А. ДУБОВОВА.....	60
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ АНТИСОЦИАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ СО СТИЛЯМИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТАХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ.....	63
П.В. КОРОТЧЕНКО, Ю.М. БОСЕНКО	63
ОПТИМИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СТРЕЛЬБЫ	65
С.В. КОЧЕТКОВА М.Р. БОРОДКИНА	65
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ И ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛАХ.....	68
Л.Д. ЛАТИПОВА, О.Г. ЛОПУХОВА	68
ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КАК РЕСУРС СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ	71
Р.В. ЛИПСКИЙ, А.С. РАСПОПОВА	71

РЕФЛЕКСИЯ КАК РЕСУРС ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА НА СОРЕВНОВАНИЯХ.....	73
А.Е. ЛОВЯГИНА, С.И. ФИЛАТОВА	73
НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ.....	75
М.М. МАЛАШИН	75
ГЕНДЕРНЫЕ ФАКТОРЫ СПЛОЧЕННОСТИ ПОДРОСТКОВЫХ КОМАНД В МАСКУЛИННЫХ ВИДАХ СПОРТА.....	78
А.В. МАТВЕЕВА, О.Г. ЛОПУХОВА.....	78
ПРИМЕНЕНИЕ ТЕТРАДЕЙ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОДГОТОВКЕ В ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ.....	81
Н.Н. МАХРОВА.....	81
РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ КАРТЫ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СИМПТОМАМИ СОСТОЯНИЯ УТОМЛЕНИЯ СПОРТСМЕНА	84
Е.В. МЕЛЬНИК, Н.И. БОРОВСКАЯ	84
ЛИЧНОСТНАЯ «ПИРАМИДА УСПЕХА» В СПОРТЕ	87
В.М. МЕЛЬНИКОВ, И.А. ЮРОВ.....	87
ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РОССИЙСКИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МНОГОБОРЦЕВ	90
С.И. МИРОШНИЧЕНКО	90
ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПРОТЕСТНОЙ АКТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-КАПОЭЙРИСТОВ	93
И.А. МОЛОДОЖНИКОВ, А.Ш. ГУСЕЙНОВ.....	93
ПРИМЕНЕНИЕ АУДИОВИЗУАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «ДИСНЕТ» ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ	96
А.А. МУХАМОВА	96
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ПОЛА.....	99
А.А. НОСКОВ	99
МУЗЫКАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: МЕХАНИЗМЫ ВЛИЯНИЯ НА СПОРТСМЕНА	102
С.А. ОЛЬШАНСКАЯ, Д.А. ТОРОПОВА	102
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ И САМООЦЕНКИ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.....	105
К.В. ОНОПРИЕНКО, Е.И. БЕРИЛОВА	105
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МОТИВАЦИИ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ И САМООТНОШЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ	108
А.Р. ПЕРМИНОВА	108
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	110
А.С. ПОЛУБЕДОВА, Н.С. ДЕГОВЦЕВ.....	110

ТЕНДЕНЦИИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ КАК РЕСУРС СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ	113
А.С. РАСПОПОВА.....	113
ЛОКУС КОНТРОЛЯ КАК ИНТЕГРАТИВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОАКТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ БИАТЛОНИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	115
Ю.Ю. РАЯНОВА, А.П. ДЕДКОВА	115
ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ МЕТАКОГНИТИВНЫХ УМЕНИЙ ТРЕНЕРОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	118
Ю.С. РОМАШКО, Г.Б. ГОРСКАЯ.....	118
ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ТРЕНЕРОВ С РАЗНЫМ ГЕНДЕРНЫМ ТИПОМ.....	121
Б.И. САМОЙЛЕНКО, О.Г. ЛОПУХОВА	121
ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ С СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ	124
М.А. САМОЙЛЕНКО	124
РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	127
А.С. САМОРОКОВА, А.С. РАСПОПОВА	127
МЕРЫ СТАБИЛИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ.....	129
И.А. СИГМАТУЛИН.....	129
СПОРТСМЕН КАК СУБЪЕКТ КОМАНДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ГРУППОВЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ИХ РОЛЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССА	131
З.Р. СОВМИЗ	131
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ САМООТНОШЕНИЯ И ВОСПРИНИМАЕМОГО ОБРАЗА ФИЗИЧЕСКОГО Я СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ	134
С.А. СТЕПОВОЙ, И.В. ХАРИТОНОВА.....	134
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ С УЧЕТОМ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ.....	136
Г.Г. УЛЯЕВА, Л.Г. УЛЯЕВА, Б.Б. РАДНАГУРУЕВ	136
СИСТЕМНО-РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД К ИССЛЕДОВАНИЮ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ: ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ.....	139
Л.Г. УЛЯЕВА	139
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРОВ ПО ХОККЕЮ НА ЛЬДУ	142
З.Т. УСМАНОВА.....	142
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ И КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА.....	145
И.В. ХАРИТОНОВА	145

СРЕДСТВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ НЕГАТИВНЫХ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ	147
К.В. ЧЕРНОЩЕКОВА	147
ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ФРУСТРАЦИОННОГО НАПРЯЖЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД	150
Э.В. ШЕЛИСПАНСКАЯ.....	150
ОБЩИЕ УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ МАЛЬЧИКОВ 11-12 ЛЕТ	153
А.С. ЩЕРБАКОВА	153
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТИ.....	155
И.А. ЮРОВ, В.М. МЕЛЬНИКОВ.....	155
РАЗДЕЛ 2. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	158
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МАЛЬЧИКОВ 7-8 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ ПО ПРОГРАММЕ «ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ИААФ».....	158
А.Х. АЛХУСНИ, Д.А. МЕЙСНЕР, Р.Р. ШУРЫГИНА	158
МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ФГБОУ ВО «КГУФКСТ»	161
Н.А. АМБАРЦУМЯН	161
ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА 3Х3 И ЕГО ПРИНЦИПИАЛЬНЫЕ ОТЛИЧИЯ ОТ БАСКЕТБОЛА.....	163
Р.И. АНДРИАНОВА, М.В. ЛЕНЬШИНА.....	163
СМЕЩЕНИЕ ВЕКТОРА НАПАДЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ 3Х3 В СТОРОНУ УВЕЛИЧЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ДАЛЬНИХ БРОСКОВ.....	166
Р.И. АНДРИАНОВА¹, М.В. ЛЕНЬШИНА²	166
СИНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ИНТЕГРАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ.....	168
А.В. АРИШИН	168
КРИТЕРИИ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	171
Н.В. БЕРЕСЛАВСКАЯ, В.А. КУЗЬМЕНКО, В.И. ИВАНАСОВА, В.В. ТРОНЕВ.....	171
О ВОПРОСЕ СОЗДАНИЯ ПРОГРАММЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК, В УПРАЖНЕНИЯХ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ	173
А.А. БРЫЗГАЛОВА, Л.А. ЯКИМОВА	173
МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА РАЗНЫХ ДИСТАНЦИЯХ.....	176
Я.Е. БУГАЕЦ, Е.А. САЛЬНИКОВА.....	176

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ КОНТРОЛЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ	179
А.В. БУТРАМЕЕВ.....	179
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ	181
М.И. ВАСЯЕВА, К.П. РОМАНОВ	181
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	184
С.С. ВОЕВОДИНА, А.А. ТАРАСЕНКО	184
ВАЛИДНОСТЬ ТЕСТА «ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА» ДЛЯ ОЦЕНКИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	187
А.С. ВОЛОЖАНИНА, И.А. ЗЕМЛЕНУХИН.....	187
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЛЕДЖ-ХОККЕЯ В РОССИИ.....	189
Е.А. ГЕРАСИМОВ, Ю.В. ТИМОНИН, В.А. СИВКОВ.....	189
РАЗВИТИЕ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ПУТЬ ФОРМИРОВАНИЯ У НАСЕЛЕНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	192
Е.П. ГЕТМАН, Л.А. ГРЕМИНА	192
ЭФФЕКТ ВЛИЯНИЯ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИИ СПИННОГО МОЗГА НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ТОРМОЗНЫХ МЕХАНИЗМОВ А-МОТОНЕЙРОНОВ МЫШЦ-АНТАГОНИСТОВ ГОЛЕНИ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ И ПРИ УДЕРЖАНИИ СТАТИЧЕСКОГО УСИЛИЯ.....	195
Д.А. ГЛАДЧЕНКО, Л.В. РОЩИНА, А.А. ЧЕЛНОКОВ	195
ОЦЕНКА И ТРЕНИНГ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ	198
Я.В. ГОЛУБ.....	198
ПРОГРАММНО-АППАРАТНЫЕ РЕШЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ	200
Я.В. ГОЛУБ, М.П. ГАВРИЛОВА.....	200
ОПТИМИЗАЦИИ МЕТОДОВ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ РЕСПИРАТОРНОГО ТРАКТА	202
С.В. ГУРЬЯНОВА, Н.А. КУДРЯШОВА, А.А. КАТАЕВА.....	202
ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ИНДИВИДУАЛЬНОМ ГРАФИКЕ, В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	204
М.С. ДУШКО, Ж.А. ТЕРПЕЛЕЦ, Ф.Н. ШАРИКОВА.....	204
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОГО ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ СПОРТИВНОГО ВУЗА.....	206
Е.А. ЕРЕМИНА, Е.Г. ПЕРЕКРЕСТОВА	206

ПАРАМЕТРЫ НЕКОТОРЫХ ГОРМОНОВ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В АКРОБАТИКЕ	2078
О.Ю. ЕРМАЧЕНКО, Г.Д. АЛЕКСАНИЦ, О.А. МЕДВЕДЕВА.....	208
МЕТОДОЛОГИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ.....	210
Е.В. ЗВЯГИНА	210
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	213
О.Н. ЗИЛЬБЕРТ	213
ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИКБОКСИНГОМ.....	214
В.В. КОЛОШЕИНА, С.В. КОЧЕТКОВА.....	214
ПРОБЛЕМА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ БЕГУНАМИ-ЛЮБИТЕЛЯМИ.....	217
В.Д. КОРОТКИХ, А.В. БУТРАМЕЕВ, Е.А. СИНЕЛЬНИК	217
ОСОБЕННОСТИ ПРЕДОЛИМПИЙСКОГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА.....	219
В.В. КОСТЮКОВ, О.Н. КОСТЮКОВА, Н.В. ТЮТЮННИКОВА, Д.А. САМОЙЛЕНКО	219
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К ОЛИМПЕЙСКОМУ ТУРНИРУ ПО ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ В ТОКИО (ЯПОНИЯ).....	222
В.В. КОСТЮКОВ, О.Н. КОСТЮКОВА, Д.А. САМОЙЛЕНКО	222
КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ	224
В.А. КУЗЬМЕНКО, Н.В. БЕРЕСЛАВСКАЯ, В.И. ИВАНАСОВА, В.В. ТРОНЕВ.....	224
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ У ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ОПОРНОГО ГРЕБКА.....	226
М.С. МАЛИНОВСКИЙ	226
ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ	229
Е.Г. МАРЯНИЧЕВА, Н.Г. СКРЫННИКОВА	229
ЗНАЧИМОСТЬ УЧЕТА БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СТАРТОВОГО РАЗГОНА В БОБСЛЕЕ	232
И. Г. ПАВЕЛЬЕВ, А. П. ОСТРИКОВ, Л.М. АЛДАРОВА, К.В. ШКАЛАБЕРДА	232
ПОВЫШЕНИЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ГРЕБЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИСТЕМЫ «СПОРТСМЕН – ТРЕНЕР – СПОРТСМЕН»	234
А.И. ПОГРЕБНОЙ, А.А. КАРПОВ, А.П. ОСТРИКОВ, А.Ю. ГЕТМАН	234
ПРОБЛЕМАТИКА И НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ В СФЕРЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	237
Ю.А. ПРОКОПЧУК, Н.Ю. СЕРОПЯН, СИН ИБО.....	237

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ИГРОВОГО АМПЛУА У СПОРТСМЕНОВ-ВАТЕРПОЛИСТОВ 9-11 ЛЕТ	240
Д.А. РОВНЫЙ, Е.М. БЕРДИЧЕВСКАЯ, Ю.А. КУДРЯШОВА	240
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ РАЗНЫЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	243
Г.М. СААКЯН, А.С. ГРОНСКАЯ	243
НЕЙРОЛОГИЧЕСКАЯ ДЕЗОРГАНИЗАЦИЯ НА УРОВНЕ ПРИМИТИВНЫХ РЕФЛЕКСОВ КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ	246
Д.А. САВЕНКО, Е.А. ИВАЩЕНКО, А.А. ТУРТЫГИН	246
РОЛЬ ШАХМАТ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	249
В.А.СИВКОВ, А.Н. ЗАБИРОВ.....	249
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 10-12-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА.....	251
В.В. СУДАРЬ.....	251
АНАЛИЗ ПОСТУРАЛЬНОГО СТАТУСА ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОМАНДНЫХ СИТУАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА	254
А.С. ТРИШИН, Е.С. ТРИШИН, Е.К. МАЛЫЙ	254
ИССЛЕДОВАНИЕ ТАЙМИНГА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ С УЧЕТОМ ЛАТЕРАЛИЗАЦИИ ПОЛУШАРИЙ.....	256
Е.С. ТРИШИН, А.С. ТРИШИН, И.Н. ХАРЧЕНКО	256
ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ, КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДДЕРЖЕК СПОРТСМЕНКАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ	259
В.В. ТРОНЕВ, Н.В. БЕРЕСЛАВСКАЯ, В.И. ИВАНАСОВА, В.А. КУЗЬМЕНКО,.....	259
Е.С. АВИЛОВА.....	259
ЗНАЧИМОСТЬ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ В ГАНДБОЛЕ.....	261
В.И. ТХОРЕВ, С.П. АРШИННИК	261
ВОРКАУТ КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	263
С.О. УЮТКИН, Л.А. ЯКИМОВА	263
АНАЛИЗ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИСПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКОВ НА ДВОЙНОМ МИНИТРАМПЕ	265
С.В. ШУКШОВ.....	265
АНАЛИЗ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ УДАРОВ В ТХЭКВОНДО.....	268
С.В. ШУКШОВ, Ш.Н. МАХМУДОВ, К. АЙВАЗОВА, А.А. ФЕДОЩЕНКО	268
ОБЩИЕ УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ МАЛЬЧИКОВ 11-12 ЛЕТ	271
А.С. ЩЕРБАКОВА	271
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ГОТОВНОСТИ К САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	273
Е.В. ЯКОВЛЕВА.....	273

Научное издание

**«РЕСУРСЫ
КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ»**

**XI ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
(Краснодар, 26-27 ноября 2021 г.)**

Сборник материалов

**Совместно с некоммерческой организацией
«АССОЦИАЦИЯ СПОРТИВНЫХ ПСИХОЛОГОВ»**

Ответственный редактор
Технический редактор
Корректор
Оригинал-макет подготовили

А.А. Витер
Г.А. Ярошенко
Е.В. Чуйкова
Е.И. Берилова

Подписано в печать 06.12.2021

Формат 60x90/16.

Бумага для офисной техники.

Усл. печ. л. 17,75. Тираж 39 экз.

Заказ № 103.

Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161

