

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. М. АКМУЛЛЫ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ »  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**

**ФГБОУ ВО «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ТУРИЗМА»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В РЕАЛИЯХ СОВРЕМЕННОГО МИРА**

**материалы  
очного межвузовского научно-практического семинара**

*15 октября 2021 г.*

Уфа – 2021  
Казань - 2021

УДК 159.9

ББК 88.492

*Редакционная коллегия:*

Шаяхметова Э.Ш., доктор биологических наук, профессор

Шурухина Г.А., кандидат психологических наук, доцент

Халфина Р.Р., доктор биологических наук, профессор

Парфенова Л.А., кандидат педагогических наук, доцент

*Ответственная за выпуск:*

Шаяхметова Э.Ш.

В сборнике представлены научные статьи, затрагивающие различные аспекты личностного, профессионального, семейного, соматического функционирования человека в условиях социальных изменений, происходящих в современном обществе.

Психическое здоровье в реалиях современного мира: материалы очного межвузовского научно-практического семинара. 15 октября 2021, г. Уфа. – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы, 2021. – 199 с.

© ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы», 2021

© ФГБОУ ВО «БашГУ», 2021

© ФГБОУ ВО «ПГУФКСиТ», 2021

7. Geuzaine, C., Debry, M., Liesens, V. Separation from parents in late adolescence: the same for boys and girls? / C. Geuzaine, M. Debry, V. Liesens // Journal of Youth and Adolescence. - 2000. -Vol. 29. -№1. -P.79-91.

## К ПРОБЛЕМЕ ЗНАЧИМОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Гирфанова А.И., Коновалова Л.А.*

*РФ, г. Казань, ФГБОУ ВО Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

*Актуальность.* Художественная гимнастика – это один из самых красивых и зрелищных видов спорта. Из-за большой сложно координационной работы гимнасткам требуется усиленная всесторонняя подготовка, в которой большое значение отводится психологической подготовке гимнасток, так как степень проявления морально-волевых качеств находится в прямой зависимости от психического состояния, которое «охватывает» спортсмена во время соревнований [1]. Определение темперамента гимнасток, типа их нервной системы уже на раннем этапе спортивной карьеры, поможет и гимнастке, и её тренеру найти лучшие пути решения в достижении поставленной цели.

Психологическая подготовленность играет важную роль в жизни любого спортсмена в связи с обилием важных стартов, которые морально давят на спортсмена [1]. Вместе с тем актуальным становится вопрос о психологической подготовке гимнасток и поиска новых методов для регуляции предстартовых состояний, что обуславливает цель работы.

*Цель исследования:* изучить значимость психологической подготовки в художественной гимнастике на основе ретроспективного анализа результатов Олимпийских игр.

*Результаты исследования.* Проведен ретроспективный анализ возраста призеров Олимпийских игр с 1984 по 2020 год по художественной гимнастике.

Установлено, что средний возраст всех призеров составил  $19,6 \pm 0,47$  лет, чемпионов –  $19,9 \pm 0,54$  лет, серебряных призеров –  $18,3 \pm 0,77$ , бронзовых призеров –  $20,7 \pm 1,03$  лет.

Выявлено, что гимнастки в возрасте 16 лет завоевали только бронзовые и серебряные призы на Играх с 1984 по 1996 год, однако спортсменки в возрасте 18 лет в 1988-2016 годах завоевали шесть медалей, половину которых составило олимпийское золото. Гимнастки в 20 летнем возрасте завоевали две золотые и три бронзовые медали.

Таблица 1

Статистические данные возраста призеров Олимпийских игр с 1984 по 2016 год по художественной гимнастике

№ п\п	Средняя арифметическая, ( $\bar{x}$ )	Среднее квадратичное отклонение, ( $\sigma$ )
I	19,9	1,53
II	18,3	2,17
III	20,7	2,91
Итого	19,6	2,4

Исходя из полученных данных видно, что гимнасткам в 16 летнем возрасте не удавалось завоевать золото Олимпийских игр, что может говорить о слабой психологической готовности или недостаточном соревновательном опыте. На данном фоне актуальным становится вопрос о развитии психологической подготовленности гимнастки для успешного выступления на важных соревнованиях.

Психологическая подготовка должна присутствовать в спортивной практике гимнастки уже с раннего возраста. Однако, для тренера юных спортсменок, это сложная задача, учитывая индивидуальность каждой гимнастки и отсутствие у нее устойчивой мотивации к спортивному достижению. Тренировочный процесс должен подчиняться одному из важных психологических принципов – формирование и закрепление надежной долговременной связи между мотивацией и целенаправленной деятельности на победу, контроля за принятием решений в отношении личных действий и жесткая эмоционально-волевая регуляция поведения [2].

Психолого-педагогическое сопровождение в предсоревновательном периоде осуществляется более успешно, если проводится мониторинг оценки уровня нервных процессов, состояний и отдельных свойств личности, а также учет возрастных и психофизиологических особенностей гимнасток.

Для более лучшего результата в психологической подготовке существует целая программа «Псих-ОП» направленная на развитие способности к быстрой мобилизации психоэнергетического потенциала гимнастки, ведь установка и наставления на соревнования формируются за счет внушения, которая прорабатывается при глубокой релаксации на подсознательном уровне и данное проявление можно увидеть непосредственно на самих соревнованиях [2].

*Выводы.* Таким образом, исходя из выше сказанного можно сделать вывод, что гимнастки в 16 летнем возрасте могут быть психологически несформированные для важных стартов и подвергаться различным

предстартовым состоянием. Однако, существует программа подготовки, которая позволяет найти «победное чувство» индивидуально для каждой спортсменки, учитывая ее особенности, тем самым стабилизируя и улучшая психологическую подготовку спортсменов.

*Литература*

1. Крылов А. А. Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире [Текст] / А.А. Крылов // Хрестоматия: Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – Санкт -Петербург. –2002. – С.37-42.

2. Шмелева Е.А. Психолого-педагогическое сопровождение гимнасток в предсоревновательный период / Е.А. Шмелева, П.А. Кисляков, Ю.Н. Роганова, Е.А. Осокина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №. 2 (180). – С. 537-540.

**ПСИХОДИАГНОСТИКА СКЛОННОСТИ К БУЛЛИНГУ И  
ПСИХОПРОФИЛАКТИКА ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ**

*Голубина Н.В.*

*РФ, ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»*

На современном этапе буллинг чаще исследуется в русле диспозиционального подхода, в анализе которого изучаются индивидуальные особенности субъектов в ситуациях травли. В отличие от темпорального подхода, связанного с оценкой трудных жизненных ситуаций, в которых субъекты манифестируют поведение жертвы или агрессора в травле (англ. *bullying*) или моббинге. И наконец, контекстуального, характеризующего психологический климат и межличностные отношения в группе как некий фон для проявлений субъектами антисоциального поведения [1, с.155].

В диспозициональном подходе регламентируется взаимодействие некоего треугольника ролей, которые в свою очередь могут меняться. Так, жертва в результате потери уверенности в себе, развития психических отклонений, психосоматических заболеваний, аутоагрессии может также перейти к преследованию агрессора и асоциальному поведению. Агрессор (булли), манипулируя, приобретает не только развитие деструктивных, асоциальных черт личности, нарушение эмпатических и доверительных взаимоотношений с окружением, но и находится в ситуации постоянной угрозы получения наказания и потери своей власти над жертвой. Кажется, что свидетель самый нейтральный «наблюдатель», но и его психическое здоровье уязвимо, что выражается в потере уверенности в себе, развитии тревожных состояний на фоне конформного поведения, и, следовательно, запуск механизма социального подражания. Таким образом, явление травли в социуме не является даже