

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

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

**(29-30 ноября 2019, г. Краснодар)**

**Краснодар  
2019**

УДК 796(06)  
ББК 75  
Р 44

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 IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (29-30 ноября 2019 г., г. Краснодар) / ред. коллегия: С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Е.М. Бердичевская, Е.А. Пархоменко – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 397 с.**

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

УДК 796(06)  
ББК 75

© КГУФКСТ, 2019.

***Приветственное слово Директора Департамента науки и образования  
Минспорта России участникам IX Всероссийской научно-практической  
конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности  
спортсменов: теория и практика реализации»***

Уважаемые участники,  
гости и организаторы конференции!



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

Участие в важнейших спортивных событиях таких, как Олимпийские игры, Чемпионаты и первенства мира и Европы, иные крупные международные соревнования, повышает значимость научного обеспечения подготовки спортсменов, без которого немислимы победы в современном спорте. Одним из наиболее перспективных междисциплинарных направлений спортивной науки, объединяющим интересы специалистов различных отраслей знаний, является проблема поиска ресурсов повышения конкурентоспособности российских спортсменов на международной арене.

Ежегодное проведение конференции на базе Кубанского государственного университет физической культуры, спорта и туризма привлекает исследователей и практиков, в том числе и зарубежных коллег, принимающих участие в обеспечении подготовки спортсменов.

Уверена, что итоги конференции послужат мощным стимулом для повышения эффективности подготовки спортсменов высокого класса к крупнейшим международным соревнованиям, а также обеспечения подготовки спортивного резерва, который придет на смену выдающимся мастерам и поддержит традиции российского спорта.

Искренне желаю всем участникам, организаторам и гостям конференции успешной и плодотворной работы!

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized cursive letters.

**Т.Г. Фомиченко**

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ 14-15 ЛЕТ

**Н.Г. Агапова, А.В. Слышко, С.В. Шукшов**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В данной статье рассматривается вопрос построения скоростно-силовой подготовки пловцов на этапе специализированной базовой подготовки с использованием внешних отягощений. В процессе проведенного исследования доказана эффективность использования предложенной методики физической подготовки пловцов.

**Ключевые слова:** специальная физическая подготовка, скоростно-силовая подготовка пловцов, педагогический эксперимент.

Повышение спортивных результатов в плавании во многом зависит от уточнения научных знаний об особенностях тренирующего воздействия широкого круга специальных упражнений, используемых при подготовке высококвалифицированных пловцов [2, 3].

Теоретический анализ исследований с применением широкого комплекса общетеоретических и экспериментально-эмпирических методов позволил выделить базовые положения основных этапов подготовки пловцов.

Целью исследования было обоснование эффективности разработанной нами методики скоростно-силовой подготовленности пловцов с применением внешних отягощений.

В предложенной нами методике силовая подготовка предполагает широкое применение как традиционных отягощений (штанга, тренажеры типа «Геркулес», эспандеры и т.п.), так и специфического для спортивного плавания тренажерного оборудования, обеспечивающего совмещенное развитие различных двигательных качеств и совершенствование технического мастерства пловцов [1, 4].

Занятия специальной физической подготовкой пловцов в тренировочной группе третьего года обучения на общеподготовительном этапе годового макроцикла позволили в течение проведения педагогического эксперимента улучшить показатели силовой выносливости мышц рук (в тесте «отжимания») в среднем на 1,2 и 5,1 раза. Улучшились скоростно-силовые качества мышц верхнего плечевого пояса (в тесте «бросок мяча») в среднем на 10,0 и 53 см, также улучшились показатели максимальной силы на 0,45 и 0,7 кг.

Применение в занятиях с экспериментальной группой комплексов упражнений с резиновым амортизатором позволило добиться более значимых сдвигов в динамике исследуемых показателей. Незначительные улучшения уровня максимальной силы можно объяснить тем, что сенситивный период ее развития наступит несколько позже – в 17-19 лет.

Во второй части эксперимента (специально-подготовительный этап январь-март) мы трижды измеряли специальную силу тяги и время проплывания контрольного отрезка 25 метров.

Статистический анализ полученных в эксперименте результатов показывает, что улучшение времени проплывания дистанции у пловцов после занятий на тренажере наклонная тележка (на 1,07 и 0,9 с) по сравнению с изменением времени после контрольных занятий (на 0,3 и 0,09 с) можно рассматривать с большой степенью вероятности ( $p < 0,01$  и  $p < 0,05$ ) как следствие применения упражнений, предложенных в нашем эксперименте.

Проводя общий анализ статистических данных параметров специальной силы (по тесту «тяга руками») и контрольного плавания (по тесту «плавание 25 м») спортсменов учебно-тренировочной группы в начале и в конце второго этапа эксперимента, мы наблюдали общее улучшение результатов в тесте «тяга руками» в 1-й группе на 2,75 кг ( $p < 0,001$ ,  $t = 7,46$ ), а во 2-й группе на 5,0 кг ( $p < 0,05$ ,  $t = 2,72$ ).

Время плавания в 1-й группе улучшилось на 0,3 с ( $p < 0,001$ ,  $t = 5,96$ ), а во 2-й группе на 0,9 с ( $p < 0,05$ ,  $t = 2,98$ ).

Результаты оценки максимальной силы в тесте «кистевая динамометрия» незначительно отличаются между собой на 0,1 кг, при вероятности ошибки  $p > 0,05$ .

Таким образом, на основе наших экспериментов можно сделать следующие выводы: предложенная нами схема подготовки спортсменов значительно улучшает качества специальной силы и влияет на контрольную скорость, если дается в начале периода подготовки ( $p < 0,001$ ), и существенно влияет на развитие специальной силы и скорости, если дается во второй половине подготовки ( $p < 0,05$ ).

### **Литература:**

1. Викулов А.Д. Плавание. – М.: ВЛАДОС – ПФССС, 2003. – 28 с.
2. Кардамова Н.М. Плавание. – Ростов н/Дону: Феникс, 2002.
3. Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро; [пер. с англ. Т. Платоновой]. – М.: Эксмо, 2011. - 280 с.
4. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. – М.: Попурри, 2013. – 274 с.

## **ПОСТРОЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Н.Г. Агапова, А.В. Слышко, С.В. Шукшов**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В данной статье рассматривается вопрос построения скоростно-силовой подготовки пловцов на этапе специализированной базовой подготовки с использованием тренажеров и резиновых амортизаторов. В результате проведенного эксперимента доказана эффективность применения предложенной методики подготовки пловцов.

**Ключевые слова:** специальная физическая подготовка, скоростно-силовая подготовка пловцов, педагогический эксперимент.

Анализ опыта передовой практики подготовки пловцов высокого класса не оставляет сомнений в том, что на современном этапе неперенным условием дальнейшего роста достижений пловцов будет рациональное построение спортивной тренировки в структуре многолетней подготовки, в основу чего должны быть положены концептуальные положения каждого из ее основных этапов [2, 3].

Имеющиеся в литературе данные позволяют говорить о том, что основные виды упражнений, применяемые в тренировке пловцов, существенно различаются по механической эффективности, объему вовлеченной в работу мышечной массы, режиму работы мышц. Это непременно должно отразиться на преимущественной направленности срочного тренировочного эффекта [1, 4].

Анализ состояния проблемы индивидуализации тренировочного процесса в спорте, и в частности в плавании, позволяет заключить, что ее решение возможно при условии использования тренером информации, объективно характеризующей функциональное состояние спортсмена. Это дает возможность планировать тренировочные нагрузки в соответствии с физиологическими возможностями спортсмена [5].

Целью исследования было обоснование целесообразности применения специальных скоростно-силовых упражнений с резиновыми амортизаторами и в тренировке пловцов.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе проводился анализ специальной методической литературы, выбирались методы исследования и база для проведения исследований. Определялись цели и задачи исследования. Проводились измерения силовых способностей спортсменов.

На втором этапе планировалась и проводилась вторая часть опытно-экспериментальной работы. Разрабатывались методики анализа результатов тестирования.

На третьем этапе проводилась статистическая обработка результатов тестирования.

Естественный педагогический эксперимент проводился на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования ДЮСШ №3 г. Белореченска Краснодарского края в период проведения подготовительного этапа тренировки с использованием упражнений ОФП на суше.

В экспериментальном исследовании принимали участие 24 спортсмена, допущенных врачом и не имеющих противопоказаний к занятиям плаванием. Спортсмены были зачислены в учебно-тренировочную группу 3-го года обучения.

В исследуемый период в контрольной группе (12 человек) проводились общеразвивающие и специальные упражнения на суше, предлагаемые программой МАУ ДО ДЮСШ №3.

В общеподготовительный этап в экспериментальной группе (12 человек) в занятия на суше включались упражнения с резиновым амортизатором: три раза в неделю на воспитание специальной силовой выносливости в режиме 40 секунд работы и 20 секунд отдых. Всего четыре серии по 10-16 повторений.

Три раза в неделю проводились тренировки на воспитание специальных скоростных качеств в режиме 20 секунд работы и 40 секунды отдых. Четыре серии по 6-12 повторений.

На специально-подготовительном этапе в экспериментальной группе была проведена вторая часть эксперимента. Экспериментальные занятия проводились 2 раза в неделю. В начале специально-подготовительного периода в 10 тренировочных занятиях после разминки на суше в начале основной части занятия испытуемые выполняли упражнения на наклонной тележке в виде суперсерий: 30-40 секунд длится упражнение в максимальном темпе до сильной боли в мышцах.

Угол наклона «тележки» должен позволять выполнять упражнение заданный отрезок времени. Интервал отдыха 30-40 секунд. И так три раза подряд (суперсерия). Затем 10 минут отдых и все повторяется. Начинали с одной суперсерии на первой недели. По одной в неделю прибавляли до пяти.

В качестве основных заданий мы выбрали упражнения, развивающие специальные мышечные группы и рекомендуемые многими специалистами по плаванию (Д. Каунсилмен, 1982, Л.П. Макаренко, 1983, Л.П. Платонов, 1985, 2000 и др.), для мышц, приводящих плечо и разгибателей плеча и предплечья:

- «тяга на тележке» в положении лежа на груди;
- «тяга на тележке» в положении лежа на спине.

В это время в контрольной группе упражнения на тренажере не проводились.

У детей была измерена сила тяги на суше и время проплывания контрольного отрезка 25 метров, характеризующего скорость плавания.

Для более точных выводов проводился так называемый перекрестный эксперимент, при котором через 10 занятий на тренажере в группах менялась методика по следующей схеме:

- 1 этап эксперимента: 1 группа (экспериментальная – занятия на тренажере), 2 группа (контрольная);
- 2 этап эксперимента: 1 группа (контрольная), 2 группа (экспериментальная – занятия на тренажере).

В конце каждого этапа эксперимента были произведены повторные измерения.

Сравнивая результаты конечного тестирования силовых способностей спортсменов контрольной и экспериментальной групп, мы определили значительные различия в пользу экспериментальной группы в оценке скоростно-силовых качеств по тесту бросок мяча сидя из-за головы на 43 см, при вероятности ошибки  $p < 0,001$ , и оценки уровня развития силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса по тесту сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания) на 2,9 раза, при вероятности ошибки  $p < 0,01$ .

Результаты оценки максимальной силы в тесте кистевая динамометрия незначительно отличаются между собой на 0,1 кг, при вероятности ошибки  $p > 0,05$ .

Таким образом, мы можем сделать вывод, что предложенная нами схема подготовки спортсменов значительно улучшает качества специальной силы и влияет на контрольную скорость проплывания дистанции.

#### **Литература:**

1. Викулов А.Д. Плавание. – М.: ВЛАДОС – ПФССС, 2003. – 28 с.
2. Кардамова Н.М. Плавание. – Ростов н/Дону: Феникс, 2002.
3. Кудь И. Безопасность детей на воде: Пособие для преподавателей / И. Кудь, Н. Пронин. – Волгоград, 1995. – 26 с.
4. Люсерио Б. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсерио; [пер. с англ. Т. Платоновой]. – М.: Эксмо, 2011. – 280 с.
5. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. – М.: Попурри, 2013. – 274 с.



## **ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

**И.А. Алферова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье выявляются результаты исследования по вопросам решения проблемы спортивно-оздоровительной деятельности для сохранения здоровья студентов. Эксперимент проходил в 2017-2018 году в Кубанском государственном университете города Краснодара, в эксперименте участвовало 200 студентов контрольной группы и 200 экспериментальной группы. В начале эксперимента были определены показатели и условия физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД): ценностные ориентации; потребности в физической активности, общая физическая подготовка, включая рацион питания. Для оценки отношения студентов КубГУ к ценностям здоровья проанализировано 160 анкет-матриц наблюдения на начальном и конечном этапах. Проводилось ранжирование результатов и анализировались пищевые продукты, употребляемые студентами. Определялся их химический состав. Анонимно выявлялись вредные привычки; режим дня; учебы; питания; двигательная активность.

**Ключевые слова:** спортивно-оздоровительная деятельность, организационно-педагогические условия, стратегические направления, физкультурно-оздоровительная деятельность (ФОД) в вузе, самосохранение здоровья, уровни отношений (УО) к ценностям здоровья, физкультурно-рациональное питание.

В эксперименте представлена методика повышения качества спортивно-оздоровительной деятельности в вузе. Анализировались и конструктивно решались поставленные задачи исследования, проверялась выставленная гипотеза. Генеральная выборка составила 200 человек. При подборе контингента экспериментальных и контрольных групп учитывался возраст, пол, физическая подготовка студентов. Кроме этого, учитывались имеющиеся отклонения в состоянии здоровья, пожелания студентов [2, 3].

Оценка отношения студентов КубГУ к ценностям здоровья (ОЦЗ) проводилась по 160-ти анкетам наблюдения, как на начальном, так и конечном этапах. Кроме того, проводился анализ продуктов, употребляемых студентами, и их химический состав, включая ранжирование результатов.

Результаты исследований.

Экспериментальная группа. В начале эксперимента 41,2% студентов имели высокий уровень притязаний к ценностям здоровья. В конце эксперимента – 53,3%.

Средний уровень притязаний в экспериментальной группе в начале эксперимента имели 43,6% студентов, после – 48,8%. Низкий уровень притязаний на предварительном этапе был у 23% и на конечном – у 7,2%, что подтверждает динамику уровня притязаний (УП) к ценностям здоровья у экспериментальной группы.

В контрольной группе в начале этапа исследования уровень притязаний на высоком уровне был у 39% студентов и в конце эксперимента 38%.

Средний уровень в контрольной группе на начало этапа имели 33% студентов, в конце – 34% соответственно. По этим показателям контрольная группа была однородна.

Анализ результатов после эксперимента подтверждает активную деятельность при реализации и освоении ценностей здоровья в экспериментальной группе, в отличие контрольной.

Данные обрабатывались методами математической статистики, где использовались  $\bar{X}$  – среднее арифметическое;  $g$  – среднее квадратическое;  $n$  – объем выборки;  $P$  – коэффициент вероятности различия или однородности результатов [4].

Обработка данных четырех контрольных нормативов дала следующие результаты:

В начале эксперимента контрольные и экспериментальные группы не были однородны по выбранным показателям общей физической подготовки.

Исследуя результаты эксперимента по самооценке испытуемыми своего уровня физической подготовки, мы получили следующие результаты.

Установлено, что в начале эксперимента контрольные группы оценили свою физическую подготовку – 31,6% студентов. В экспериментальной же группе только 16,7%. Добавим, что до и после эксперимента никто не оценил свою физическую подготовку как высокую.

Результаты самооценки уровня физической подготовки контрольной группы.

На начальном этапе исследования студенты контрольной группы оценили свою физическую подготовку как выше среднего на 31,6%, а в конце этапа только на 9,5%. Средний уровень контрольные группы оценили только на 35% до эксперимента и 30% после исследования. Ниже среднего уровня оценили до эксперимента – 20,9% студентов и в конце – на 79,1%. Низкий и отличный уровни физической подготовки не оценил никто.

Результаты самооценки уровня физической подготовки экспериментальной группы.

До эксперимента студенты оценили свою физическую подготовку выше среднего только на 16,7%. В конце – на 24,5%.

На начальном этапе самооценка среднего уровня физической подготовки была 62,5%, в конце этапа – 64%.

До эксперимента ниже среднего уровня оценили – 38% студентов и в конце – 62%.

Следует отметить, что низкий и отличный уровни физической подготовки не оценил никто.

После сдачи контрольных нормативов в конце исследования реальные результаты показали преимущество в экспериментальных группах.

Можно утверждать, что студенты экспериментальных групп включали в оценку свои реальные результаты физической подготовки в отличие от контрольных групп.

Кроме выше описанных экспериментов проводился анализ рационального питания студентов как экспериментальных, так и контрольных групп. В эксперименте по питанию принимали участие студенты 1 курса КубГУ.

Заметим, что исследования в регионах России базового питания студентов показывают ухудшение рациона [1].

Анонимное анкетирование по питанию показало, что не все студенты знают, как правильно питаться. Горячей пищей (первыми блюдами) питаются только 40 % студентов. В основном студенты употребляют бутерброды с газированными напитками, колу, тоники и т.д.

Выявилось избыточное потребление хлебобулочных изделий, конфет, сладких продуктов, которые приводят к ожирению и дисбалансу углеводного обмена, а также недостаточное потребление витаминов.

В рационе питания отсутствуют минеральные вещества, макро- и микроэлементы, что также приводит к дисбалансу обмена веществ в организме. Как следствие, происходит дисбаланс в рационе суточных наборов пищевых продуктов по существующим нормам. Рацион питания должен включать все пищевые вещества в сбалансированном виде (белки, жиры, углеводы, витамины) [1].

Кроме этого, исследовались энергетические затраты в течение суток во время учебы, отдыха. Эти параметры определялись хронометражным способом, включая табличный метод. Учитывались все виды двигательной активности, обязательные занятия по физической культуре в рамках расписания в вузе, тренировки и другие виды двигательной активности во время учебного и вне учебных дней.

Анализ среднего показателя энергозатрат на первоначальном этапе показал, что энергетические затраты были ниже физиологической нормы в среднем на 300 ккал, что свидетельствует о гиподинамии и хронических заболеваниях различного вида, которые взаимосвязаны с неправильным питанием и минимумом двигательной активности. Полученные данные выводились путем средних значений энергозатрат и при анализе результатов брались за основу.

Химический состав продуктов показал завышенное содержание белка у 13,7% студентов, что не соответствует физиологической норме, как в контрольных, так и в экспериментальных группах.

Выводы:

1. Спортивно-оздоровительная деятельность в области физического совершенства студентов состоит из разработанных организационно-педагогических условий, которые имеют свои структурированные участки и критерии оценки формирования ценностных ориентаций к спортивно-

оздоровительной, физкультурной деятельности, повышают уровень физической подготовленности, включая возможность приобретения теоретико-практических знаний для поддержания своего здоровья.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность студентов включает универсальные компетенции в области физической культуры и спорта (знания, умения, навыки).

3. В ходе исследования обеспечивается входной и выходной контроль универсальных компетенций в области физической культуры, что способствует подъему мотивов и потребностей, стратегии зорovesбережения.

4. Индивидуальное питание у студентов 1-го курса ставит проблему серьезных диетических нарушений, что приводит к различным заболеваниям.

### **Литература:**

1. Абаскалова Н.П. Роль мониторинга здоровья первокурсников в оценке их адаптации к вузу / Н.П. Абаскалова, Н.В. Дорофеева // Здоровьесберегающее образование. – 2011. – №6 (18). – С. 6-11.

2. Алферова И.А. Образовательно-оздоровительная среда в вузе // Успехи современной науки и образования. – Т.2. – №4. – 2017. – С. 7-9.

3. Алферова И.А. Компетентностный подход в физическом воспитании студентов: Учебное пособие / И.А. Алферова, А.Н. Дианов, С.С. Горбачев. – Краснодар: Издательско-полиграфический центр КубГУ, 2017. – 148 с.

4. Александров С.Г. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта: Практикум для студентов вузов / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. –116 с.

5. Бгуашев А.Б. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий со школьниками и молодежью: учебное пособие / А.Б. Бгуашев, Т.Х. Емтыль, Д.В. Белинский. – Майкоп: 2008. – 78 с.

6. Шиян В.М. Организация спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий на площадках по месту жительства в лагерях дневного пребывания. Методическое пособие / В.М. Шиян, Ю.Н. Сеницын, Т.А. Банникова, Н.Б. Сумеркина, Д.В. Белинский. – Краснодар, 2001.

## МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Н.А. Амбарцумян, И.В. Захаров**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Данная публикация посвящена обоснованию целесообразности занятий футболом в старшем дошкольном возрасте с выделением специального предтренировочного этапа занятий. Это предполагает разработку соответствующего содержания занятий юных футболистов.

**Ключевые слова:** старший дошкольный возраст, футбол, предтренировочный этап подготовки, содержание занятий, методика занятий.

Известно, что в настоящее время спорт все больше «молодеет», т.е. привлечение к занятиям спортом осуществляется в младшем школьном и, даже, в дошкольном возрасте [4]. Вместе с тем у специалистов имеются две кардинально противоположные точки зрения: одни говорят, что приступать к занятиям спортом необходимо как можно раньше, т.к. в раннем возрасте имеется большое число сенситивных периодов для развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков. Другие, наоборот, считают, что в младшем школьном и тем более в дошкольном возрасте привлекать к активным занятиям спортом не рекомендуется, поскольку организм детей еще не до конца сформирован. Все это актуально и для такого вида спорта, как футбол [6].

В частности, несмотря на то, что предписываемый Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» возраст начала занятий данным видом спорта составляет 9 лет [5], в настоящее время имеется значительное число научных публикаций, которые свидетельствуют о целесообразности начала занятий футболом в более раннем возрасте. В частности, указывается старший дошкольный возраст [2]. Вместе с тем в литературе довольно фрагментарно представлены особенности тренировочного процесса по футболу детей данной категории.

В этой связи представляется актуальным проведение исследования, направленного на разработку методики занятий футболом детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования – процесс спортивной подготовки детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – содержание и объем технико-тактических элементов футбола в подготовке детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования – определить содержание и методику занятий футболом детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Определить целесообразность занятий футболом детей старшего дошкольного возраста.

2. Разработать содержание и методику занятий футболом детей 5-6 лет в предтренировочных группах.

Предполагалось, что выявление актуального содержания и методики подготовки юных футболистов старшего дошкольного возраста позволит определить организационно-методические основы предтренировочного этапа подготовки.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, интервьюирование и математическая статистика.

Исследование проводилось на базе нашего университета (кафедра теории и методики футбола и регби), детско-юношеских спортивных школ города Краснодара и Краснодарского края, Академии футбола им. Юрия Коноплева г. Тольятти.

С целью определения содержания и методики занятий футболом детей старшего дошкольного возраста был проведен анкетный опрос 28 тренеров по футболу, средний профессиональный стаж которых составил 8,8 года. Вопросы анкеты касались следующих компонентов тренировочного процесса: возраста начала занятий футболом, количества тренировочных занятий в неделю, продолжительности данных занятий, а также их содержания. Полученные в ходе исследования результаты были подвергнуты необходимой математико-статистической обработке.

Полученные в процессе обработки анкетных данных результаты свидетельствуют, что, по мнению экспертов, возраст начала привлечения детей к футболу может составлять в среднем  $5,3 \pm 0,18$  лет. Количество тренировочных занятий в неделю для старших дошкольников должно составлять от 2-х до 3-х занятий. Продолжительность учебно-тренировочных занятий, по мнению экспертов, должна варьироваться, прежде всего, от возраста занимающихся: у 5-летних составляет не более 30-40 минут, а у 6-летних – до 50-60 минут.

Таким образом, специалистами предложены определенные организационно-методические аспекты занятий футболом детей старшего дошкольного возраста. При этом, следует отметить, что полученные нами данные во многом согласуются с имеющимися альтернативными исследованиями [1].

Как указывалось выше, предложенная анкета также включала вопросы, касающиеся содержания учебно-тренировочных занятий футболом детей старшего дошкольного возраста. В частности, респондентам был предложен перечень средств спортивной игры футбол, из которых необходимо было выбрать наиболее целесообразные, по их мнению. Кроме этого, анketируемые специалисты могли предложить свои варианты ответов (средства).

Полученная в ходе анализа данных информация свидетельствует о том, что часть указанных респондентами средств футбола пользуется большей популярностью, а часть – меньшей. В этой связи необходимо было установить граничную величину результатов анкетирования, которую можно считать обоснованной для использования в процессе спортивной подготовки детей старшего дошкольного возраста. По нашему мнению, те элементы футбола, которые оказались популярными у 50% специалистов, могут быть использованы в процессе спортивной подготовки данного контингента занимающихся. Соответственно, те упражнения, которые оказались менее популярны (выбор менее 50% экспертов), использовать нецелесообразно [3].

Полученная таким образом информация свидетельствует, что наиболее популярными и, соответственно, наиболее целесообразными в процессе занятий футболом детей 5-6 лет явились такие упражнения, как ведение мяча по прямой (75,0%), остановка мяча (60,7%), учебная игра по упрощенным правилам (64,3%) и, особенно, подвижные игры с элементами футбола (78,6%). Несколько менее популярными, но в то же время целесообразными в процессе подготовки дошкольников явились удары по неподвижно лежащему мячу (50,0%), а также передвижение игрока (53,6%). Таким образом, указанные элементы спортивной игры футбол могут служить основным содержанием подготовки юных футболистов дошкольного возраста.

Соответственно, такие элементы футбола, как стойка игрока (35,7%), удары по катящемуся мячу (25,0%), жонглирование мячом, вбрасывание из-за головы (в обоих случаях 3,6%), а также игра вратаря (7,1%), по мнению экспертов, являются преждевременными для обучения и тренировки в старшем дошкольном возрасте.

Представленные данные преимущественно характеризуют содержание технической подготовки юных футболистов. Однако необходимо иметь в виду, что основу подготовки в большинстве видов спорта, в том числе и в футболе, на этапе начальной подготовки (а также предтренировочном этапе) составляет физическая подготовка и, прежде всего, общая физическая подготовка, содержащая огромный арсенал физических упражнений общеподготовительного и общеразвивающего характера, создающих основу подготовки в любом активном виде спорта.

Результаты позволяют скорректировать планы и программы подготовки юных футболистов старшего дошкольного возраста.

Полученные в ходе исследования анкетные данные также легли в основу разработки методики занятий футболом детей старшего дошкольного возраста и были подкреплены и расширены данными проведенного интервьюирования специалистов-тренеров, непосредственно проводящих тренировочные занятия по футболу с детьми старшего дошкольного возраста.

В результате проведения интервью также были выявлены имеющиеся негативные стороны в подготовке юных футболистов старшего дошкольного возраста.

Вместе с тем респонденты указали на ряд методических особенностей, которые являются позитивными и в обязательном порядке должны быть включены в методику подготовки юных футболистов старшего дошкольного возраста.

Прежде всего, это касается необходимости работы не только с детьми, но с их родителями. Необходимость обязательного учета таких дидактических принципов, как доступность, постепенность, индивидуализация и др. Целесообразность построения занятий не по шаблону, а нестандартно, с обязательным применением большого числа игровых моментов.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Проведенный анализ научной и специальной литературы, а также анализ нормативных документов позволил определить возможность занятий футболом детей старшего дошкольного возраста; для этого целесообразно введение так называемого предтренировочного этапа занятий.

Разработанные на основе анкетирования и интервьюирования содержание и методика занятий футболом детей старшего дошкольного возраста включают следующие основные аспекты:

- возраст начала занятий футболом – с 5-ти лет;

- количество учебно-тренировочных занятий в неделю 2-3 (для 5-летних – 2 занятия, а для 6-летних – 3 занятия в неделю);
- продолжительность занятий – 40-60 мин 3 (для 5-летних – 40-50 мин, а для 6-летних – 50-60 мин);
- содержание занятий включает изучение следующих технических элементов футбола: ведение мяча по прямой, остановка мяча, учебная игра по упрощенным правилам, подвижные игры с элементами футбола, удары по неподвижно лежащему мячу, передвижение игрока.

Поскольку выявлено, что возраст начала занятий футболом может составлять 5 лет, то в федеральных стандартах спортивной подготовки по данному виду спорта целесообразно закрепить эту возрастную норму с выделением специального предтренировочного этапа.

При проведении тренировочных занятий по футболу с детьми дошкольного возраста необходимо учитывать их возрастные особенности, которые заключаются в использовании подвижных игр и других упражнений ОФП, то есть физических упражнений общеподготовительного и общеразвивающего характера.

При обучении детей старшего дошкольного возраста техническим действиям футбола преимущество следует отдавать применению целостного метода обучения, а также игрового.

Таким образом, занятия по футболу у детей старшего дошкольного возраста могут строиться по общепринятой структуре (подготовительная, основная, заключительная), однако временные рамки данных занятий, в отличие от более старших возрастных групп, должны быть скорректированы в пользу увеличения временных рамок заключительной части.

#### **Литература:**

1. Ахметов С.М. Ранняя профессионализация одаренных детей: ресурс развития или источник дисгармоний / С.М. Ахметов, Г.Б. Горская, Ю.К. Чернышенко // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2013. – № 3 (123). – С. 110-118.
2. Курдюкова Е.А. Футбол в дошкольном возрасте: проблемы и решения / Е.А. Курдюкова, М.Б. Бойкова, Б.Ф. Курдюков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 4. – С. 18-24.
3. Курдюкова Е.А. Занятия футболом в дошкольном возрасте / Е.А. Курдюкова, М.Б. Бойкова // Материалы V всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста» (г. Краснодар, 19 октября 2015 года). – Краснодар: КГУФКСТ, 2015. – С. 147-148.
4. Курдюкова Е.А. Влияние занятий футболом на физическое развитие дошкольников // Е.А. Курдюкова, М.Б. Бойкова, Б.Ф. Курдюков // Материалы VI всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста» (г. Краснодар, 27 октября 2016 года). – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 112-113.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол. Утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 147. – М.: Издательство стандартов, 2013. – 22 с.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол. Утвержден приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 34. – М.: Издательство стандартов, 2018. – 24 с.



## **КУЛЬТУРНО-РЕЧЕВЫЕ И СТИЛИСТИЧЕСКИЕ НОРМЫ: ОСОБЕННОСТИ И ТИПОЛОГИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕННОМ СОЗНАНИИ**

**Юсеф Амро С.Ю., Масри Моххамед Деб,  
Юсеф Амро С.Ю., О.О. Айвазян**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности культурно-речевых и стилистических норм и правила их использования в процессе речевого взаимодействия. Также выявляется типология и главные критерии указанных норм.

**Ключевые слова:** культурно-речевые и стилистические нормы, речь, культура, общество.

В современный период развития общественного сознания одной из проблем в процессе коммуникативного взаимодействия является большое количество ошибок в речевом потоке, которые допускают из-за низкого уровня речевой культуры, однако некоторые используются в качестве авторской идеи. Распространение речевых ошибок обуславливает актуальность такой представленной темы, что позволяет нам более подробно изучить культурно-речевые и стилистические нормы, в чем их особенность.

Речевая норма – это совокупность наиболее устойчивых традиционных реализаций языковой системы, отобранных и закрепленных в процессе общественной коммуникации. Особенности речевых норм являются:

- 1) устойчивость,
- 2) распространенность,
- 3) всеобщность,
- 4) обязательность,
- 5) соответствие употреблению, обычаю и возможностям языковой системы.

Типология норм речи представляется следующим образом:

- 1) нормы письменной и устной речи,
- 2) лексические нормы,
- 3) грамматические нормы,
- 4) стилистические нормы,
- 5) нормы орфографии,
- 6) нормы пунктуации,
- 7) нормы произношения и ударения.

Все выше сказанное позволяет нам заключить то, что речевые нормы взаимосвязаны и взаимозависимы с культурой речи.

Культура речи включает комплекс компетентностей, заключающихся во владении нормами устного и письменного литературного языка, а также умении использовать выразительные средства языка в различных условиях общения в соответствии с целями и содержанием речи.

Культура речи – понятие столь многогранное, что невозможно его интерпретировать однозначно. Речевая культура – это выбор и организация средств языка с соблюдением основных норм общения в определенной ситуации, что обеспечивает наибольшую эффективность в процессе речевой деятельности [1, с.16].

Речевая культура включает три основополагающих компонента:

1. Нормативность.
2. Этичность.
3. Коммуникативность.

Основными критериями культуры речи являются:

1. Правильность – соблюдение языковых норм.
2. Коммуникативная целесообразность – представление о стилистических градациях слов и выражений.
3. Точность высказывания.
4. Логичность изложения – логичность мысли, отражение фактов действительности.
5. Ясность и доступность изложения – предполагают понятность речи ее адресату.
6. Чистота речи, отсутствие в речи нелитературной лексики.
7. Выразительность речи – информационная или эмоциональная.
8. Разнообразие средств выражения-синонимы, тропы и т.д.
9. Эстетичность – непринятие в речи оскорбительных выражений.
10. Уместность – четкий подбор и организация средств языка.

Типология культуры речи включает:

1. Элитарный – эталонный тип речевой культуры. Речь представителя элитарной культуры не только безукоризненна с точки зрения соблюдения языковых норм, она отличается богатством, выразительностью, аргументированностью, точностью, доступностью и т.д.

2. Средне-литературный тип – он характеризуется меньшей строгостью соблюдения всех норм, однако ошибки в устной и письменной речи не носят системного характера.

3. Литературно-разговорный тип – это может быть разновидность как элитарного, так и средне-литературного типа, если общение протекает в неофициальной обстановке, допускается употребление жаргонизмов, просторечий и т.д.

К менее высоким типам относят:

1. Просторечие – отличается весьма ограниченным запасом слов, высокой частотностью экспрессивных средств, синтаксической монотонностью, ругательствами, междометиями.

2. Профессионально-ограниченный тип – характеризует системность нарушений, неразличение сфер и стилей.

Также еще необходимо отметить и стилистические нормы. Стилистические нормы – это исторически сложившиеся, закономерно развивающиеся общепринятые реализации заложенных в языке стилистических возможностей, обусловленные целями, задачами и содержанием общения. Они имеют более свободный характер, чем речевые.

Типы стилистических норм:

1. Функционально-стилистические – отражают закреплённость языковых стилей.

2. Экспрессивно-стилистические – регулируют использование эмоционально-оценочных и экспрессивных средств языка.

Таким образом, в процессе рассмотрения особенностей культурно-речевых и стилистических норм и правил их использования в речевом взаимодействии было выявлено то, что нарушение данных норм порождает речевые ошибки, которые значительно снижают речевую культуру как личности, так и общества в целом. Знание и соблюдение культурно-речевых и стилистических норм является важным критерием для развития профессиональных качеств и навыков, а также для собственной просвещённости. Проблема культуры речи не утрачивает своей актуальности в наше время, а наоборот набирает темпы, появляются курсы по изучению языка, вводятся риторика и методы в программы учебных заведений.

#### **Литература:**

1. Ашинова З.Ш. Культура речи и ее влияние на этику общения в современных социально-экономических условиях развития общества / З.Ш. Ашинова, О.О. Айвазян // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Социально-экономические аспекты развития современного общества в постолимпийский период», 28 февраля – 1 марта 2015 г., Краснодар. – С. 15-19.

## ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ИГРОКОВ ЖЕНСКОЙ КОМАНДЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К КУБКУ МИРА ПО БАСКЕТБОЛУ 3Х3

**Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, А.К. Столяр**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Государственный университет управления», г. Москва

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Воронежский государственный институт физической культуры»

Баскетбольный клуб «МБА», г. Москва

**Аннотация.** При подготовке к Кубку мира для выявления состояния основных систем организма и адаптации к нагрузкам на тренировочном сборе использовался аппаратно-программный комплекс «Адаптолог-эксперт». Он позволяет определить функциональные показатели регуляторной деятельности организма, интегральную оценку общего состояния, защитных функций и в целом адаптационные возможности организма спортсменок.

**Ключевые слова:** баскетбол 3х3, Кубок мира, женская баскетбольная команда, психологическая готовность.

Психологическая готовность игроков к главным международным соревнованиям зависит от состояния центральной нервной системы, которая не только управляет всеми основными функциями организма, но и определяет поведение спортсмена в сложных специфических условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Исследования проводили в ходе подготовки к Кубку мира на учебно-тренировочной базе сборных команд в Новогорске. В исследовании приняли участие семь баскетболисток, имеющих квалификацию ЗМС, МСМК, МС, из них две спортсменки из молодежного состава сборной.

Измерения проводили с помощью диагностической аппаратуры «Адаптолог-эксперт», которая оценивает реакцию организма на внешнее воздействие, выдавая показатели интегральной оценки общего состояния организма, активизации защитных функций в зависимости от силы воздействующих факторов [4]. Также аппаратный комплекс позволяет отследить количественные показатели энергетических ресурсов организма и показатели эндокринной, иммунной, нервной системы. Последняя представлена такими данными, характеризующими психологическую готовность, как эмоциональная реактивность, тревожность, когнитивные функции, состояние двигательного анализатора, ошибки выполнения двигательных заданий.

Исследования проводили за 30 минут до тренировочных занятий и после. Нужно отметить, что до тренировки у всех игроков были зафиксированы повышенные показатели эмоциональной реактивности, средние показатели по группе 172% , при норме 85-120%. Эмоциональный настрой на выполнение тренировочной работы достаточно высок в связи с тем, что подготовка к главным соревнованиям значительно повышает ответственность и

целеустремленность игроков на максимальный результат. Также на эти показатели влияет конкуренция за место в основном составе, необходимость проявить с лучшей стороны физические и игровые способности. Это доказываются показателями, полученными после занятия, у всех игроков они приходят в норму и составляют 118%, то есть уровень эмоциональной реактивности существенно снижается.

Показатели тревожности в среднем по команде составили до тренировочного занятия 107%, после – 110%, при норме – 95-110%. У двух спортсменов отмечено незначительное повышение показателей тревожности до 118-125%, что можно связать у одной – с неполным восстановлением после травмы, у другой – недостатком опыта спортивной деятельности с таким составом игроков. У остальных игроков показатели тревожности фактически не изменились и находятся в норме, что говорит о комфортной психологической атмосфере в команде и деловых адекватных отношениях с тренерским составом.

Когнитивные функции, связанные с необходимыми мыслительными операциями, по анализу-синтезу и выполнению игровых заданий находятся до тренировки в норме – 94% (норма – 90-105%), после тренировки несколько снижаются до уровня – 92%, что объясняется значительной физической нагрузкой. Кстати, у тех же игроков отмечено более значительное снижение показателей, в первом случае – до 84%, во втором – 80%. Показатели работы двигательного анализатора за время тренировки изменяются от 91% до 87%, при норме 95-105%, при этом резкое снижение зафиксировано до 80% у травмированного игрока. Несомненно, тренировочные нагрузки и развивающееся утомление оказывают воздействие на двигательный анализатор, изменяя координацию движений и быстроту реагирования.

При этом повышается процент ошибок выполнения действий. Так, до тренировки этот показатель составляет 117%, после – 123% (норма 95-115%). Такие показатели с увеличением двигательных ошибок, зафиксированные после тренировки, вполне закономерны и объясняются как последствием утомления нервной системы, так и двигательного аппарата спортсменов. Наибольшее количество ошибок отмечено у полностью не восстановленного игрока после травмы, по-видимому, охранное торможение влияет на возникновение двигательных ошибок.

Одновременно с аппаратным исследованием с помощью системы «Адаптолог-эксперт» использовались опросные методики, предложенные Ч.Д. Спилбергером и Ю.Л. Ханиным «Ситуативная и личностная тревожность», А.А. Реаном «Мотивация успеха и боязнь неудачи», методика «Соревновательная личностная тревожность».

Игроки, которые имели опыт выступления на крупных международных соревнованиях, показали низкий уровень тревожности. От умеренного до высокого – показатели у молодых игроков, что согласуется с аппаратными исследованиями. Те же данные были получены на основании опросника о соревновательной тревожности. Игроки основного состава являлись

действующими чемпионками мира, в связи с чем преобладала мотивация успеха [3].

Таким образом, исследования, проведенные на основе использования программно-аппаратного комплекса «Адаптолог-эксперт», показали достаточно высокую степень согласованности результатов с опросными методиками [1]. В тренировочном процессе при подготовке к Кубку мира были получены повышенные показатели эмоциональной реактивности, в норме показатели тревожности у игроков основного состава. В связи с интенсивной нагрузкой [2], проведением ударных микроциклов на тренировочных сборах зафиксированы после тренировок снижение когнитивных функций и деятельности двигательного аппарата и увеличение количества двигательных ошибок. Оптимальное построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей игроков и их реакции на психологическую и функциональную нагрузку позволило подвести команду в состоянии наилучшей спортивной формы к главным ответственным соревнованиям Кубка мира и завоевать серебряные медали.

### **Литература:**

1. Андрианова Р.И. Оптимизация нагрузок в подготовке баскетболисток 3x3 к Кубку мира на основе учета показателей диагностической системы «Адаптолог-Эксперт» / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, А.А. Андриющенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – Т.5(171). – С. 12-17.

2. Андрианова Р.И. Содержание подготовки женской сборной России по баскетболу 3x3 к Кубку мира 2018 года / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, А.А. Андриющенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – Т.5(171). – С. 17- 21.

3. 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 конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: Материалы VIII Всеросс. с междунар. участием науч.-практ. конф. – Краснодар, 2018. – С. 133-136.

4. Горлова С.Н. Анализ адаптационных резервов баскетболисток конкурирующих команд в соревновательных условиях / С.Н. Горлова, В.П. Брюховецкий, Н.Н. Вялых, Л.П. Дубова, А.С. Шохова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: Материалы VIII Всеросс. с междунар. участием науч.-практ. конф. – Краснодар, 2018. – С. 304-306.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ЖЕНСКИХ РЕЗЕРВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ ПО БАСКЕТБОЛУ 3x3 К КОНКУРЕНТНОЙ БОРЬБЕ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ**

**Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, А.А. Андриющенко**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Государственный университет управления», г. Москва

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Воронежский государственный институт физической культуры»

Баскетбольный клуб «МБА», г. Москва

**Аннотация.** В течение четырех лет идет борьба за путевку на Олимпийские игры в Токио по новому олимпийскому виду спорта «Баскетбол 3x3». Три команды, лучшие по результатам рейтинга, поедут на главные старты – Олимпиаду, не участвуя в предолимпийском отборе. У российской женской команды есть большие шансы. Резервные сборные также вносят баллы в общий рейтинг российских команд. Психологическая готовность юных и молодых спортсменок важна для успешных выступлений в многочисленных международных стартах.

**Ключевые слова:** баскетбол 3x3, юниорская женская команда, молодежная женская команда, психологическое тестирование, методика Мильмана.

Международные соревнования – это всегда большая ответственность для тренера и спортсмена. Как правило, они вызывают более глубокие изменения в психологическом состоянии, так как сильно меняются условия и сама атмосфера соревновательной деятельности [2, 3]. Несомненно, увеличивается психологическое напряжение в соревнованиях, где встречаются сильнейшие команды мира и Европы, а понимание того, что от результата зависит участие сборной команды России на Олимпийских играх, еще больше повышает накал и без того значимых игр. Для юных и молодых спортсменок это возможность получить бесценный опыт борьбы с сильнейшими спортсменами в своей возрастной группе, заявить о потенциальных возможностях, тем самым попасть в основной состав сборной. Необходимо учитывать возраст спортсменок резервных команд, который является доминирующим фактором и влияет на психологические особенности спортсменок [4].

В исследованиях принимали участие спортсменки резервных сборных команд России в возрасте до 18 лет (юниорская команда), в количестве семи человек, и в возрасте до 23 лет (молодежная команда), также в количестве семи человек. В молодежной команде все игроки имеют звание мастера спорта и выступают в женских командах, играющих в Премьер-лиге. Исследования проводились в процессе тренировочного сбора в Новогорске в мае 2019 года в ходе подготовки команд к серии мировых и европейских соревнований в течение летнего сезона [1].

На сборе были проведены комплексные исследования спортсменов с включением функциональных и психологических методов диагностики состояний спортсменов [5]. В качестве одного из вариантов психологического тестирования использовалась диагностика устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу по методике Мильмана. Изучались показатели соревновательной эмоциональной устойчивости, спортивной саморегуляции, стабильности и помехоустойчивости, спортивной мотивации, чувствительности к стрессорам разного происхождения.

Соревновательная эмоциональная устойчивость – это способность спортсмена к управлению своим эмоциональным состоянием для сохранения должного уровня работоспособности в ходе соревновательных игр. Она проявляется в адекватной эмоциональной оценке игровых ситуации, в умении соразмерять эмоциональные реакции в зависимости от складывающихся условий соревновательной борьбы.

В команде юниорок показатели соревновательной эмоциональной устойчивости имели более низкие значения (от –9 до +2 баллов), чем в молодежной команде, где эти показатели варьировали от –4 до +7 баллов.

Немаловажными являются показатели спортивной саморегуляции, которые представляют собой умение правильно оценивать свое состояние, возможность влиять на него с помощью самоприказов, адекватно воздействовать на себя в ходе игровых ситуаций и перестраивать свое состояние, контролировать и вносить коррективы в действия. Например, после серии ошибок в ходе игры перестроиться и найти правильное решение, при этом контролируя эмоциональное состояние, поведение и содержание своих игровых действий. В команде юниорок показатели спортивной саморегуляции также имели более низкие значения от –8 до +4 баллов. В молодежной команде – от -2 до +7 баллов.

Для повышения эффективности технико-тактических игровых действий большое значение имеет их стабильность и помехоустойчивость, которые тесно связаны с психическими процессами. Эти способности проявляются в устойчивости функционального состояния и двигательной сферы в условиях соревнований, адекватной реакцией или ее отсутствием на помехи различного происхождения. В команде юниорок эти показатели находились в диапазоне – от -4 до +4 баллов, тогда как у молодежной команды наблюдались более высокие показатели от 2 до 7 баллов.

Степень спортивной мотивации характеризуется как состояние внутренних побудительных сил, направленных на достижение победы и способствующих полной отдаче спортсмена на соревновании. Необходимо отметить, что как в юниорской, так и молодежной сборной степень спортивной мотивации находится на высоком уровне – от 5 до 7 баллов при максимуме 7.

Методика Мильмана позволяет оценить уровень стрессоров и чувствительность спортсменов к стрессам разного происхождения во время соревнований. В соответствии со шкалой эти показатели у спортсменов различны, но более чувствительны к стрессовым воздействиям баскетболистки юниорской команды, где у всех игроков отмечалось воздействие как



внутренних, так и внешних стрессоров, которые в балльной оценке выражались в пределах 6-8 баллов, при максимуме 8. В молодежной команде наблюдается меньшее воздействие стрессу, в пределах от 0 до 4 баллов.

Сразу после сбора юниорская команда отправилась на Кубок мира U 18 в Монголию, где выступила неудачно. Молодежная сборная победила на всех этапах Лиги наций, где выступают сильнейшие баскетболистки мира по баскетболу 3x3 в возрастной группе до 23 лет, при этом не проиграв не одной игры. Только в сентябре на Кубке мира в Китае в финале уступили Японии со счетом 14:19, завоевав серебряные медали.

После летней подготовки, работы тренерского штаба по совершенствованию всех сторон подготовленности спортсменок [6], их психологической готовности в сентябре на Кубке Европы U 18 в Тбилиси юниорская сборная завоевала бронзовые медали.

### **Литература:**

1. 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.

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

3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская. – Краснодар. – 2008. – 209 с.

4. Горская Г.Б. Динамический анализ психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов / Г.Б. Горская // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: материалы VIII Всеросс. с междунар. участием науч.- практ. конф. – Краснодар, 2018. – С. 64-66.

5. 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 конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: Материалы VIII Всеросс. с междунар. участием науч.- практ. конф. – Краснодар, 2018. – С. 133-136.

6. Леньшина М.В. Роль психолога в женской баскетбольной команде Премьер-лиги на этапе предсезонной подготовки / М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова, К.А. Онищенко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: материалы VIII Всеросс. с междунар. участием науч.- практ. конф. – Краснодар, 2018. – С. 130-133.

## **КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ СБОРНЫХ КОМАНД КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ УЧАСТИЯ ВО ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ**

**А.В. Аришин**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы порядка отбора спортсменов – членов сборной команды Краснодарского края по плаванию для участия во всероссийских и межрегиональных соревнованиях. Разработанные критерии формирования сборных команд Краснодарского края отражают качественный подход к решению задач планирования подготовки пловцов, что позволяет вывести тренировочный процесс на более высокий уровень

**Ключевые слова:** пловцы, сборная команда, отбор, соревнования.

В рамках реализации задачи качественной подготовки, а также объективного отбора в состав спортивной сборной команды Краснодарского края по плаванию к основным всероссийским соревнованиям были разработаны критерии для формирования спортивной сборной команды Краснодарского края по плаванию для участия в соревнованиях краевого, межрегионального и всероссийского уровня. В этой связи команда формируется из числа спортсменов – членов спортивной сборной команды Краснодарского края по плаванию, выполнивших требования критериев согласно Положению о краевых соревнованиях по плаванию на 2019 год.

Разработанные критерии формирования спортивных сборных команд Краснодарского края по плаванию для участия в межрегиональных и всероссийских соревнованиях включают временные нормативы, а также пояснения к порядку отбора спортсменов. Отборочные нормативы составлены исходя из проведенного анализа выступления спортсменов на соревнованиях различного уровня. Основной формулой составления нормативов для отбора являлся средний результат третьего места (для Чемпионата и Первенства ЮФО среди юниоров) и пятого места (для Первенства ЮФО среди юношей и девушек), занятого спортсменами на соревнованиях чемпионатов и Первенств девяти федеральных округов, при этом сильнейший и слабейший результат в расчет не принимался. Выбор именно третьего результата для абсолютного возраста обусловлен необходимостью формирования сборной команды для участия в чемпионате страны, где перед спортсменами ставятся задачи попадания в полуфиналы, финалы соревнований, а также достойного выступления в эстафетном плавании. Хотя в Положении о всероссийских и межрегиональных соревнованиях на 2019 год и указан возрастной диапазон участников чемпионатов ФО, чемпионата и Кубка России начиная с 2004 года у мужчин и 2006 года у женщин, однако для спортсменов 2001-2002 (юниоры),

2002-2004 (юниорки), 2003-2004 (юноши), 2005-2006 (девушки) проводятся параллельно в эти же сроки (г. Астрахань 08-11 октября 2019 года, бассейн 25 метров) соревнования Первенств федеральных округов. Для участия в данных соревнованиях формируется 3 состава команды: абсолютный возраст (2004 и старше мужчины и 2006 и старше женщины) – для участия в чемпионате ЮФО с последующим отбором для участия в чемпионате России, юниорский возраст (2001-2002 юниоры, 2002-2004 юниорки) – для участия в Первенстве ЮФО среди юниоров, юношеский возраст (2003-2004 юноши, 2005-2006 девушки) – для участия в Первенстве ЮФО среди юношей и девушек.

Нормативы для участия в чемпионате ЮФО ориентированы на спортсменов абсолютного возраста, которые претендуют на дальнейшее попадание в состав команды для участия в чемпионате России. Юниорские и юношеские нормативы ограничены возрастными рамками и основной задачей имеют отбор сильнейших спортсменов для дальнейшего их участия во всероссийских соревнованиях.

Более того, проведенный анализ выступления спортсменов Краснодарского края в 2018-2019 годах показал, что среди спортсменов 10 результатов были выше отборочных нормативов, соответствующих возрастному ограничению.

В случае если количество спортсменов, выполнивших критерии отбора для участия в Первенстве или чемпионате ЮФО за счет средств ГБУ КК «ЦОП по плаванию», превышает количество, утвержденное сметой, составляется рейтинг спортсменов по итогам выступления на Первенстве Краснодарского края по плаванию. Рейтинг формируется по наибольшей сумме очков FINA, набранной спортсменом на двух дистанциях в индивидуальных заплывах. При этом в первую очередь в рейтинг включаются спортсмены, показавшие временной норматив, соответствующий критериям отбора на двух и более дистанциях (для ранжирования принимаются наивысшие результаты из числа дистанций, на которых были показаны нормативы отбора), затем спортсмены, показавшие временной норматив, соответствующий критериям отбора на одной дистанции (для ранжирования принимаются наивысшие результаты из числа дистанций, 1 – на которой был показан норматив отбора; 2 – любая другая дистанция с наибольшим количеством очков FINA), и в последнюю очередь – спортсмены, не показавшие временной норматив, соответствующий критериям отбора, ни на одной дистанции (для ранжирования принимаются наивысшие результаты из числа дистанций, соответствующие наибольшему количеству очков FINA).

Таким образом, разработанные временные нормативы и критерии формирования сборных команд Краснодарского края отражают качественный подход к решению задач тренерского корпуса, осуществляющего подготовку спортсменов – членов сборной команды Краснодарского края по плаванию, стимулируют здоровую конкуренцию среди пловцов, а также позволяют вывести тренировочный процесс на более высокий уровень в условиях предъявляемых существенных требований в части использования средств и методов повышения спортивной результативности в виде спорта.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ЭМПАТИИ И СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Л.А. Аркелова, Ю.М. Босенко**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Исследование посвящено определению особенностей развития компонентов эмпатии в юношеском возрасте и их взаимосвязи со стратегиями поведения в конфликте у бакалавров физической культуры. Представлены уровни развития эмпатии, определены ключевые стратегии поведения в конфликте у студентов, обучающихся на направлении подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (n=28).

**Ключевые слова:** конфликтность, эмпатия, юношество, стратегия поведения, конфликт, физическая культура.

Юношество – особенный период становления личности, характеризующийся усиленным формированием самостоятельности и самоуверенности на фоне совершенствования коммуникативных навыков и профессионального самоопределения [6]. Потребность в признании, принадлежности группе обостряется в виду необходимости самореализации, на почве чего учащаются случаи возникновения коммуникационных барьеров и даже конфликтов [5, 7].

Несовпадение интересов, соревновательный аспект, борьба за авторитет – неполный список прямых индикаторов конфликта. Однако решающим фактором, определяющим вероятность возникновения конфликтной ситуации, остается такое свойство личности, как конфликтность [2]. Конфликтность проявляется на разных уровнях взаимодействия как отражение инициативы вступления в конфликт. Особенности конфликтности личности отражаются через ее структуру в контексте выявления выраженности определенного компонента [4].

Эмпатия, как свойство личности сопереживать, эмоционально «соучаствовать», является наиболее устойчивым индикатором социальной активности личности, во многом определяет стратегию поведения индивида в ситуации общения [1]. Структура эмпатии представляется системой способностей к распознаванию чувств: идентификация, способность принять роль другого. Как функциональное явление эмпатия выступает фактором успешной профессиональной деятельности личности и оптимизатором детско-родительских отношений [3].

Особый исследовательский интерес представляет рассмотрение взаимосвязи конфликтности и эмпатии в разрезе юношеского развития: в

процессе профессионального становления специалистов по физической культуре.

Цель исследования – выявить особенности взаимосвязи уровня эмпатии и стиля поведения в конфликте у обучающихся в процессе профессиональной подготовки бакалавров физической культуры. В качестве инструментария были использованы методы психодиагностики, в частности методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко и тест-опросник К. Томаса на поведение в конфликтной ситуации.

Выборку исследования составили студенты очного отделения Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в возрасте от 17 до 20 лет, обучающиеся на направлении подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленность (профиль) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» (n=28).

Исследование уровня эмпатии у студентов-спортсменов позволило определить уровень развития эмпатических способностей у респондентов в «заниженных значениях» (17,40). Однако покомпонентный анализ показал относительно высокие значения развития установок, способствующих эмпатии. Иными словами, испытуемые испытывают сложности в установлении новых контактов, затрудняются первыми начать разговор, трудно входят в контакт с детьми и лицами старше юношеского возраста. Для определения эмоций оппонента спортсмены используют интуицию.

Анализ результатов исследования конфликтности студентов спортивных направлений подготовки позволил сделать вывод об отсутствии ярко выраженной стратегии поведения в конфликте. Испытуемые в равной степени склонны к сотрудничеству (6,25), компромиссу (6,77) и избеганию (6,48); спортсмены при неопределенности конфликта стараются прийти к компромиссу, однако в невозможности его достижения ищут возможность удовлетворения интересов обоих или уклоняются от кооперации. При высокой мотивированности победы склонны к принуждению, навязыванию принятия собственных интересов.

Исследование особенностей взаимосвязи уровня эмпатии и конфликтности у обучающихся на направлении подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленность (профиль) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» позволило выявить наличие прямой взаимосвязи между компромиссным поведением в ситуации конфликта и общим уровнем развития эмпатических свойств юношей. Иными словами, высокий уровень развития эмпатии обуславливает стремление индивида к компромиссу. Обратное наблюдается у респондентов с низким уровнем развития интуитивного канала: чем ниже способность юноши угадывать настроения собеседника, тем выше его стремление к соперничеству в условиях враждебности.

Таким образом, студенты спортивных направлений подготовки со средним и высоким уровнем развития эмпатии менее конфликтны и склонны выбирать модели поведения, опирающиеся на сохранение межличностных отношений.

## **Литература:**

1. Басова А.Г. Понятие эмпатии в отечественной и зарубежной психологии / А. Г. Басова // Молодой ученый. – 2012. – №8. – С. 254-256.
2. Бекмаганбетова Г.Г. Конфликтность как психологическая проблема / Г.Г. Бекмаганбетова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2007. – №4. – 215 с.
3. Горбатова Е.А. Эмпатия: психологическая структура и механизмы реализации / Е.А. Горбатова // Ученые записки. СПбГИПСР. – 2014. №1(21). – 113 с.
4. Нечай В.К. Исследование конфликтного поведения у студентов // Гуманитарные науки. – 2014. – Т.4. – № 11. – С. 67-69.
5. Порожняк Н.В. Саморегуляция как ресурс преодоления конфликта у студентов спортивного вуза / Н.В. Порожняк, Ю.М. Босенко // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. – 2019. – 178 с.
6. Распопова А.С. Изучение коммуникативных регуляторов конфликтного поведения обучающихся подросткового и юношеского возраста в работе службы школьной медиации / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко // Прикладная психология на службе развивающейся личности: Сборник научных статей и материалов XVI научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 151-155.
7. Распопова А.С. Личностные предпосылки устойчивости студентов к жизненным трудностям / А.С. Распопова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – № 1. – 262 с.

## **ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНОГО РИТМА СПОРТСМЕНКИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

**Е.В. Астахова, Ю.В. Рябчук, Е.П. Горбанева**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград

**Аннотация.** Проведено исследование динамики показателей сердечного ритма спортсменки фитнес-аэробики в процессе краткосрочных учебно-тренировочных сборов, 8 дней. Было выявлено повышение активности организма, а также мобилизация функциональных возможностей, которые являются необходимым условием для формирования системного структурного следа адаптации, но для завершения процесса требуется большая продолжительность тренирующих воздействий.

**Ключевые слова:** сердечный ритм, адаптация, функциональные резервы организма, фитнес-аэробика, тренировочные сборы.

**Введение.** В процессе спортивной тренировки развиваются функциональные приспособительные изменения в работе сердечно-сосудистой системы, которые подкрепляются морфологическим изменением аппарата кровообращения и некоторых внутренних органов. Эта перестройка приводит к адаптации на всех уровнях функционирования организма и обеспечивает сердечно-сосудистой системе высокую работоспособность, позволяющую спортсмену выполнять интенсивные и длительные физические нагрузки [1-3].

Одним из методов контроля адаптации к тренировочному процессу является оценка тонуса вегетативной нервной системы (ВНС) по вариативности частоты сердечных сокращений в состоянии покоя или после физических упражнений. Кроме того, при занятиях спортом формируется индивидуальный характер долговременной адаптации организма к условиям тренировочного процесса, который напрямую зависит от индивидуально-типологических особенностей регуляторных систем организма спортсмена и типа реагирования на тренировочные нагрузки [4]. В связи с этим проведение оперативного контроля индивидуальных показателей организма спортсменов является актуальным для своевременного управления тренировочным процессом. Цель работы заключалась в изучении динамики показателей variability сердечного ритма и функционального состояния организма девушки-спортсменки, занимающейся фитнес-аэробикой, в течение учебно-тренировочных сборов.

**Организация исследования.** Исследование было организовано в период учебно-тренировочных сборов на базе спортивно-оздоровительного лагеря «Энергетик» города-курорта Анапа с участием спортсменки сборной команды вуза по фитнес-аэробике, в возрасте 20 лет, I спортивного разряда. Продолжительность тренировочного процесса составила 10 дней, с режимом 2

раза в день по 2,5 часа. Параметры сердечного ритма измерялись ежедневно сразу после пробуждения с помощью прибора «Cluemedical». Статистическая обработка полученных данных проводилась программой Microsoft Excel-2007.

Результаты исследования. При анализе исходного функционального состояния спортсменки на момент начала сборов по данным variability сердечного ритма после пробуждения в первый день исследования было выявлено, что показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) составил 73 уд/мин при продолжительности кардиоинтервала (R-R) 822 мс. Данные показатели соответствуют границам нормы, 60-80 уд/мин,  $800 \pm 56$  ms, соответственно. Значения VHF, HF и LF, а также SDNN свидетельствовали о преимущественно автономном управлении сердечной деятельностью, без существенной активации центров энергометаболического обмена.

Контроль variability сердечного ритма на утро второго дня выявил мобилизацию симпатических влияний в организации сердечного ритма, что выразилось в повышении ЧСС на 5,34% по сравнению с фоном и снижении продолжительности среднего кардиоинтервала до 780 мс. Также произошли определенные изменения показателей спектрального анализа ритмограммы, а именно снизились значения VHF, MHF, HF, CV, SDNN, что является признаком интенсификации функциональных перестроек и повышения тормозных влияний на синусовый узел проводящей системы, а также повышения инотропного компонента сократительной функции сердца. На третий день произошло увеличение в той или иной степени всех показателей спектрального анализа сердечного ритма и особенно MHF и HF, что указывает на рост активности механизмов саморегуляции и автономного контура управления ритмом в балансе ВНС. В результате ЧСС снизилась на 10 уд/мин, а интервал R-R увеличился на 16,15%. В то же время увеличение VHF указывало на наличие энергодефицитного состояния в организме.

В последующие дни, начиная с 4-го и по 6-й день включительно, в организме спортсменки наблюдалось преимущество центрального контура регуляции сердечной деятельности (преобладающие значения показателей MLF, LF). В то же время повышалась напряженность регуляторных механизмов (по росту показателя VHF), а динамика соотношения LF/HF свидетельствовала об устойчивом нарастании централизации управления сердечной деятельностью.

Анализ исследуемых показателей на седьмой день учебно-тренировочных сборов выявил максимум напряжения регуляторных механизмов, выраженные влияния со стороны надсегментарного уровня регуляции, о чем свидетельствовало снижение величины CV, существенное возрастание соотношения LF/HF, максимальное увеличение ЧСС, 90,3 уд/мин при утреннем контроле. Выявленное состояние указывает на напряженность функциональной системы, ответственной за адаптацию с целью формирования системного структурного следа. Заключительный, восьмой, день сборов характеризовался активацией механизмов саморегуляции сердечной деятельности, о чем свидетельствовало повышение SDNN, преобладание автономного контура управления (увеличение CV), повышение парасимпатических влияний на



синусовый узел проводящей системы (снижение LF), снижение ЧСС до фонового значения 73,2 уд/мин.

По данным вариабельности сердечного ритма, функциональное состояние организма спортсменки в период кратковременных тренировочных сборов характеризовалось следующим: с первого по третий день разворачивались реакции срочной адаптации, мобилизации функциональных резервов, сопровождающиеся несовершенством механизмов регуляции функциональной системы, ответственной за адаптацию; с четвертого по седьмой день отмечалась стойкая централизация управления сердечным ритмом, преобладание симпатического отдела вегетативной регуляции, нарастание мобилизации функциональных резервов с пиком напряженности системы адаптации на седьмой день сборов; на восьмой день в функциональном состоянии организма спортсменки наблюдалась активация механизмов саморегуляции сердечной деятельности, а также усиление влияния автономного контура управления, смещение баланса отделов ВНС в сторону парасимпатикотонии. Результатом краткосрочных сборов у спортсменки является мобилизация функциональных возможностей и поддержание повышенной активности организма с целью формирования системного структурного следа адаптации, но для завершения процесса требуется большая продолжительность тренирующих воздействий.

#### **Литература:**

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
2. Баранова Е.А. Функциональная адаптация сердечно-сосудистой системы у спортсменов, тренирующихся в циклических видах спорта / Е.А. Баранова, Л.В. Капилевич // Вестник Томского государственного университета. – 2014. – №383. – С. 176-179.
3. Волков Н.И. Биоэнергетические процессы при мышечной деятельности / Н.И. Волков // Физиология человека: учебник для вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания пед. вузов. – М., 2001. – С. 259-308.
4. Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография / Н.И. Шлык. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2009. – 255 с.

## РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ КАК УСЛОВИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

С.М. Ахметов, А.Р. Мкртчян

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кубанский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризм», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы и направления развития спортивной индустрии, обеспечивающей сопровождение спорта высших достижений и влияющей на повышение конкурентоспособности российских спортсменов в современных условиях.

**Ключевые слова:** спортивная индустрия, спорт высших достижений, стратегия развития, спортивная продукция, конкурентоспособность спортсменов.

Формирование национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения и реализация государственных программ развития спорта высших достижений предполагают соответствующий уровень состояния спортивной индустрии, обеспечивающей спортивную отрасль необходимой спортивной продукцией с целью достижения высокого спортивного мастерства.

Современным проблемам и направлениям их решения посвящена разработанная Правительством России Стратегия развития спортивной индустрии (2019 г.) (далее – стратегия). Следует отметить, что в стратегии указаны такие основные требования к спортивной продукции (с учетом сопровождения спорта высших достижений), как ее «эффективность, качество, эргономичность, функциональность, доступность, безопасность и надежность» [5].

Развитие спортивной индустрии связано и с материально-техническим обеспечением спортивных и образовательных организаций, что в конечном итоге влияет на улучшение условий для подготовки спортивного резерва, достижения плановых показателей занятия спортом до 55% населения и продолжительности здоровой жизни граждан до 67 лет (что связано с реализацией национального проекта «Демография»).

По данным статистических источников, мировой рынок спортивной индустрии составляет 90,9 млрд. долларов США (2017 г.), из них 88% составляет сегмент спортивного оборудования.

Развитие физической культуры и популярность спорта влияют на востребованность спортивной продукции и индустрии спорта, современной тенденцией которой является ее сближение с индустрией развлечений.

Так, число российских граждан, занимающихся спортом, увеличилось с 13% в 2006 г. до 36,8% в 2017 г. В возрастном аспекте эта динамика выглядит следующим образом:

- 3-18 лет – 86%;
- 19-29 лет – 63,6%;
- 30-54 лет – 21,6%;
- 55-79 лет – 5,8%;
- старше 80 лет – 1%.

Возрастные группы 19-29 лет и 30-54 лет являются основными потребителями спортивной продукции, включающей лыжное снаряжение, ледовые коньки, оборудование для занятий гимнастикой, атлетикой, борьбой, футболом, хоккеем.

Отечественные производители поставляют более 30% спортивной продукции. Объем производства отечественной продукции составил 27,32 млрд. рублей (2017 г.), емкость спортивного рынка – 535 млрд. рублей, доля отечественных производителей на нем – 11% [4, 5].

В спорте высших достижений подготовку спортивного резерва осуществляет 5151 организация, их них «171 центр спортивной подготовки, 56 училищ олимпийского резерва, 1055 детско-юношеских школ (1971 – в сфере образования, 3056 – в сфере физической культуры и спорта, 124 – в ведомственных учреждениях)» [5]. Общая численность занятых в этом сегменте спорта составляет 3,5 млн. человек.

Следует отметить динамичность развития производства продукции для зимних видов спорта: лыжи – 47,4%, хоккейные клюшки – 15,9%, но незначительную долю отечественной спортивной продукции для профессионального спорта – от 2 до 4% общей доли рынка.

Отечественную спортивную продукцию производят 300 предприятий, из них 269 находятся в Центральном федеральном округе, 34 – в Приволжском федеральном округе, 15 – в Сибирском федеральном округе, 15 – Северо-Западном федеральном округе. Из указанного числа компаний крупные предприятия составляют 2%, средние – 25%, малые – 27%, микропредприятия – 46%.

Изменение мировых тенденций занятия различными видами спорта, технологий и классификации спортивного оборудования влияет на развитие рынка спортивной индустрии и спрос на его продукцию. В этих условиях рисками спортивных предприятий являются их импортозависимость в отношении материалов, комплектующих, технологий; проблемы нормативно-правовой базы в области стандартизации спортивной продукции; недостаток кадров по обеспечению эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря; низкий уровень информированности о спортивной продукции нового поколения.

Направления решения указанных проблем отражены в Стратегии развития спортивной индустрии. Одним из них является реализация государственных и муниципальных программ в данной сфере с целью расширения рынка сбыта спортивной продукции, создание центров спортивного дизайна на основе государственно-частного партнерства в рамках спортивных кластеров.

Планируется увеличить долю продукции для спорта высших достижений с 5,9% в 2017 г. до 11% к 2035 г.

Таким образом, повышение конкурентоспособности спорта высших достижений можно назвать управляемым процессом, связанным с эффективным развитием спортивной индустрии – условием, его обеспечивающим.

### **Литература:**

1. Ахметов С.М. Перспективные направления совершенствования системы физкультурного воспитания населения / С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции (11 февраля 2019 г., г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 22-25.

2. Воеводина С.С. Управленческие аспекты повышения конкурентоспособности спортсменов / С.С. Воеводина // Ресурсы повышения конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – №1. – С. 53-55.

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. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // Собрание законодательства РФ, 17.08.2009, № 33, ст. 411.

5. Распоряжение Правительства РФ от 03.06.2019 г. № 1188-р «Об утверждении Стратегии развития спортивной индустрии до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ СПОРТСМЕНА КАК ФАКТОР КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ

Г.Д. Бабушкин

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск

**Аннотация.** Позитивное мышление спортсмена является существенным фактором, определяющим успешность выступления спортсмена на соревнованиях. По содержанию позитивной составляющей в мыслительной деятельности можно прогнозировать результаты выступления спортсмена. Высококвалифицированные спортсмены, выступающие на соревнованиях высокого ранга, имеющие высокий уровень позитивной составляющей, как правило, выполняют заявочные результаты и занимают призовые места.

**Ключевые слова:** позитивное мышление, направленность мыслей, спортсмены, результативность деятельности, соревнование.

**Актуальность.** Содержание предсоревновательной мыслительной деятельности спортсменов наполнено мыслями различного характера: позитивными, неопределенными, негативными, соотношение которых определяет общую направленность мыслительной деятельности, оказывая влияние на состояние и предстоящую деятельность. В психологии установлено, что мысли человека материальны и влияют на состояние, поведение и деятельность.

Представление человека о себе делает его таким, каким он сегодня является [6, 8]. Мы полагаем, что одним из значимых факторов, определяющих успешность овладения спортсменом избранным видом спорта, считается мышление спортсмена, его содержание, концентрация и направленность. В этой связи задачей тренера является формирование у спортсменов эффективного (позитивного) мышления, положительно влияющего на соревновательную деятельность. Однако на сегодняшний день это представляется серьезной проблемой для тренеров и спортсменов, что обусловлено отсутствием научных разработок в этом плане.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что у спортсменов высокой квалификации, демонстрирующих высокие результаты на соревнованиях, преобладает позитивная направленность мышления, оказывающая положительное влияние на результативность соревновательной деятельности.

**Цель исследования** – выявить содержание мыслительной деятельности спортсменов высокой квалификации перед соревнованием и определить ее влияние на результативность соревновательной деятельности.

**Задачи исследования:**

1. Выявить содержание мыслительной деятельности у спортсменов высокой квалификации.

2. Определить характер влияния позитивного мышления на результативность соревновательной деятельности спортсменов.

3. Предложить практические рекомендации для формирования позитивного мышления у спортсменов.

Методы и организация исследования. Для определения направленности предсоревновательной мыслительной деятельности спортсменов использовался разработанный нами тест «Мыслительная деятельность спортсмена» [4]. В зависимости от содержания позитивной составляющей в мыслительной деятельности выделены три уровня: высокий уровень 55-60 баллов; средний уровень 35-54 балла и низкий уровень 20-34 балла. Результативность соревновательной деятельности спортсменов определялась по результатам выполнения запланированных результатов на соревновании. В исследовании приняли участие спортсмены высокой квалификации – мастера спорта, мастера спорта международного класса, заслуженные мастера спорта – участники первенств Сибирского федерального округа, России, Олимпийских игр в Сочи (стрелки из пистолета, конькобежцы, пловцы, тяжелоатлеты), более 100 человек (в сборе материалов принимали участие К.В. Диких (конькобежный спорт), Р.Е. Рыбин (плавание), С.О. Ковбель (тяжелая атлетика), Е.А. Скорук (стрельба из пистолета)).

Результаты исследования. При анализе содержания предсоревновательной мыслительной деятельности тяжелоатлетов выявлялась ее позитивная составляющая, отражающая мысли позитивной направленности о своем выступлении на предстоящем соревновании. Высокий уровень позитивной составляющей выявлен у 9 человек: из них два заслуженных мастера спорта и два мастера спорта международного класса. Спортсмены этой группы заняли 1-е места в своих весовых категориях. Спортсмены такой же спортивной квалификации, но со средним и низким уровнем позитивной составляющей мыслительной деятельности не выполняли заявочных результатов и заняли 3-4-е места и последующие. Аналогичные результаты были получены и при выступлении российских тяжелоатлетов на Кубке Президента России и молодежном первенстве России.

Тяжелoaтлеты знают содержание своей мыслительной деятельности, что было подтверждено результатами опроса перед соревнованием. Однако какое влияние оказывает содержание мыслительной деятельности на результаты предстоящего соревнования, спортсмены затрудняются с ответом. Если мысли спортсмена наполнены негативным содержанием о предстоящей деятельности, то, как правило, выполнение предстоящей деятельности затруднено и далеко не всегда заканчивается успешно.

Проведенное исследование тяжелоатлетов высокого класса, выступающих на ряде соревнований, позволяет говорить о положительном влиянии позитивного мышления на успешность выступления на соревнованиях. Об этом свидетельствуют их места, занятые на соревновании и результаты однофакторного дисперсионного анализ по Фишеру, который составил  $F_{\text{расч}} = 19,8$  при  $F_{\text{крит}} = 4,74$ .

Аналогичные результаты были получены и при анализе результатов соревновательной деятельности высококвалифицированных конькобежцев и стрелков из пистолета.

У пловцов высокой квалификации выявлено преобладание среднего уровня позитивной направленности предсоревновательной мыслительной деятельности в пределах 46-53 балла при максимуме 60 баллов. Анализ содержания предсоревновательной мыслительной деятельности пловцов позволил выявить следующие недостатки: сложность концентрации внимания, пловцам не всегда удается справиться со своим состоянием, появление отрицательных мыслей, проявление неуверенности, нежелание интересоваться специальной литературой. На основании полученных результатов можно предполагать, что средний уровень мыслительной деятельности пловцов (отражающий ее недостаточно позитивную направленность) не способствует реализации в соревновательных условиях накопленного на тренировках потенциала. Пловцы, выступая на соревнованиях высокого ранга, лишь в 40% случаев смогли выполнить заявочный результат.

Результаты проведенного исследования и анализ литературы позволили нам сформулировать основные положения формирования позитивного мышления у спортсменов, заключающиеся в следующем:

– Развитие веры в успех. Для развития веры в успех необходимо формирование у спортсмена следующих убеждений: первое убеждение – мир спорта полон богатств; второе убеждение – занятия спортом приносят радость и удовлетворение; третье убеждение – у меня неограниченные возможности; четвертое убеждение – мои достижения в спорте зависят только от меня.

- Программирование себя на успех.
- Видение успеха.
- Интеллектуальное самосовершенствование.
- Ассоциация себя с известными великими спортсменами.
- Мысленная визуализация успешных действий.
- Мысленное представление успешного выступления в соревновании.
- Оформление положительных сторон спортивной деятельности.
- Развитие концентрации и размышления.
- Закрепление позитивных утверждений.
- Управление вниманием.

**Выводы.** Результаты проведенного исследования подтвердили выдвинутую гипотезу. Анализ содержания мыслительной деятельности высококвалифицированных спортсменов различных видов спорта позволяет говорить, что в общей структуре мыслительной деятельности спортсменов преобладает позитивный характер мышления, оказывающий положительное влияние на результативность соревновательной деятельности. Однако в содержании мыслительной деятельности высококвалифицированных спортсменов имеют место и мысли неопределенного и негативного характера, снижающие результативность соревновательной деятельности. Невыполнение спортсменами высокой квалификации на соревнованиях запланированных

результатов свидетельствует о недостаточно полной психологической подготовке спортсменов, что сказывается на результатах выступления на ответственных соревнованиях (чемпионат России, Универсиада, Олимпиада). Увеличение доли позитивного мышления в структуре мыслительной деятельности спортсменов представляет собой дополнительный ресурс в повышении конкурентоспособности российских спортсменов на международной арене, на соревнованиях международного уровня и должно являться одной из задач психологической подготовки спортсменов высокой квалификации к соревнованиям.

Представленные в статье материалы имеют высокую научную и теоретическую значимость, дополняя положения теории и методики спортивной тренировки и спортивной психологии новыми данными о значении позитивного мышления у спортсменов и необходимости его формирования. Материалы статьи могут быть полезны тренерам и спортсменам различных видов спорта для психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Для формирования позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности у спортсмена нами предложена методика [1].

#### **Литература:**

1. Бабушкин Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография / Г.Д. Бабушкин, К.В. Диких. – Омск: СибГУФК, 2013. – 240 с.
2. Бабушкин Г.Д. Актуализация интеллектуальной активности спортсмена: постановка проблемы // Омский научный вестник. – 2012. – № 3. – С. 159-162.
3. Бабушкин Г.Д. Сила мышления в спортивной деятельности // Спортивный психолог. – 2012. – № 1. – С. 56-61.
4. Бабушкин Г.Д. Характеристика мыслительной деятельности спортсмена перед соревнованием и ее диагностика / Г.Д. Бабушкин, К.В. Диких // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всеросс. науч. конф. (Чебоксары, 24-25 марта 2013 г.). – Чебоксары: ЧГПУ, 2013. – С. 7-11.
5. Иванов А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
6. Кехо Дж. Подсознание может все / пер. с англ. – Минск: Попурри, 2007. – 176 с.
7. Пономарев П.Л. Гипноз в спорте высших достижений: Стратегии применения гипноза в спорте и физической культуре: учеб.-практ. руководство. – М.: Советский спорт, 2010. – 293 с.
8. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2009. – 464 с.



**ОПИСАНИЕ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ  
САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ В РАМКАХ МОДЕЛИ  
РАБОЧИХ ТРЕБОВАНИЙ/РЕСУРСОВ А.В. ВАККЕР, Е. DEMEROUTI**

**С.К. Багадирова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет», г. Майкоп

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема описания потенциальных возможностей самореализации личности в спорте в рамках модели рабочих требований/ресурсов А.В. Bakker, E. Demerouti. В статье представлен анализ взглядов исследователей на проблему личностных ресурсов. В соответствии с требованиями модели требований/ресурсов в статье описываются требования дзюдо как вида спорта и ресурсы, которыми обладает данный вид спорта, личностные качества дзюдоистов, которые обуславливают возникновение ресурсных структур. Предложенный подход в описании потенциальных возможностей самореализации личности в спорте будет интересен спортивным специалистам и спортсменам как модель прогнозирования возможности высоких достижений личности в спорте.

**Ключевые слова:** личностные ресурсы, требования деятельности, модель рабочих требований/ресурсов.

Проблема самореализации личности в спорте исследователями рассматривается параллельно с проблемой личностных ресурсов. Интерес исследователей к данной проблематике позволил существенно продвинуться в изучении проблемы самореализации личности в спорте как проблемы профессионализации в спорте. Тем не менее еще не все психологические механизмы и закономерности проблемы изучены.

Достижение профессионализма обусловлено внешними условиями и внутренним потенциалом индивида. К внешним условиям следует отнести требования профессии, профессиональную среду и социально-экономическую среду. К внутренним условиям относятся общие и специальные способности индивида, уровень профессиональной обученности, профессионально важные качества, развитые специфические относительно вида деятельности свойства личности. Стоит отметить, что у человека есть некий внутренний потенциал (ресурс), который является базой для успешной самореализации личности.

В качестве личностных ресурсов исследователями определяются такие феномены, как: толерантность к неопределенности (McLain, 1993; Гусев, 2011), жизнестойкость (Maddi, 2001; Рассказова, Леонтьев, 2011), локус контроля (Rotter, 1975), оптимизм (Carver, Scheier 2002, Seligman, 1998; Гордеева, 2011), базисные убеждения (Janoff-Bulman, 1989), чувство связности (Antonovsky, 1984), самоэффективность (Bandura, 1977), резилентность (Rutter, 1987; Bonnano, 2005), субъективная витальность (Ryan, Frederic, 1997; Александрова, 2011), мастерство (Pearlin, Schooler, 1978), надежда (Snyderetal, 1991),

личностная автономия (Дергачева, Леонтьев, 2011), личностный динамизм (Сапронов, Леонтьев, 2007), рефлексивность (Леонтьев, Аверина, 2011), временная перспектива (Сырцова, 2011), личностные достоинства и силы характера (Леонтьев, 2011) и многие другие.

Резюмируя сказанное, отметим, что личностный ресурс содержит в себе потенциальные возможности реагирования, которые могут актуализироваться в конкретной ситуации в соответствии с требованиями деятельности.

Проблематика данной статьи предполагает описание потенциальных возможностей самореализации личности в спорте в рамках модели рабочих требований/ресурсов А.В.Ваккер, Е. Demerouti [1]. Центральным процессом модели, разъясняющим взаимодействие субъектов деятельности и самой трудовой деятельности, является обмен ресурсами (материальными, социальными, психологическими). Работа дает субъектам деятельности ресурсы, которые сотрудниками обмениваются на собственные знания, умения и навыки, а также предъявляет к сотрудникам ряд требований. Как отмечают авторы модели, сами требования деятельности являются нейтральными, их негативное влияние обнаруживается только тогда, когда есть недостаток необходимых ресурсов. И, наоборот, наличие необходимых ресурсов, отвечающим рабочим требованиям, способствует мобилизации и активации ресурсов работника, что увеличивает его активность и способствует поддержанию психологического благополучия и трудовой мотивации. Этот эффект свидетельствует о необходимости учета совокупного влияния требований и ресурсов на психологическое благополучие на рабочем месте.

В рамках данной статьи модель будет рассмотрена на примере такого вида спорта, как дзюдо.

Деятельность дзюдоиста характеризуется высокой напряженностью, так как протекает в экстремальных условиях соревновательного характера и обусловлена значительными трудностями. В связи с вышесказанным требованиями дзюдо являются: чрезмерные физические перегрузки; высокий уровень эмоционального напряжения; умственное напряжение (принятие решений в условиях ограниченности во времени, необходимость ежесекундного анализа ситуации в ходе поединка); ранняя профессионализация (занятия дзюдо начинаются в 7-8 лет); большая занятость (много времени занимает тренировка и не всегда есть время на личную жизнь); риск при принятии решения в ходе поединка; высокая конкуренция среди спортсменов; неопределенность действий противника; высокий уровень физического напряжения; рутинная монотонная физическая работа на тренировках; частые травмы.

Подобные высокие требования стимулируют спортсменов, способствуют мобилизации их личностных ресурсов. Те спортсмены, которые не обладают необходимыми личностными ресурсами, покидают дзюдо на том этапе подготовки, который становится недоступен им ввиду отсутствия необходимых ресурсов (качеств).

Ресурсами дзюдо являются: поддержка тренера и коллег по команде; конструктивная обратная связь, позволяющая внести необходимые изменения

для обеспечения более эффективной работы в будущем; положительная обратная связь, позволяющая поощрить спортсмена, что повышает его самооценку и результативность; большие возможности в плане личностного развития в спорте; возможность получить признание со стороны экспертов (спортсменов, тренеров, спортивных специалистов, болельщиков и т.д.); возможность работать в команде; большое разнообразие задач, которые стоят перед спортсменом; определенность деятельности спортсмена, которая стимулирует и поддерживает увлеченность, побуждает к активным действиям; участие в принятии решений в ходе планирования поединка и самостоятельное принятие решений в ходе самого поединка; большие возможности роста в избранном виде спорта; ответственность, которая ложится на спортсмена во время выступлений.

Перечисленные выше ресурсы дзюдо обуславливают широкие возможности личности в плане ее самореализации, удовлетворения многочисленных потребностей, социального признания и т.д.

Следует отметить, что использование вышеназванных ресурсов дзюдо возможно при наличии ряда личностных качеств. Привлечение в качестве экспертов тренеров и дзюдоистов высокой квалификации позволило нам установить перечень личностных качеств, которые необходимы для реализации деятельности в дзюдо: адекватность самооценки, требовательность к себе, стремление к самосовершенствованию, эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, высокий самоконтроль, гибкость, настойчивость, самообладание, целеустремленность, усердие, терпеливость, смелость, дисциплинированность, решительность, патриотизм, активность, увлеченность, коммуникабельность. Существенным личностным ресурсом, определяющим работоспособность борцов, по мнению экспертов, является качество функционального состояния его нервной системы. Также необходимо развитие эвристических способностей, таких как предвидение действий противника (антиципирование), тактического мышления, способности к постановке целей, к принятию решения, сенсомоторных качеств и т.д. Перечисленные качества связаны друг с другом. Развитие одних способствует развитию и совершенствованию других, что обуславливает возникновение ресурсных структур.

Таким образом, описание потенциальных возможностей самореализации личности в спорте в рамках модели рабочих требований/ресурсов (A.B. Bakker, E. Demerouti), на наш взгляд, является правомерным. Оно дает возможность прогнозировать потенциальные возможности самореализации личности в спорте, удовлетворения ее базовых потребностей, ее социального признания и т.д. На наш взгляд, подобное описание возможностей самореализации личности в спорте будет интересным спортивным специалистам и спортсменам как модель прогнозирования возможности высоких достижений личности в спорте.

### **Литература:**

1. Bakker A.B., Demerouti E. The Job Demands-Resources Model: state of art // Journal of Managerial Psychology. 2006. Vol. 22, № 3. P. 309-328.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

**В.О. Белоконь**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Проведен кластерный анализ в выборке спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта. Выявлены особенности взаимосвязи эмоционального и социального интеллекта с параметрами психической устойчивости у спортсменов различных кластеров. Определены ресурсные возможности перечисленных видов интеллекта у спортсменов с различным уровнем самооценки и способности к целеполаганию.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, социальный интеллект, командные виды спорта, психическая устойчивость, копинг-стратегии, осознанная саморегуляция, самооценка, уровень притязаний.

Современные исследования в психологии спорта демонстрируют высокий интерес к проблеме поиска личностных ресурсов высоких достижений спортсменов [3]. К таким ресурсам исследователи относят локус контроля, эмпатию, развитое самосознание [5], интернальность, психическую устойчивость, способность к управлению собственным состоянием, оптимальный уровень тревожности [1], знания, навыки и способности человека [7], а также социальный и эмоциональный интеллект [2]. В литературе представлены результаты, согласно которым социальный и эмоциональный интеллект способствуют конструктивному совладанию со стрессовыми ситуациями, снижением вероятности проявления эмоционального выгорания [2, 6], усилению волевого контроля при выполнении деятельности [4]. Интерес представляет то, насколько социальный и эмоциональный интеллект могут выступать регуляторами психической устойчивости спортсменов во время соревнований. В данной работе будут рассмотрены ресурсные возможности социального и эмоционального интеллекта у спортсменов в индивидуальных видах спорта.

Выборку исследования составил 61 спортсмен, занимающийся индивидуальными видами спорта, из них 16 женщин и 45 мужчин. Средний возраст спортсменов – 19 лет, стаж занятий избранным видом спорта в среднем 8 лет. Спортивная квалификация: I взрослый разряд (6 человек), КМС (32 человека), МС (10 человек), МСМК (13 человек).

Методики исследования: методика определения уровня эмоционального интеллекта Н. Холла, тест социального интеллекта Гилфорда, опросник саморегуляции ССП-98 В.И. Моросановой, копинг-тест Р. Лазаруса, шкала самооценки Дембо-Рубинштейн, тест нервно-психической устойчивости

«Прогноз». Статистические методы обработки данных: кластерный анализ по Уорду, U-критерий Манна – Уитни, метод ранговых корреляций  $r_s$  – Спирмена.

С помощью кластерного анализа были выделены два кластера. В первый вошли 40 спортсменов, во второй – 21 спортсмен. Средний возраст в двух кластерах составил 19 лет, средний стаж занятий спортом в первой группе – 8 лет, во второй – 7. В процентном соотношении в первом кластере оказалось больше спортсменов квалификации МСМК, чем во втором (27% и 10% соответственно), и меньше обследуемых с I взрослым разрядом (5% и 19% соответственно). В связи с этим первый кластер образовали более опытные спортсмены, добившиеся высоких результатов. Выделенные кластеры отличались между собой по уровню эмпатии, самооценки, притязаний и расхождения между ними. Спортсмены первого кластера обладают достоверно более высокой самооценкой и уровнем притязаний, меньшим расхождением между ними и дифференцированностью. Такие параметры эмоционального интеллекта, как эмоциональная осведомленность, самомотивация и общий уровень эмоционального интеллекта выражены умеренно, остальные параметры имеют низкие значения. Во втором кластере все показатели эмоционального и социального интеллекта находятся на среднем уровне. Для спортсменов в двух кластерах свойственен низкий уровень соревновательной эмоциональной устойчивости, высокая помехоустойчивость, умеренная чувствительность к различным стрессорам. Копинг-стратегии выражены умеренно, за исключением «планирование решения проблемы», находящейся в диапазоне высоких значений. Параметры осознанной саморегуляции у спортсменов в двух кластерах выражены на среднем уровне. Таким образом, основным отличием выделенных групп является то, что в первом кластере спортсмены демонстрируют более высокую самооценку и уровень притязаний, а также более развитую способность к постановке целей по сравнению с обследуемыми второго кластера.

Для определения ресурсных возможностей эмоционального и социального интеллекта в каждом кластере был проведен корреляционный анализ. В первом кластере эмоциональный интеллект связан со снижением чувствительности к стрессорам внутренней неопределенности и значимости, повышением нервно-психической устойчивости, активизацией таких копинг-стратегий, как самоконтроль, планирование решения проблемы и положительная переоценка. Более того, с ростом уровня эмоционального интеллекта повышается самооценка спортсменов и одновременно снижается расхождение с уровнем притязаний. Социальный интеллект в первом кластере проявляется как ресурс нервно-психической устойчивости, активизации копинг-стратегии, направленной на планирование решения проблемы, повышения способности к осознанной саморегуляции поведения. С ростом социального интеллекта повышается самооценка спортсмена и одновременно снижается расхождение между самооценкой и уровнем притязаний.

Во втором кластере получены несколько иные результаты: эмоциональный и социальный интеллект связаны со снижением стратегии дистанцирования, усилением конфронтативного копинга и самоконтроля. С нервно-психической

устойчивостью коррелируют «эмпатия», «истории с завершением», «группы экспрессии», «вербальная экспрессия» и «композитная оценка социального интеллекта». Также с ростом социального интеллекта у спортсменов повышается самооценка своей тактической подготовки и соревновательной успешности.

Полученные результаты указывают на то, что в первом кластере эмоциональный и социальный интеллект являются регуляторами психической устойчивости спортсменов, их способности к саморегуляции, конструктивному реагированию на стрессовые ситуации и адекватной самооценки. Во втором кластере социальный и эмоциональный интеллект способствуют проявлению активных копинг-стратегий и снижению стратегий, направленных на уход от проблемной ситуации.

Таким образом, у спортсменов с разным уровнем самооценки и способности к целеполаганию эмоциональный и социальный интеллект проявляют различные ресурсные свойства: для спортсменов с высокой самооценкой и развитыми способностями к целеполаганию данные виды интеллекта способствуют повышению устойчивости к стрессу, развитию саморегуляции и ориентации на решение проблемы в сложных ситуациях. Для обследуемых со средней самооценкой и нехваткой навыков постановки целей эмоциональный и социальный интеллект выступают ресурсами активного преодолевающего поведения. Полученные результаты могут использоваться для индивидуализации подхода в процессе многолетней подготовки спортсменов.

#### **Литература:**

1. Александрова Н.П. Эмоциональная саморегуляция и личностные факторы стрессоустойчивости / Н.П. Александрова, Е.Н. Богданов // Прикладная и юридическая психология. – 2014. – №1. – С. 22-30.

2. Босенко Ю.М. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса / Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21. – № 2. – С. 106-110.

3. Горская Г.Б. Личностные ресурсы самореализации спортсмена: стратегии раскрытия // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар: КГУФКСТЮ, 2015. – №3. – С. 66-70.

4. Илясова Н.В. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и волевой регуляции спортсменов индивидуальных и командных видов спорта / Н.В. Илясова, Р.О. Агавелян // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 1-2. – С. 197-200.

5. Симатова О.Б. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как показатели адаптационного потенциала подростков // *Akademickápsychologie*. – № 1. – 2016. – С. 50-56.

6. Совмиз З.Р. Психологические ресурсы личности как субъекта преодоления стресса в условиях командной деятельности: автореф. дис. ... канд. псих. наук. – Краснодар, 2017. – 26 с.

7. Толочек В.А. Стили деятельности: ресурсный подход. – М.: Изд-во «Институт Психологии РАН», 2015. – 366 с.

## ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ-БОКСЕРОВ

**Н.В. Бережная**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье рассмотрено, в какой мере самоэффективность влияет на формирование жизнестойкости. Выборка включает спортсменов-боксеров (N=29) в возрасте от 17 до 32 лет. Используются методики: шкала общей самоэффективности Р. Шварца, М. Ерусалема; тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. Результаты говорят о том, что высокая самоэффективность может способствовать развитию жизнестойкости и ее компонентов.

**Ключевые слова:** самоэффективность, жизнестойкость, спортивная деятельность.

Самоэффективность – это убеждение человека в его способности эффективно ориентировать свои действия на достижение желаемых целей. Самоэффективность влияет на спортивную деятельность, как минимум, с трех сторон. Во-первых, самоэффективность оказывает влияние на выбор способов деятельности. Во-вторых, самоэффективность влияет на мотивацию, т.е. ощущение собственной эффективности побуждает прилагать больше (меньше) усилий в осуществлении спортивной деятельности. В-третьих, самоэффективность влияет на мышление и другие когнитивные процессы, что также отражается на конкретном принятии решений и на деятельности в целом.

Жизнестойкость – термин, который приобрел особенную актуальность в психологической науке именно на современном этапе. Жизнестойкость – это феномен, который имеет весомый практический смысл, его суть в том, чтобы защищать личность в сложных жизненных ситуациях, путем адаптации к быстро изменяющимся условиям. Жизнестойкость содействует развитию внутреннего мира, работоспособности, препятствует дезинтеграции личности. Этот феномен состоит из нескольких составляющих: психическое здоровье индивида, внутренняя гармония, развитие ресурсов, вовлеченность в деятельность, способность личности идти на оправданный риск, контролировать происходящие события.

Цель исследования: выявление связей самоэффективности с жизнестойкостью спортсменов-боксеров.

Гипотеза. Предполагалось, что жизнестойкость может выступать значимым показателем самоэффективности.

Корреляционный анализ был направлен на установление взаимосвязей самоэффективности и жизнестойкости. В исследовании учитывались только достоверно значимые связи (при  $p \leq 0,01$ ).

Обнаружена прямая достоверная взаимосвязь жизнестойкости и показателей ее компонентов (вовлеченности, контроля) с самооффективностью.

Установлено, что чем выше интегральный показатель жизнестойкости, уровень вовлеченности и контроля, тем выше самооффективность боксеров. Это выражается в том, что чем больше спортсмен увлечен в свою деятельность, чем больше он развивается, поддерживает контакты, рефлексивует происходящие события, стремится стать лучше, тем больше он будет контролировать свое поведение, ставить четко сформулированные цели, выстраивать путь достижения к ним, происходит увеличение положительных суждений о деятельности.

Чем больше спортсмен-боксер будет ставить перед собой задач и труднодостижимых целей и в дальнейшем стремиться их воплотить, тем больше он будет испытывать положительных эмоций от выполняемой работы, тем с большим усердием будет идти к заветной цели.

Чем больше боксер будет стремиться к развитию внутреннего потенциала личности, трудоспособности, устойчивости, достижению мечты, при этом сохраняя стабильную жизненную позицию, то, проживая свой очередной успех, будет больше верить в себя и в свои способности, соответственно будет больше прикладывать усилий, чтобы показать максимальные возможности.

Выводы. Таким образом, мы установили прямые достоверно значимые взаимосвязи жизнестойкости с самооффективностью, которые формируют в спортивной деятельности заинтересованность в проделанной работе, а самое значимое – выбор истинных путей достижения, которые ведут к победе.

### **Литература:**

1. Бережная Н.В. Особенности взаимосвязи жизнестойкости и субъективного благополучия студентов, занимающихся и не занимающихся спортом / Н.В. Бережная, А.С. Распопова // Материалы VII всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». – 2017. – 287 с.
2. Бережная Н.В. Особенности проявления ценностей и самооффективности в спорте / Н.В. Бережная, А.Ш. Гусейнов // Материалы межрегиональной научной конференции «Студенческая наука». – 2019. – С. 199-201.
3. Погорелова Е.И. Взаимосвязь самооффективности и копинг-стратегий на этапе ранней юности // Спортивный психолог. – 2016. – № 4. – С. 70-73.
4. Булышко Н.А. Психологические факторы развития самооффективности личности // Актуальные вопросы педагогики, психологии, социологии: Материалы второй международной научно-практической конференции. – 2018. – №1. – С. 257-263.



## ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ-БОКСЕРОВ

**Н.В. Бережная**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье показано, каким образом самоэффективность коррелирует с показателями экзистенциальной мотивации спортсменов-боксеров. Выборка включает боксеров (N=29) в возрасте от 17 до 32 лет. Используются методики: шкала общей самоэффективности Р. Шварца, М. Ерусалема; тест экзистенциальной мотивации (В.Б. Шумский, Е.М. Уколова, Е.Н. Осин, Я.Д. Лупандина). Результаты свидетельствуют о том, что показатели самоэффективности имеют положительные корреляционные связи со всеми компонентами экзистенциальной мотивации спортсменов.

**Ключевые слова:** самоэффективность, экзистенциальная мотивация, спортивная деятельность, боксеры.

**Введение.** Содержание понятия «эффективность» раскрывается как «относительный эффект, результативность процесса, операции, проекта, определяемые как отношение эффекта, результата к затратам, расходам, обусловившим, обеспечивавшим его получение» [3].

Повышение уровня самоэффективности способствует избавлению от специфических и иррациональных страхов и фобий, избавлению от зависимостей, содействует стабилизации и укреплению психофизического потенциала личности, изменению стиля жизни, формированию позитивной жизненной установки в целом [2].

Экзистенциальная мотивация определяется как основная суть человеческой жизни, а ее воплощение – как условие проживания подлинной, глубокой жизни. Лэнгле выделяет четыре аспекта экзистенции: отношения с данностями существования (с миром), отношения с динамичной, витальной стороной бытия (с жизнью), отношения с самим собой и отношения с будущим. Эти аспекты названы первая, вторая, третья и четвертая экзистенциальные фундаментальные мотивации. Для того чтобы не потерять опору, устоять в динамичном потоке жизни и быть способным созидательно действовать, человеку необходим «якорь» в форме отношения к данностям человеческого бытия – это, прежде всего, внутреннее принятие бытия, как залог принятия жизни [1, 4].

**Цель исследования:** выявление связей экзистенциальной мотивации с самоэффективностью спортсменов-боксеров.

**Гипотеза.** Предполагалось, что чем выше самоэффективность, тем более развиты составляющие экзистенциальной мотивации.

Корреляционный анализ был направлен на установление взаимосвязей самоэффективности и экзистенциальной мотивации. Представлены только достоверно значимые связи (при  $p \leq 0,01$ ).

Результаты исследования и их обсуждение. Обнаружена прямая взаимосвязь самоэффективности и экзистенциальной мотивации и ее компонентов (опора, защищенность, пространство, соотнесенность, время, близость, заинтересованное внимание, справедливое соотношение, признание ценности, включенность во взаимосвязи, ценность в будущем, поле деятельности, все четыре компонента фундаментальной мотивации (ФМ 1-4), общий показатель экзистенциальной мотивации).

Установлено, что чем выше самоэффективность спортсменов-боксеров, тем выше экзистенциальная мотивация и ее отдельные компоненты, перечисленные выше.

Данные выражаются в том, что чем больше спортсмен чувствует себя в безопасности, охраняя личное пространство, создавая защиту и опору, уют и теплоту, то в большей мере реализует свой потенциал, начинает ценить жизнь, как себя, так и своих близких и родных.

Чем больше спортсмен включен в свою жизнь, чем больше он испытывает эмоций, осознает их, замечает действительно что-то значимое, то происходит повышение жизненной энергии, в равной мере развиваются отношения с самим собой и социумом, улучшается взаимодействие внутриличностных ресурсов для воплощения намеченных результатов.

Чем больше спортсмен начинает осознавать, что он неповторимая личность, тем выше его стремление к отстаиванию жизненной позиции. Чем больше он стремится достигать успеха, чтобы его уважали окружающие, приобретая статус и при этом критично оценивая свои поступки, тем больше боксер будет прикладывать усилий для достижения результата, ожидая успех.

Чем больше боксер ставит перед собой личных задач и пытается их воплотить в жизнь путем самореализации, тем больше он будет мобилизовать мотивацию, свои интеллектуальные ресурсы, поведенческие усилия для достижения главенствующих целей.

Выводы. Таким образом, нами были обнаружены прямые значимые взаимосвязи самоэффективности и экзистенциальной мотивации. Они показывают, что повышение параметров самоэффективности повышает вероятность готовности спортсмена к постановке значимых целей, сохранения мотивации на продолжительном спортивном пути реализации, достижения максимально возможных результатов.

#### **Литература:**

1. Гусейнов А.Ш. Личностные детерминанты саморегуляции спортсменов, склонных к протестной активности // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – №4. – С 74-78.
2. Корякина Ю.М. Условия исполненной жизни: описание и измерение экзистенциальных мотиваций // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 4. – С. 49-65.
3. Тимофеева Т.В. Профессиональная самоэффективность личности: семантический анализ сущности и содержания // Мировое культурно-языковое и политическое пространство: инновации в коммуникации: Сборник научных трудов / Под общ. ред. Л.К. Раицкой, С.Н. Курбаковой, Н.М. Мекеко. – Москва, 2015. – 800 с.
4. Шумский В.Б. Диагностика экзистенциальной исполненности: оригинальная русскоязычная версия теста экзистенциальных мотиваций / В.Б. Шумский, Е.М. Уколова, Е.Н. Осин, Я.Д. Лупандина // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2016. – Т. 13. – № 4. – С. 763-788.

## ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ПОЛА

**Е.И. Берилова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Одним из значимых компонентов психологической компетентности личности является эмоциональный интеллект. Несмотря на многочисленные исследования, существуют противоречивые данные относительно гендерных особенностей эмоционального интеллекта, а также его взаимосвязей с личностными особенностями у спортсменов. В исследовании были установлены достоверные взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и личностными особенностями у спортсменов обоего пола. Характер взаимосвязей между показателями в мужской и женской выборках различен. В женской выборке эмоциональный интеллект имеет большее количество взаимосвязей с показателями самооценки и интернальности. В мужской выборке установлено большее количество взаимосвязей между эмоциональным интеллектом и мотивацией спортсменов.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, личностная тревожность, мотивация достижения успеха, мотивация избегания неудач, интернальность, самооценка.

В современном обществе большое внимание уделяется психологической компетентности человека. Спортивная деятельность не является исключением. Высокий уровень конкурентоспособности спорта высших достижений, эмоциональные и физические перегрузки способствуют нарастанию физического перенапряжения и психического истощения у спортсменов, и как его следствия, хронического стресса. Развитие психологической компетентности у спортсменов позволит им научиться управлять своими эмоциями, понимать эмоции других людей, мотивировать себя на выполнение деятельности даже в ситуациях неудач [2, 3, 4].

Цель исследования – изучение взаимосвязи эмоционального интеллекта и личностных особенностей у спортсменов разного пола.

В исследовании приняли участие 96 спортсменов, в возрасте 16-23 лет, занимающихся различными видами спорта (45 женщин и 52 мужчины).

Исследование проводилось с помощью следующих методик: опросники мотивации к успеху и мотивации избегания неудач Т. Элерса, Шкала личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, адаптированная Ю.Л. Ханиным; методика эмоционального интеллекта Н. Холла, методика изучения самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, тест-опросник уровня субъективного контроля.

В корреляционном исследовании были установлены достоверные взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и личностными особенностями у спортсменов разного пола.

В мужской группе были выявлены достоверные взаимосвязи практически между всеми показателями эмоционального интеллекта и мотивацией достижения успеха. Было установлено, что чем больше спортсмены осведомлены об эмоциях, лучше распознают эмоции окружающих людей, способны к сопереживанию и могут себя мотивировать при преодолении трудностей, тем выше у них уровень развития мотивации достижения успеха. Также были установлены прямые достоверные взаимосвязи между мотивацией избегания неудач и эмоциональной осведомленностью, эмпатией, распознаванием эмоций других людей и общим показателем эмоционального интеллекта.

В свою очередь, эмоциональная осведомленность и высокий уровень общего эмоционального интеллекта способствуют развитию конструктивной самооценки у спортсменов мужского пола. Между показателем «расхождение между самооценкой и уровнем притязаний» установлены отрицательные достоверные взаимосвязи с такими компонентами эмоционального интеллекта, как «эмоциональная осведомленность», «эмпатия», «распознавание эмоций других людей» и общий показатель эмоционального интеллекта.

Следует отметить, что у спортсменов мужского пола развитие эмпатии способствует формированию интернальности в области неудач. А чем выше личностная тревожность, тем ниже способность управлять своими эмоциями, что вполне закономерно.

В женской выборке были установлены прямые достоверные взаимосвязи между мотивацией достижения успеха и эмоциональной осведомленностью, самомотивацией, а также общим показателем эмоционального интеллекта. Обратная достоверная взаимосвязь была установлена между мотивацией избегания неудач и «распознаванием эмоций других людей». Также была установлена отрицательная взаимосвязь между личностной тревожностью и «самотивацией».

У женщин-спортсменок были установлены прямые взаимосвязи между самооценкой и «эмоциональной осведомленностью», «самотивацией», «эмпатией», общим показателем эмоционального интеллекта. Обратные взаимосвязи выявлены между показателем «расхождение между самооценкой и уровнем притязаний» и показателями «эмоциональная осведомленность», «эмпатия», общий показатель эмоционального интеллекта.

Необходимо также обратить внимание на то, что в женской выборке были установлены положительные взаимосвязи между компонентами эмоционального интеллекта и показателями интернальности. Так, чем выше уровень эмоциональной осведомленности, самомотивации, эмпатии, умения распознавать эмоции других людей, а также общий уровень эмоционального интеллекта, тем выше общая интернальность у спортсменок. Интернальность в области неудач способствует развитию эмпатии, а интернальность в области достижений – самомотивации. В свою очередь, высокий уровень развития

эмоционального интеллекта способствует формированию как интернальности в области достижений, так и интернальности в области неудач у спортсменок женского пола.

Результаты нашего исследования подтверждают наличие достоверных взаимосвязей между эмоциональным интеллектом и личностными особенностями у спортсменов обоего пола. Следует отметить, что характер взаимосвязей имеет свои особенности. Так, в мужской выборке были установлены достоверные взаимосвязи, преимущественно, между показателями мотивации и расхождением между самооценкой и уровнем притязаний. Таким образом, чем больше спортсмены мужского пола направлены на достижение успеха или избегание неудач, тем выше у них уровень эмоционального интеллекта. В свою очередь, чем большее у спортсменов имеется расхождение между самооценкой и уровнем притязаний, тем меньше у них значения эмоционального интеллекта.

В женской выборке наблюдается большее количество достоверных взаимосвязей между показателями самооценки и компонентами эмоционального интеллекта. Также были установлены достоверные взаимосвязи между показателями интернальности и компонентами эмоционального интеллекта. Таким образом, чем конструктивнее у спортсменок самооценка и чем больше они принимают на себя ответственность за события, происходящие в их жизни, тем выше у них уровень развития эмоционального интеллекта.

#### **Литература:**

1. Илясова Н.В. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта // Проблемы современной науки и образования. – 2014. – № 11 (29). – С. 105-108.
2. Петровская Т. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 4. – С. 60-63.
3. Пирожкова В.О. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность и предпочтение копинг стратегий у представителей индивидуальных видов спорта / В.О. Пирожкова, Г.Б. Горская // Мат. XII Межд. научно-практ. конф. психологов физической культуры и спорта. – 2016. – С. 109-115.

## ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И ИНТЕРНАЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

**Е.И. Берилова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Работа посвящена изучению роли спортивной деятельности в социально-психологической адаптации и формированию ответственности в значимых сферах жизни у подростков. В исследовании было установлено, что подростки, занимающиеся спортом, более адаптированы по сравнению со своими сверстниками. Также подростки-спортсмены несут большую ответственность за свои успехи и неудачи, здоровье. А также, в целом, больше принимают на себя ответственность за события собственной жизни.

**Ключевые слова:** социально-психологическая адаптация, спортивная деятельность, интернальность, подростки-спортсмены, рефлексия.

В современном обществе подростки, вместо контроля со стороны родителей и школы, часто оказываются предоставлены сами себе, социализируются на улице, в молодежных неформальных группах. В связи с чем повышается внимание к внешкольным образовательным учреждениям, которые располагают возможностями для компенсации недостающих социализирующих влияний подростков. К таким учреждениям относятся спортивные школы. Занятия спортом или другой дополнительной деятельностью, несомненно, оказывают положительное влияние на развитие занимающихся: состязательная деятельность способствует воспитанию морально-волевых качеств, доставляет радость успеха, эстетическое удовольствие, многие подростки могут приобрести в смысле собственного развития и личностного роста. Включение в углубленное спортивное совершенствование рассматривается как фактор ускорения социализации [1, 2, 3, 4].

Цель исследования: изучить особенности социально-психологической адаптации и уровня субъективного контроля у подростков, занимающихся и не занимающихся спортом.

В исследовании приняли участие 56 подростков, занимающихся различными видами спорта, в возрасте 14-15 лет.

Применялись следующие методики: опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда; тест уровня субъективного контроля Дж. Роттера.

Первой задачей исследования было изучение особенностей социально-психологической адаптации у подростков, занимающихся и не занимающихся спортом. Были установлены достоверные различия по следующим показателям социально-психологической адаптации: – «Адаптация» и «Интернальность», значения данных шкал выше у подростков, занимающихся спортом. Это свидетельствует о том, что занятия спортом способствуют социально-психологической адаптации подростков, подростки, занимающиеся спортом, эффективнее приспосабливаются к обществу, к его правилам и законам. Подростки-спортсмены обладают большей

интернальностью, чем их сверстники, не занимающиеся спортом. Это говорит о том, что спортсмены способны глубже осознавать свою роль в различных ситуациях, воспринимают себя как субъект деятельности. Высокий уровень интернальности способствует эффективному разрешению проблемных ситуаций, т.к. сопровождается анализом возможных причин возникновения проблемы и собственной роли в ней.

Следующей задачей исследования было изучение интернальности у подростков, занимающихся и не занимающихся спортом. Различия были выявлены по показателям общей интернальности, интернальности в области достижений, интернальности в области неудач и интернальности в области здоровья. Причем все показатели выше у подростков, занимающихся спортом. Это говорит о том, что спортсмены больше склонны видеть собственную роль в происходящих с ними событиях по сравнению с ровесниками, не занимающимися спортом. Подростки-спортсмены более осмысленно подходят к причинам своих успехов и неудач. По сравнению с не занимающимися спортом, они чувствуют себя в большей степени субъектами деятельности, способны нести ответственность за свои ошибки и признавать свои достижения как результат приложенных ими усилий. Подростки, занимающиеся спортом, внимательнее относятся к своему здоровью. Они в большей степени, по сравнению с не занимающимися, осознают важность образа жизни, режима, зависимость состояния организма от совершаемых действий. Подростки-спортсмены чаще, чем не занимающиеся спортом, расценивают болезнь как следствие собственной неаккуратности, невнимательности к своему состоянию. В то время как подростки, не занимающиеся спортом, заболевания рассматривают как следствие воздействия неблагоприятной внешней среды.

Такие особенности локуса контроля могут быть обусловлены особенностями спортивной деятельности, предполагающей постоянный анализ возникающих ошибок и их причин. В спорте очень много внимания уделяется режиму тренировок, то есть ухудшение физической формы, колебания техники и тактики объясняются нерегулярной работой спортсмена, недостаточностью прилагаемых им усилий. То есть подросток-спортсмен регулирует те события, которые с ним происходят. Так воспитывается субъектная позиция подростков-спортсменов.

Таким образом, согласно проведенному анализу особенностей проявления социально-психологической адаптации и уровня субъективного контроля подростки, занимающиеся спортом, более социально адаптированы по сравнению с ровесниками, не занимающимися спортом. Кроме того, подростки-спортсмены проявляют более высокий уровень интернальности, способны к рефлексии собственного поведения, признанию своих ошибок, анализу возможных причин их возникновения.

### **Литература:**

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. – Краснодар, 2008. – 220 с.
2. Дементьева И.М. Особенности проявления ответственности у подростков, занимающихся гандболом // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 3. – С. 71-76.
3. Пархоменко Е.А. Возрастные аспекты влияния включенности в занятия спортом на социальную адаптацию личности в образовательной среде // Психология: проблемы практического применения: материалы II Международной научной конференции. – 2013. – С. 17-24.
4. Распопова А.С. Особенности социально-психологической адаптации спортсменов подросткового и юношеского возраста в условиях стресса // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В.В. Знаков, А.Л. Журавлев. – Москва, 2018. – С. 1922-1928.

## СУБЪЕКТНЫЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ШАХМАТИСТА

**Е.О. Бородин**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кубанский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема корреляционных взаимоотношений между элементами субъектных параметров личности шахматиста как ресурса его конкурентоспособности. Целью исследования было выявление взаимосвязи между ресурсами конкурентоспособности личности шахматистов: уровнем субъективного контроля, компонентами эмоционального интеллекта и мотивацией у шахматистов подросткового возраста. Выборка включала шахматистов подросткового возраста ( $n=30$ ), учащихся в МБУ ДО ДЮСШ «Белая ладья» г. Славянска-на-Кубани. Возраст испытуемых 10-14 лет. Спортсменам были предложены методики Э. Деси и Р. Райана «Почему я занимаюсь спортом», опросник УСК Дж. Роттера (адаптирован Бажиным Е.Ф., Голынкиной С.А., Эткиндо А.М.) и опросник эмоционального интеллекта Н. Холла. Установлены достоверные положительные взаимосвязи шкал «Внутренняя мотивация (знания)» ( $r=0,634$ ;  $p\leq 0,01$ ) и шкалой «Ио (общая интернальность)», «Внутренняя мотивация (компетентность)» ( $r=0,659$ ;  $p\leq 0,01$ ) и шкалой «Ио (общая интернальность)». Также установлены положительные взаимосвязи шкал методики опросник эмоционального интеллекта Н. Холла: «Эмоциональная осведомленность» ( $r=0,975$ ;  $p\leq 0,01$ ), «Управление своими эмоциями» ( $r=0,965$ ;  $p\leq 0,01$ ), «Самотивация» ( $r=0,841$ ;  $p\leq 0,01$ ), «Эмпатия» ( $r=0,744$ ;  $p\leq 0,01$ ), «Распознавание эмоций других людей» ( $r=0,898$ ;  $p\leq 0,01$ ) и «Интегральный уровень эмоционального интеллекта» ( $r=0,946$ ;  $p\leq 0,01$ ) со шкалой «Ио (общая интернальность)» методики диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера.

**Ключевые слова:** конкурентоспособность, локус контроля, мотивация, спортсмены-подростки, шахматы, эмоциональный интеллект, эмоциональная устойчивость.

На современном этапе развития отечественной психологии проблемы, связанные с изучением субъектных характеристик личности спортсменов и поиском психологических ресурсов, имеют немаловажное значение. Здоровый образ жизни, занятия спортом повышают конкурентоспособность и решительность человека, что является необходимым моментом в становлении личности [3, с. 10]. Ряд специалистов в области психологии сообщают, что в процессе спортивной тренировки психологические свойства личности спортсменов не всегда учитываются. Для профессионального роста спортсмена, как начинающего свою карьеру, так и высококлассного, знание тренера о его психологических ресурсах: мотивации, эмоциональном интеллекте и



преобладающем локусе контроля может иметь особое значение. Мощная внутренняя мотивация является одним из основных качеств человека для достижения успеха в занятиях спортом. По мнению многих спортивных психологов [5, с. 12], мотивационная сфера спортсмена – это ядро, ядро его личности, совокупность внутренних мотивирующих сил для действия.

Мотивация – это динамический психофизиологический процесс, сочетание внутренних и внешних факторов, которые стимулируют человека прилагать усилия для достижения целей, успеха в определенной области жизни [4, с. 8].

Локус контроля – это качество, характеризующее predisposedность человека возлагать ответственность за результаты своей деятельности на внешние силы (локус внешнего контроля) или на свои способности и усилия (локус внутреннего контроля) [2, с. 15].

Эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивы и желания других людей и свои собственные, а также способность контролировать свои эмоции и эмоции других людей для решения практических задач [1, с. 31].

Нами было проведено исследование, целью которого было выявление взаимосвязи между ресурсами конкурентоспособности личности: уровнем субъективного контроля, компонентами эмоционального интеллекта и мотивацией у шахматистов подросткового возраста. Выборка включала шахматистов подросткового возраста ( $n=30$ ), учащихся в МБУ ДО ДЮСШ «Белая ладья» г. Славянска-на-Кубани. Возраст испытуемых 10-14 лет. Спортсменам были предложены методики Э. Деси и Р. Райана «Почему я занимаюсь спортом», опросник УСК Дж. Роттера (адаптирован Бажиным Е.Ф., Голынкиной С.А., Эткингом А.М.) и опросник эмоционального интеллекта Н. Холла. Для определения достоверности и выявления степени согласованности изменений между факторами был проведен корреляционный анализ по Ч. Спирмену. Установлены достоверные положительные взаимосвязи шкал «Внутренняя мотивация (знания)» ( $r=0,634$ ;  $p\leq 0,01$ ) и шкалой «Ио (общая интернальность)», «Внутренняя мотивация (компетентность)» ( $r=0,659$ ;  $p\leq 0,01$ ) и шкалой «Ио (общая интернальность)». Также установлены положительные взаимосвязи шкал методики опросник эмоционального интеллекта Н. Холла: «Эмоциональная осведомленность» ( $r=0,975$ ;  $p\leq 0,01$ ), «Управление своими эмоциями» ( $r=0,965$ ;  $p\leq 0,01$ ), «Самотивация» ( $r=0,841$ ;  $p\leq 0,01$ ), «Эмпатия» ( $r=0,744$ ;  $p\leq 0,01$ ), «Распознавание эмоций других людей» ( $r=0,898$ ;  $p\leq 0,01$ ) и «Интегральный уровень эмоционального интеллекта» ( $r=0,946$ ;  $p\leq 0,01$ ) со шкалой «Ио (общая интернальность)» методики диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера.

Итак, в данной работе мы исследовали такие субъектные свойства личности шахматиста, как мотивацию, локус контроля и эмоциональный интеллект на наличие определенной взаимосвязи между ними.

Проведенное нами исследование позволило выявить, что показатели компонентов мотивации к занятию спортом у шахматистов подросткового возраста находятся в диапазоне достаточно высоких значений, что говорит об

оптимальном уровне ее развития, наблюдается преобладание как внутренней, так и внешней мотивации.

В ходе исследования локуса контроля и его компонентов у спортсменов нам удалось выявить у большинства шахматистов, в той или иной степени, преобладание интернального локуса контроля.

Анализ эмоционального интеллекта выявил средние и высокие показатели его развития у подростков в данной группе. Высокая осведомленность в области проявления эмоций, способность направить их в пользу достижения поставленных спортивных целей может способствовать адекватности оценивания условий деятельности, быстрой ориентации в изменяющихся условиях, гибкости стратегий поведения.

Корреляционный анализ взаимосвязи мотивации, локуса контроля и эмоционального интеллекта шахматистов в подростковом возрасте на этапе спортивной специализации позволил нам выявить следующее:

- 1) наличие прямой взаимосвязи между компонентами мотивации и локусом контроля,
- 2) наличие прямой взаимосвязи между компонентами локуса контроля и эмоционального интеллекта,
- 3) наличие прямой взаимосвязи между компонентами мотивации и эмоциональным интеллектом.

### **Литература:**

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ, 2009. – 478 с.
2. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. – СПб.: Питер, 2003. – 417 с.
3. Захарова А.Н. Прикладная психология профессиональной деятельности. – Чебоксары: Чуваш. ун-та, 2010. – 192 с.
4. Мещеряков Б. Большой психологический словарь / Б. Мещеряков, В. Зинченко. М.: Олма-Пресс, 2004. 672 с.
5. Филин В.П. Становление и развитие теории и методики юношеского спорта // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – 1998. – Т. 2. – С. 50-56.

## АПРОБАЦИЯ ТЕСТА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СПОРТСМЕНА CSAI-2

**К.А. Бочавер, Л.М. Довжик**

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего  
образования «Московский институт психоанализа»

**Аннотация.** Представлены результаты апробации нового для отечественной психологии спорта опросника состояния соревновательной тревожности CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2), который позволяет, в отличие от наиболее распространенных тестов, разделить уровень уверенности в себе и проявления соматической и когнитивной тревожности спортсмена. Как показано в ряде современных исследований, наиболее продуктивным способом для прогнозирования психической надежности спортсмена на соревнованиях выступает именно определение уровня и соотношения когнитивного (негативные мысли) и соматического (повышение тонуса мышц, потоотделения, тахикардия) компонентов предстартовой тревожности, в обиходе обозначаемых как мандраж.

**Ключевые слова:** психология спорта, спорт, тест, тревожность.

Распространенным явлением в спортивной практике является так называемый мандраж, или комплексное переживание спортсменом состояния тревоги перед ответственными соревнованиями. С точки зрения Г. Селье, Л.А. Китаева-Смыка и других основателей современной психологии стресса, это легко объяснимый феномен, связанный прежде всего с характером социального давления, неопределенностью и значимостью предстоящего события или переживания. Эмпирически мы сталкиваемся с этим явлением чрезвычайно часто. Примером может стать наблюдение многократной олимпийской чемпионки, участвовавшей в исследовании авторов: «Перед соревнованиями у меня самая плохая ночь, я сплю и не сплю, пятьдесят раз прокручиваю комбинации, и мне кажется, я падаю. Просыпаюсь в холодном поту, заново все прокручиваю. Под утро я засыпаю, и утром недосып, некоторая усталость, но и уверенность, что я иду на помост победителем». Когнитивная тревога проявляется у спортсменов в негативных мыслях, «накручивании» себя, токсических самоинструкциях; соматическая тревога – неспособность уснуть, нарушение аппетита, плохое самочувствие, повышение температуры, мышечного тонуса и ЧСС, «бегающие глаза» и весь репертуар неспецифических реакций по Ч. Кэннону – «бей или беги».

Актуальной проблемой спортивной науки и практики становится выявление дифференцированной картины предсоревновательного состояния спортсмена. Распространенные в России диагностические инструменты или носят неспецифический характер, как STAI (Шкала тревоги Спилбергера-Ханина State-Trait Anxiety Inventory) или классическая шкала А. Бека, или содержательны, но не позволяют стандартизировать процесс исследования (как,

например, качественные методы исследования наподобие протокола спортивной клинической беседы SCIP). В свете этого авторами была предпринята апробация новой для российской психологии спорта шкалы состояния соревновательной тревожности CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2), на момент публикации выступающий своего рода «золотым стандартом» в европейской науке и практике.

В апробации приняли участие 125 профессиональных российских спортсменов, представляющих сложнокоординационные, игровые, циклические виды спорта и единоборства (70 мужчин, 55 женщин, средний возраст 19 лет). В ходе тестирования была предпринята попытка определения конвергентной валидности опросника CSAI-2, для чего наряду с ним был использован тест ситуативной и личностной тревоги STAI. Математический анализ был осуществлен при помощи программного пакета Statistica и MS Excel.

Новый опросник включает в себя 27 утверждений, распределенных по трем шкалам: «Когнитивная тревожность», «Соматическая тревожность», «Уверенность в себе». Примеры пунктов опросника:

«Предстоящие соревнования вызывают у меня волнение».

«Я беспокоюсь о том, что не смогу хорошо проявить себя на этих соревнованиях».

«Меня бросает в дрожь».

«Я чувствую напряжение и дискомфорт в животе».

«Я чувствую напряжение во всем теле».

«Я беспокоюсь о том, что другие будут разочарованы моим выступлением».

«От волнения мои ладони влажные» и др.

Результатом апробации стали выводы о высокой внутренней согласованности опросника, а также высокой конвергентной валидности, поскольку даже на ограниченной выборке (N=125) все шкалы показали высокую интеркорреляцию (критерий Пирсона) при уровне значимости  $p < 0.01$ :

а) Когнитивная тревога коррелирует с Соматической тревогой (0.67), Ситуативной тревогой STAI (0.57), Личностной тревогой STAI (0.49) и обратно связана с Уверенностью в себе (-0.43);

б) Соматическая тревога коррелирует с Ситуативной тревогой STAI (0.59), Личностной тревогой STAI (0.5) и обратно связана с Уверенностью в себе (-0.52);

в) Обратная шкала Уверенность в себе показала отрицательные достоверные связи с Когнитивной тревогой (-0.43), Соматической тревогой (-0.52), Ситуативной тревогой STAI (-0.64), Личностной тревогой STAI (-0.47).

Представленные данные могут говорить (предварительно) о высоком уровне валидности апробированного опросника и дают возможность опираться на новые данные в практической работе. Именно соотношение компонентов соматической и когнитивной тревоги легло в основу всемирно известной «модели катастрофы» британского спортивного психолога Л. Харди, который обоснованно показал, как саморегуляция эффективно преодолевает то или иное

проявление тревоги, но их сочетание вызывает кумулятивный эффект и резко снижает успешность спортсмена.

Данная работа будет продолжена, и ее результатом станет публикация нового опросника состояния соревновательной тревожности CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) в открытом доступе и внедрение его использования в спортивных организациях, осуществляющих плановое психологическое сопровождение профессиональных российских спортсменов.

Работа выполнена при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (проект 18-313-00184 «Сплоченность команды и тревожность спортсменов в ситуации соревновательного стресса»).

### **Литература:**

1. Бочавер К.А. Интервью в спортивной психологии: метод исследования и подготовка интервенции / К.А. Бочавер, Д.В. Бондарев, А.О. Савинкина, Л.М. Довжик // Клиническая и специальная психология. – 2017. – Т. 6. – № 4. – С. 148-167.
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие. – Краснодар, 2008.
3. Довжик Л.М. Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести / Л.М. Довжик, К.А. Бочавер // Клиническая и специальная психология. – 2016. – Т. 5. – № 2. – С. 1-22.
4. Cox R. H., Martens M. P., Russell W. D. Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory-2 // Journal of Sport and Exercise Psychology. 2003. Vol. 25 (4). P. 519-533. doi: 10.1123/jsep.25.4.519
5. Hanin Y.L. Coping with anxiety in sport. In A.R. Nicholls (ed.), Coping in Sport: Theory, Methods, and Related Constructs. Nova Science Publishers, 2010. P. 159-175.

## ВЗРЫВНАЯ СИЛА И СОКРАТИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА МЫШЦ СПОРТСМЕНОВ-ПОЖАРНЫХ

Я.Е. Бугаец, А.С. Гронская

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования проявления взрывной силы у спортсменов-пожарных и проведен биодинамический анализ мышечной композиции. Обнаружено проявление абсолютных «отличных» и «удовлетворительных» относительных значений в тесте «вертикальный прыжок», «высоких» результатов пиковой анаэробной мощности, незначительного преобладания медленных мышечных волокон.

**Ключевые слова:** пожарно-прикладной спорт, взрывная сила, пиковая анаэробная мощность, композиция мышечных волокон.

Пожарно-прикладной спорт базируется на комплексе легкоатлетических и гимнастических упражнений, сопровождающихся физическими нагрузками скоростно-силовой направленности. Спортсмены-пожарные при штурме лестницы учебной башни используют взрывную силу. Уровень развития максимальных силовых способностей в большей степени зависит от физиологического поперечника, композиционных особенностей мышц, частоты активации мотонейронов в начале выполнения работы, синхронизации импульсов двигательных единиц, механизмов внутри- и межмышечной координации, запасов креатинфосфата и аденозинтрифосфорной кислоты, вовлечения в работу мышц-синергистов [4]. У спортсменов скоростно-силовых видов спорта, имеющих высокую квалификацию, основа мышечной массы представлена быстрыми волокнами, имеющими большую площадь поперечного сечения. В то же время, существует мнение, что развитие скоростных способностей возникает при мышечной композиции, приближенной к равной [7]. Достижение высоких спортивных результатов в пожарно-прикладном спорте требует исследования физиологических закономерностей и устранения возникающих противоречий в системе подготовки спортсменов данного профиля [1].

Целью данного исследования явилось изучение особенностей взрывной силы и сократительных свойств мышц нижних конечностей спортсменов, занимающихся пожарно-прикладным спортом.

В исследовании приняли участие 13 спортсменов-пожарных 18-30 лет Общероссийской общественной организации «Федерация пожарно-прикладного спорта России». Пиковую анаэробную мощность (ПАМ) определяли в тесте вертикального прыжка (без сопровождения взмахов руками и отрыва ног от пола до момента теста). Полученные показатели высоты прыжка (Н) характеризовали как отличные при 50 см и более, хорошие – 45-49

см, удовлетворительные – 40-44, менее 40 – неудовлетворительные [5]. Скоростно-силовые способности также характеризовали с учетом веса спортсмена ( $N_{отн}$ ). Результат оценивали как удовлетворительный до 0,8 усл. ед., хороший 0,9-1,0 усл. ед., отличный 1,1-1,3 усл. ед. [3]. Рассчитывали абсолютные ( $ПАМ_{абс}$ ) и относительные ( $ПАМ_{отн}$ ) показатели пиковой анаэробной мощности. Проводили оценку полученных результатов по шкале: 44,7 Вт/кг и менее – низкая, 44,8-48,5 Вт/кг – ниже средней, 48,6-56,2 Вт/кг – средняя, 56,3 Вт/кг – выше средней, 60,0 и более Вт/кг – высокая [5]. Для биодинамической оценки мышечной композиции нижних конечностей использовали тест с выпрыгиванием вверх в течение 40 с. Определяли среднюю высоту первых трех прыжков ( $H_{max}$ ) и средние значения тридцать первого, тридцать второго и тридцать третьего прыжков ( $H_{30}$ ). Рассчитывали показатель процентного содержания медленных двигательных единиц [6]. Статистическая обработка полученных результатов проводилась с использованием пакета прикладных программ STATISTICA 7 (StatSoftInc., США).

В результате проведенных исследований было обнаружено, что среднее значение высоты прыжка составляло  $53,8 \pm 1,8$  см, что соответствовало «отличным» результатам. 74% испытуемых имели абсолютные значения, характеризующиеся как «отличные», остальные 26% – «хорошие». Средний показатель  $N_{отн}$  составил  $0,71 \pm 0,03$  см/кг, что соответствовало «удовлетворительной» характеристике. Большинство спортсменов (85%) имели «удовлетворительную» оценку, остальные (15%) – «хорошую». Усредненные значения ( $ПАМ_{абс}$ ) составили  $4644,6 \pm 131,7$  Вт, относительные показатели  $ПАМ$  –  $61,4 \pm 1,6$  Вт/кг. При этом 23% пожарных характеризовались «средним» уровнем развития мощности, 15% – «выше среднего» и 62% – «высоким».

При выполнении спортсменами теста для определения мышечной композиции нижних конечностей было обнаружено, что  $H_{max}$  составляла  $48,7 \pm 1,2$  см, что на 9% ниже максимального показателя в тесте вертикального прыжка.  $H_{30}$ , которое отражало снижение алактатных источников энергообеспечения, составило  $30,5 \pm 0,7$  см. Степень падения высоты к концу теста была незначительная (37%), коэффициент распределения содержания типов малых двигательных единиц был  $63,0 \pm 1,7\%$ , что свидетельствует о преимущественном содержании в четырехглавой мышце бедра медленных мышечных волокон (I типа).

Таким образом, взрывная сила у высококвалифицированных спортсменов-пожарных проявляется на достаточно высоком уровне, что связано с определенной работой мотонейронов мышц, участвующих в движении. Быстрое нарастание мышечной силы в тесте вертикального прыжка у испытуемых, вероятно, связано с высокочастотной начальной импульсацией двигательных единиц и синхронизацией разных двигательных нейронов. Отмечено примерно равное соотношение медленных и быстрых мышечных волокон, что подтверждает развитие скоростных способностей при такой композиции [7]. Снижение высоты прыжков в конце теста и незначительное преобладание медленных окислительных мышечных волокон, вероятно, связаны с определенными биохимическими изменениями в тренируемых

мышцах. Систематические тренировки спортсменов-пожарных, направленные на повышение выносливости при реализации скоростно-силовой работы, приводят к истощению запасов энергии, увеличению количества митохондрий, активации аэробных процессов ресинтеза энергии за счет окисления пирувата. Эти процессы меняют качества гликолитических и вызывают гипертрофию медленных мышечных волокон [3].

### **Литература:**

1. Бугаец Я.Е. Особенности максимальной анаэробной мощности у спортсменов-пожарных / Я.Е. Бугаец, А.С. Гронская, М.В. Малука // Материалы науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (18-20 сентября 2019 года, г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 207-208.
2. Забулика М.Е. Будь сильным, ловким, выносливым / М.Е. Забулика, Е.А. Разумовский // Кишинев: Карта Молдовеняскэ, 1989. – 180 с.
3. Самсонова А.В. Гипертрофия скелетных мышц человека. – Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: Санкт-Петербург, 2011. – 203 с.
4. Соколов Г.П. Методика воспитания силовых способностей у обучающихся в Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России / Г.П. Соколов, А.А. Сорокин, П.В. Чистов, А.В. Кулагин // Приоритетные направления развития науки и образования: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 29 янв. 2016 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 1 (8). – С. 187-193.
5. Швыдченко И.Н. Физиология спорта: рабочая тетрадь / И.Н. Швыдченко, Е.М. Бердичевская, М.В. Малука, А.С. Гронская, Я.Е. Бугаец, Л.В. Катрич. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 81 с.
6. Шишкина А.В. Биодинамическая оценка мышечной композиции // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №11. – С. 108-111.
7. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировка на выносливость / пер. с англ. Валерий Кудрявцев. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2006. – 160 с.



## **ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ZUMBA FITNESS**

**Я.Е. Бугаец, А.С. Гронская, З.М. Горшанова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Представлены результаты изучения показателей сердечно-сосудистой системы у женщин зрелого возраста, занимающихся по программе Zumba Fitness. Обнаружены положительные изменения частоты сердечных сокращений и артериального давления у представительниц второго периода зрелого возраста, характеризующие закономерности формирования экономизации функций, способствующие активизации аэробных возможностей.

**Ключевые слова:** женщины зрелого возраста, сердечно-сосудистая система, программа Zumba Fitness.

Для возрастной группы населения сохраняется проблема низкой двигательной активности. В этих условиях требуется популяризация и расширение предлагаемых видов занятий физической культурой, регулярное и эффективное использование оздоровительных средств, направленных на сохранение здоровья женщин зрелого возраста, снижения динамики ухудшения самочувствия [1, 4, 5, 6]. Определенные анатомо-физиологические особенности женского организма, эмоциональность и повышенная возбудимость нервной системы требуют не только использования доступных и простых методов оздоровления организма, обеспечивающих быстрые результативные изменения, но и учета эстетической стороны данного вопроса [3, 6]. Программа Zumba Fitness является одной из технологий, которая, используя современную организацию занятий, повышает интерес женщин к двигательной деятельности, обладает привлекательностью и эмоциональностью. Упражнения выполняются с небольшой мощностью преимущественно в аэробной зоне энергообеспечения, что способствует положительным изменениям в функциональных системах организма [1]. Таким образом, исследование влияния занятий по программе Zumba Fitness, как современного продуктивного оздоровительного комплекса, на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы женщин зрелого возраста является актуальным.

Изучали функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у 13 женщин первого (1 группа) и 11 представительниц второго периода зрелого возраста (2 группа) приблизительно в одно и то же время, с предварительно полученным согласием на обработку и публикацию полученных данных. Исследования проводили на начальном этапе занятий (первый этап) и через месяц физических нагрузок по программе Zumba Fitness (второй этап). Определяли частоту сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление

систолическое (АДсист) и диастолическое (АДдиаст) в покое общепринятыми методиками, проводили оценку полученных значений, сравнивали с нормативными показателями [2]. Статистическая обработка результатов проводилась с использованием пакета прикладных программ Statistica 7 (StatSoftInc., США). Сравнение проводили с использованием t-критерия Стьюдента. Наблюдаемые различия считались не случайными при  $P < 0,05$ .

В результате проведенных исследований было обнаружено соответствие полученных показателей частоты сердечных сокращений нормативным у всех испытуемых. На первом этапе у женщин первого периода зрелого возраста средняя ЧСС составляла  $72,9 \pm 1,9$  мин<sup>-1</sup>. 31% женщин имели «плохую», 46% – «удовлетворительную», 15% – «хорошую» и 8% – «отличную» оценку работы сердца. На втором этапе исследований ЧСС у данных испытуемых не имела достоверных отличий и составляла  $80,5 \pm 5,3$  мин<sup>-1</sup>. По 8% женщин имели «отличную» и «удовлетворительную» оценки, по 23% – «хорошую» и «очень плохую», «плохую» – 38%. На первом этапе исследований женщин второго периода зрелого возраста средняя ЧСС составляла  $78,6 \pm 1,5$  мин<sup>-1</sup>. 73% женщин имели «плохую» оценку работы сердца, 27% – «удовлетворительную». На втором этапе исследований было обнаружено снижение частоты сердечных сокращений до  $72,2 \pm 2,8$  мин<sup>-1</sup>. 28% имели оценку «удовлетворительную», по 36% – «хорошо» и «плохо».

На первом этапе исследования у женщин первой возрастной группы средние показатели АДсист составляли  $118,5 \pm 2,7$  мм рт. ст. и АДдиаст –  $72,3 \pm 2,5$  мм рт. ст., на втором этапе –  $119,2 \pm 3,5$  мм рт. ст. и  $77,8 \pm 4,3$  мм рт. ст., соответственно. При этом в начале занятий артериальное давление соответствовало норме у 69% испытуемых, в конце исследования нормативные показатели встречались уже у 77%. Во второй возрастной группе на первом этапе среднее АДсист составляло  $128,4 \pm 1,7$  мм рт. ст. и незначительно снизилось в процессе занятий до  $123,6 \pm 3,6$  мм рт. ст. Однако АДдиаст увеличилось с  $78,5 \pm 3,3$  мм рт. ст. до  $82,6 \pm 3,2$  мм рт. ст. На начальном этапе показатели давления были выше допустимого порога у 36%, и в процессе занятий сохранились у 18% женщин.

Таким образом, занятия по программе Zumba Fitness способствуют снижению частоты сердечных сокращений, преимущественно, у женщин второго периода зрелого возраста. Такая реакция возникает в результате уменьшения тонуса, повышения эластичности и проходимости периферических сосудов, что отразилось на показателях артериального давления. Состояние сердечно-сосудистой системы у представительниц данной группы позволяет оптимизировать уровень обменных и энергетических процессов в организме, легче справляться с нагрузками аэробного характера. У женщин в первой группе адаптационных изменений в работе сердца и сосудистого тонуса не происходит. Повышение интенсивности кровотока даже в состоянии относительного покоя приводит к повышению артериального давления. Такое отсутствие достоверных изменений, вероятно, связано с более высокой активностью вегетативных нервных процессов, характерных для первого зрелого возраста, и незначительным периодом занятий Zumba Fitness.

## **Литература:**

1. Бугаец Я.Е. Кардиореспираторные показатели женщин зрелого возраста, занимающихся по системе Bodyflex / Я.Е. Бугаец, А.С. Гронская, М.В. Малука // XXVII Международная научно-практическая конференция «Вопросы современной науки: проблемы, тенденции и перспективы». – М: Научный журнал «Chronos». – 2018. – С. 61-66.
2. Гилазиева С.Р., Никитенко О.Б. Методики оценки здоровья и физического развития студентов: методические рекомендации / С.Р. Гилазиева, О.Б. Никитенко // Оренбургский государственный университет, Оренбург: ОГУ, 2010. – 40 с.
3. Лаврухина Г.М., Кудашова Л.Т., Венгерова Н.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии: методика проведения комплексных занятий оздоровительной направленности взрослого населения (для женщин): учеб. пособие / Г.М. Лаврухина, Л.Т. Кудашова, Н.Н. Венгерова. – СПб., 2014. – 204 с.
4. Романенко Н.И. Влияние занятий фитнесом на физическую подготовленность женщин среднего возраста различного соматотипа // Культура физическая и здоровье. – 2011. – №5 (35). – С. 35-38.
5. Сапожникова О.В. Оздоровительная технология физических упражнений на основе отягощения для женщин зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Набережные Челны, 2010. – 23 с.
6. Семеняга Н.Н. Влияние авторского коррекционного комплекса на физиологический и психофизиологический статус женщин 46-56 лет: дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13: Челябинск, 2010. – 167 с.

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ

**С.С. Воеводина, С.В. Фомиченко, А.А. Таловский**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризм», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье рассматриваются организационные аспекты управления развитием адаптивного спорта на государственном уровне, связанные с вопросами повышения конкурентоспособности спортсменов-инвалидов, выступающих на международных спортивных соревнованиях.

**Ключевые слова:** конкурентоспособность спортсменов, адаптивный спорт, управление адаптивным спортом, спортсмены-инвалиды, государственная стратегия.

Повышение конкурентоспособности спортсменов в адаптивном спорте связано с новым содержанием организационных аспектов управления развитием адаптивной физической культуры и спорта как системы с многофункциональной направленностью на развитие личности с ограниченными возможностями здоровья.

В соответствии с государственной стратегией развития спортивной отрасли к 2020 году запланировано увеличение количества лиц, занимающихся адаптивным спортом, до 2,5 млн. чел (т.е. на 20% от общего количества инвалидов) [4].

Организация управления адаптивным спортом основана на системе взаимодействия государственных и общественных организаций на федеральном, региональном и муниципальном уровнях, ориентированных на повышение спортивных достижений и качества жизни спортсменов-паралимпийцев.

На государственном уровне регламентированы вопросы социальной поддержки российских спортсменов-инвалидов – призеров Паралимпийских или Сурдлимпийских играх, чемпионатов мира и Европы (выплаты за полученные медали: 4 млн. руб. – золотая, 2,5 млн. руб. – серебряная, 1,7 млн. руб. – бронзовая).

В нормативных документах Министерства спорта России отмечается необходимость учитывать принцип индивидуализации в управлении адаптивной физической культурой и спортом на региональном уровне с участием спортсменов-инвалидов в принятии управленческих решений в данной сфере и принцип дифференцированного подхода организации спортивных мероприятий по видам спорта, входящим в программы Паралимпийских Игр и Сурдлимпийских Игр.

Организационные аспекты повышения конкурентоспособности спортсменов в адаптивном спорте связаны:

– с разработкой стратегии его развития, включающей государственный контроль эффективности тренировочных мероприятий в организациях спортивной подготовки, независимо от их ведомственной принадлежности;

– развитием научно-методического и медицинского обеспечения деятельности спортсменов-инвалидов.

Наличие инвалидности у спортсмена влияет на специфику выполнения определенного движения, что связано с вероятностью «выработки как технически, так и с медицинской точки зрения неверных движений, которые при многократном выполнении будут способствовать возникновению новых сопутствующих заболеваний» [1];

– повышение мер социальной защиты спортсменов-инвалидов, тренеров и специалистов;

– поэтапное увеличение бюджетного финансирования адаптивного спорта высших достижений.

Примером реализации указанных направлений является разработка Министерством спорта России методических рекомендаций по развитию адаптивного спорта в регионах и муниципальных образованиях с анализом международного опыта (2014 г.).

Так, в Великобритании за развитие адаптивного спорта и поддержку спортсменов-инвалидов отвечает Английская федерация спорта инвалидов (EFDS). Ее деятельность в решении вопросов использования спортивных объектов основана на партнерских отношениях с Национальной организацией инвалидного спорта и Британской паралимпийской ассоциацией (общественной организацией, существующей на спонсорские средства и формирующей паралимпийские национальные команды по летним и зимним видам спорта) [5].

Финансовое обеспечение муниципальных программ в области адаптивной физической культуры и спорта в Великобритании осуществляют спонсоры, а медицинский контроль – семейные врачи, как правило, на добровольной основе.

Государство в лице Департамента по вопросам культуры, СМИ и спорта правительства Великобритании курирует проекты в области адаптивной физической культуры и спорта с целью поддержания его спортивной элиты - «спорт может улучшить здоровье людей, а также обеспечить обогащение их жизни. Инвестиции в объекты и поощрение участия в массовом спорте среди взрослых, а также детей будут приносить огромную пользу» [5].

### **Литература:**

1. Волкова М.А. Особенности и перспективы нормативно-правового регулирования спорта и физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья / М.А. Волкова, Л.Б. Ситдикова // Современное право. – 2018. – № 3. – С. 38-41.

2. Воеводина С.С. Организационные аспекты страхования в повышении конкурентоспособности спортсменов / С.С. Воеводина, С.В. Фомиченко, А.Н. Зайцев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2016. – №1. – 34-37.

3. Гетман Е.П., Экономические и маркетинговые исследования в профессиональном образовании в области физической культуры и спорта / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2018. – №4. – С. 33-36.

4. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // Собрание законодательства РФ, 17.08.2009, № 33, ст. 411.

5. Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта (утв. Минспортом России) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.

## АНАЛИЗ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА НАДЕЖНОСТЬ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ТЕННИСЕ

С.Е. Воробьева<sup>1</sup>, Б.П. Сокур<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

<sup>2</sup> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск

**Аннотация.** Теннис – один из самых популярных в мире индивидуально игровых видов спорта. Демократичность, аристократичность и доступность привлекает миллионы желающих освоить эту игру. Общеизвестно, что для достижения профессионального мастерства необходимо начинать осваивать азы тенниса с 5-6 лет. Специализированные детско-юношеские школы по теннису имеют четко расписанные этапы обучения, рассчитанные на 10 лет, что связано с особенностями развития детского организма [1, 3, 6].

**Ключевые слова:** теннис, ударные действия, надежность, целевая точность, методика.

**Проблема.** В связи с возрастающей физической подготовленностью спортсменов, усовершенствованием спортивного инвентаря и повышением скорости выполнения технических приемов все большее значения приобретают вопросы надежности и стабильности технических действий в игровых видах спорта, и в теннисе частности.

**Цель исследования.** На основании анализа специальной литературы и практического опыта выявить факторы, определяющие надежность ударных действий в теннисе.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать рассматриваемую проблему в специальной литературе.

2. Определить компоненты подготовленности спортсменов, влияющие на надежность ударных действий в теннисе.

При этом мы видим, что чем выше уровень технического мастерства спортсмена, тем надежнее и результативнее его ударные действия.

Теория надежности сформировалась в сфере технических наук. В качестве примера можно привести одно из типичных определений: «Под надежностью обычно понимается способность технических устройств безотказно (исправно) работать в течение определенного отрезка времени в заданных условиях» [2].

Однако нужно отметить, что спортивная деятельность отличается от других видов человеческой деятельности, поскольку объектом управления

человека является прежде всего его собственное тело. При этом интенсивные физические и психологические нагрузки в тренировочных и соревновательных условиях предполагают проявление спортсменом всего арсенала качеств, составляющих его надежность. Ряд авторов, Л.П. Матвеев, С.В. Голомазов, В.П. Губа, А.Б. Самойлов, Ш.А. Тарпищев, Г.П. Иванова, под «надежностью» действий спортсмена в соревнованиях понимают комплексный результат совершенствования его навыков и способностей, гарантирующий высокую эффективность действий, вопреки возникающим внешним и внутренним помехам («помехоустойчивость»).

Так, ведущий специалист в области тенниса С. П. Белиц-Гейман при оценке соревновательной деятельности теннисистов на первое место выдвигает надежность ударных действий, выражающуюся в результативной активности, результативной вариативности и стабильности ударов с минимальным числом неоправданных ошибок [4, 5].

Теннис – это игра, в которой одним из приоритетных критериев, определяющих ее результативность, является стабильность целевой точности.

При этом на первое место выходит точность попадания мяча в определенные участки площадки с целью создать противнику затруднительное положение для ответных ударов. Немаловажным фактором успешности ударного действия является траектория полета мяча для данного игрового момента.

Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод, что на целевую точность попадания мяча в корт оказывают влияния следующие факторы: развитие физических качеств, координация межмышечных движений, двигательная чувствительность и моторные компоненты зрения и слуха, психическая устойчивость.

На современном этапе развития тенниса существует проблема подготовки российских теннисистов на фоне острой конкуренции со стороны зарубежных игроков. Эта проблема диктует необходимость разработки научных образовательно-тренировочных технологий, ориентированных на подготовку теннисистов мирового уровня.

Существует много методов обучения игре в теннис. В то же время большинство специалистов выдвигают идею о стандартном методе обучения техническим действиям, основанном на практическом опыте ведущих школ мира. Такую попытку предприняли в американской теннисной академии Дениса Ван дер Мера. Основным условием освоения техники ударов в теннисе является чувство мяча на ракетке, на первом этапе обучения необходимо добиться правильного и главное многократного набивания мяча, сначала от ракетки, а затем от поверхности корта. Затем упражнения с тренером/партнером, потом задания на теннисной стене и сетке. По мере освоения правильного ритма и точного направления мяча партнеру, увеличивается расстояние до сетки. Завершающим этапом обучения ударам в теннисе будет выполнение всех фаз друг за другом, при корректном выполнении следующей задачей будет двухсторонняя игра на корте.

Целенаправленная подготовка спортивного резерва и прежде всего развитие специальных качеств и технических вполне осознанных двигательных действий пространственно-временного и пространственно-силового характера позволяет повысить надежность и стабильность соревновательной деятельности вне зависимости от психологической напряженности игровой ситуации.

### **Литература:**

1. Голенко В.А. Азбука тенниса / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – М., 2008. – 135 с.
2. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека: монография / С.В. Голомазов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 228 с.
3. Зайцева Л. Основы тенниса / Л. Зайцева. – М.: АСТ, 2012. – 150 с.
4. Иванова Г.П. Биомеханика тенниса: учебное пособие / Г.П. Иванова; НГУФКс и здоровья, им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2008. – 120 с.
5. Тарпищев Ш.А. Особенности подготовки юных теннисистов / Ш.А. Тарпищев, В.П. Губа, А.Б. Самойлов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 192 с.
6. Теннис: учеб.-метод.пособие / Б.П. Сокур [и др.]. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 182 с.



## ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

**Н.Л. Высочина, В.А. Пастухова, Ф.С. Высочин**

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

**Аннотация.** Рассмотрены вопросы управления пищевым поведением спортсмена. Выявлены психологические факторы, определяющие особенности питания и диеты в спорте. Определена степень их влияния и способы психорегуляции.

**Ключевые слова:** пищевое поведение, психологические факторы, спортсмены.

Реалии сегодняшнего спорта свидетельствуют о том, что достижение высоких спортивных результатов происходит не только за счет качественной технико-тактической подготовки к соревнованиям, но и связано с рядом факторов медико-биологического характера. Так, одной из важнейших составляющих процесса подготовки спортсменов во всех видах спорта является правильно подобранное сбалансированное питание, которое учитывает специфику соревновательной деятельности, особенности физических нагрузок спортсмена, его индивидуальные физиологические и психологические характеристики.

Вследствие этого, с каждым годом внимание ученых в области спорта все более привлекает проблема управления пищевым поведением спортсмена как фактором повышения эффективности соревновательной деятельности, что обуславливает актуальность данной темы исследования.

Кроме того, в научной литературе психологические компоненты диетологического сопровождения в спорте практически не изучены. В имеющихся публикациях рассматриваются преимущественно особенности питания спортсменов в отдельных видах спорта [1-4] и почти не уделяется внимание внешним и внутренним факторам, влияющим на пищевое поведение спортсмена, что делает представленную тему особенно интересной для изучения.

Для выявления ключевых психологических факторов, определяющих успешность соблюдения режима питания спортсменами, нами был проведен экспертный опрос, в котором приняли участие 32 квалифицированных спортсмена – представители разных видов спорта.

По итогам экспертного опроса было выявлено, что основными психологическими факторами, влияющими на пищевое поведение спортсмена, являются:

- жесткие ограничения (55%): сгонка веса перед соревнованиями, отказ от любимых продуктов, постоянный запрет на превышение лимита калорий и др.;
- нежелательные привычки (26%): зависимость от алкоголя, сигарет и др.;

- стрессы (19%):

- под влиянием внутренних раздражителей, связанные с неудачными выступлениями на соревнованиях, личными проблемами (разочарование, обман, предательство), переживаниями из-за неуверенности или несоответствия результатов и потребностей, чувство вины;

- под влиянием внешних раздражителей, вызванные проблемами коммуникационного характера (неудовлетворительные отношения с коллегами или тренером, конфликты в семье) и др.

Следует заметить, что такое распределение мнений экспертов связано с особенностями их образа жизни, развитыми волевыми качествами, дисциплинированностью, умением контролировать свои желания и потребности, а также высоким уровнем ответственности. Перечисленные качества развиваются у профессиональных спортсменов под влиянием многолетних регулярных волевых усилий, которые они прикладывают, занимаясь спортом [5, 6].

Кроме того, важным аспектом, определяющим особенности пищевого поведения спортсмена, является умение отличать чувство голода от аппетита.

Голод представляет собой физиологическую потребность организма в еде, в то время как аппетит – это психологическая потребность, вызванная сильными чувствами и эмоциями. Аппетит могут вызывать воспоминания о еде, вкусные запахи, эмоциональные ожидания или предвкушение еды и др. Интересной особенностью является то, что голод приводит к появлению у человека негативных эмоций, а аппетит – позитивных.

Часто аппетит возникает в качестве компенсации неудовлетворенных эмоций – одиночества, тоски, скуки, тревоги, вины, стыда, гнева, раздражения, усталости.

Основными причинами нарушения аппетита являются:

- непрожитые эмоции (подавленные или запретные чувства);
- нереализованные потребности («хочу» и не делаю, откладываю);
- нарушение цикла «напряжение-расслабление» (постоянное напряжение, стресс).

Все перечисленные причины приводят к снижению жизненной энергии и активности. Поэтому для спортсмена очень важно своевременно прорабатывать деструктивные эмоции и выявлять источники их возникновения. Такая работа осуществляется путем рационального осмысления спортсменом своих мыслей, поступков и их последствий.

Также психорегуляция пищевого поведения спортсмена включает в себя: анализ проблем, вызванных тревогой, низкой самооценкой, чувством вины, конфликтными ситуациями и сложностями в межличностных отношениях.

Независимо от способа психорегуляции пищевого поведения осуществляется последовательная работа спортсмена с заданиями по анализу и проработке конкретной проблемы и коррекции иррациональных установок, не позволяющих ее решить на данном этапе. Кроме этого, спортсменом

производится оценка существующего и формирование идеального образа своего тела.

Из этого можно сделать вывод, что к основным психологическим факторам, влияющим на пищевое поведение спортсмена, относятся жесткие ограничения в еде, нежелательные привычки и стрессы. При этом важным аспектом, определяющим особенности питания и диеты в спорте, который формируется под влиянием определенных эмоций, может служить умение отличать чувство голода от аппетита.

Развитие навыков саморегуляции и контроля за своим пищевым поведением является для спортсмена одним из ключевых факторов повышения конкурентоспособности и поддержания хорошей физической формы.

### **Литература:**

1. Бойко Е.А. Питание и диета для спортсменов. – М.: Вече, 2006. – 176 с.
2. Полиевский С.А. Спортивная диетология: учебник. – М.: Изд. центр «Академия», 2015. – 208 с.
3. Олейник С.А. Спортивная фармакология и диетология / С.А. Олейник, Л.М. Гунина. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2008. – С. 171-188.
4. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения: справочник. – М.: Эксмо, 2007. – 1040 с.
5. Vysochina N. Psychological support in long-term preparation of athletes. *Sporto mokslas*. 2016. № 4 (86). P. 2–9.
6. Vysochina N., Vorobiova A., Vasylenko M., Vysochin F. Volitional qualities of athletes and their influence on competitive activities. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. №18(1).P. 230–234.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПЕРИОДИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ**

**М.П. Гаврилова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической  
культуры», г. Санкт-Петербург

**Аннотация.** Большинство спортсменов и тренеров знают, что психологическая подготовка имеет решающее значение для профессионального спортивного успеха, но, несмотря на это, спортсмены не интегрируют навыки психологической тренировки в свой режим, а используют различные ментальные техники в основном на соревнованиях. Это может быть объяснено тем фактом, что тренеры и спортсмены не осведомлены должным образом о том, что психологические навыки можно сформировать и практиковать, что они могут контролироваться объективно и интроспективно, а также что их можно связать с тренировочным процессом и сделать частью его.

**Ключевые слова:** психологическая тренировка, периодизация спортивной подготовки, психологическая подготовленность, психологическое сопровождение, спортсмен, тренер.

Психологическая тренировка необходима в целях повышения работоспособности и получения большего удовлетворения от спорта и физической активности в целом [1], наряду с физической тренировкой, которая считается доминирующим компонентом большинства тренировочных теорий, а также технической и тактической. Они в свою очередь входят в программу подготовки, включающую в себя три этапа: подготовительный (общий и специальный), соревнование и переходный (восстановление). Периодизация является фундаментальным принципом спортивной тренировки, который играет важную роль в планировании и управлении тренировочной программой [2, 3, 4]. Однако в реальной жизни отношения сложились только между тремя подготовками – физической, технической и тактической, которые регулярно практикуются и контролируются в ходе тренировочного процесса. Обычно этим занимается тренер или тренерский состав.

Основная цель общей подготовки подготовительного этапа – помочь спортсменам улучшить свои физические и двигательные способности в соответствии с требованиями конкретного вида спорта. На этом этапе важно улучшить способности выносливости спортсмена, в частности терпеть большие нагрузки. Следовательно, навык психологической тренировки должен быть ориентирован на физический и психологический отдых, восстановительное расслабление, ежедневную и еженедельную мотивацию, концентрацию в состоянии усталости и четкую постановку целей. Кроме того, важно создать позитивное отношение к целям обучения и тяжелым нагрузкам.

Основная цель специальной подготовки на подготовительном этапе заключается в развитии физических способностей спортсмена в соответствии с уникальными физическими и физиологическими характеристиками конкретного вида спорта, развитием спортивной формы спортсмена и готовности к соревнованиям. На этом этапе спортсмен подвергается воздействию множества факторов окружающей среды, связанных с соревнованиями. Таким образом, психологические приемы выполняются при особых стрессовых ситуациях и модифицируются в соответствии со специфическими спортивными требованиями. Кроме того, в этот период спортсмен участвует в некоторых соревнованиях, и поэтому навык психологической тренировки в индивидуальном спорте должен сосредоточиться больше на таких параметрах, как уверенность в себе, саморегуляция и концентрация. В командных видах спорта навык психологической тренировки направлен на развитие командной сплоченности, общения, лидерства, динамики группы и отношения между игроками. Спортивный психолог вводит психологические приемы в тренировку, выявляет слабые места у спортсмена в отдельности и в команде в целом. И, наконец, оптимизирует предсоревновательный режим. В этот период важно обратить внимание на взаимодействие между психологической, тактической и технической подготовкой.

Основная цель соревновательного этапа – улучшить двигательную и психологическую подготовленность как можно в большем количестве соревнований, чтобы достичь максимальной производительности. На этом этапе навык психологической тренировки играет важную роль и оказывает существенное влияние на повышение работоспособности спортсмена и ускорение восстановления. Интенсивность выполняемых технических элементов увеличивается, а количество повторений и общее время тренировки уменьшается. Конечной целью в этот период является перевод полученных навыков из лабораторных условий в реальные. Особое внимание на этом этапе уделяется предсоревновательному, конкурентному состоянию перед выступлением, концентрации внимания, уверенности в себе, короткой версии расслабления мышц, тренировкам с биологически обратной связью и восстановлению после обучения и соревнования.

Целью переходного этапа является улучшение физического и психологического состояния и отдыха, например расслабление, прослушивание специальной индивидуальной музыки и дыхательные упражнения, включая игры с биологически обратной связью. Необходимо следить, чтобы поддерживался приемлемый уровень состояния спортсменов. Рекомендуется оставаться активными на этом этапе, чтобы быть лучше подготовленными к следующему в новом тренировочном цикле.

Психологическая подготовка может помочь преодолеть эмоциональные и психические барьеры, такие как страх неудачи, высокая тревожность, потеря концентрации внимания, низкая уверенность в себе и негативные мысли, которые могут возникнуть как во время тренировки, так и во время соревнований [5]. В идеале каждая из четырех подготовок должна быть

эффективно скоординирована с другими подготовками на каждом этапе обучения. Таким образом, систематическое и целенаправленное применение навыков, полученных в ходе психологических тренировок, может внести важный вклад в достижение желаемых результатов. Не стоит забывать о том, что методы получения навыков не являются универсальными, они должны быть подобраны индивидуально для каждого спортсмена в зависимости от индивидуальных различий. Этого можно добиться в случае достаточной информированности относительно теории и методологии спортивной тренировки, что достигается путем коллаборации деятельности тренерского штаба со спортивным психологом.

### **Литература:**

1. Blumenstein B., & Orbach, I (2012). Psychological skills in sport: Training and application. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
2. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
3. Bompa T. (1999). Periodization: Theory and methodology of training (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics
4. Holliday B., Burton D., Sun G., Hammermeister J., Naylor S., Freigang D. Building the better mental training mousetrap: is periodization a more systematic approach to promoting performance excellence? J Appl Sport Psychol 2008; 20: 199-219.
5. Janelle C.M. Ironic mental processes in sport: implications for sport psychologists. Sport Psychol 1999; 13: 201-220.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ КАК ОСНОВА ЕЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ НА РЕГИОНАЛЬНОМ РЫНКЕ

Е.П. Гетман, Е.В. Фатеева

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В тезисах поднимаются вопросы совершенствования процесса управления спортивной организацией с позиций развития ключевых функций менеджмента, таких как планирование, мотивация, организация и контроль. Рассматривается реализация управленческих функций в программе развития спортивной школы с позиций упрочнения ее конкурентоспособности на региональном рынке.

**Ключевые слова:** спортивная организация, функции менеджмента, программа развития.

Содержание понятия управление (менеджмент) в научной литературе рассматривается как наука и как организация управления предпринимательской организацией [4, 5]. Следовательно, функционально менеджмент направлен на достижение организацией ключевых результатов бизнес деятельности [1].

Понятие спортивный менеджмент можно рассматривать с разных подходов и позиций: как науку и как отраслевой вид деятельности. Целью спортивного менеджмента является обеспечение эффективного и оптимального развития спортивных организаций в российских экономических условиях.

Если главной целью менеджмента является обеспечение максимальной прибыли, то для большинства организаций в сфере спорта, которые в основном являются бюджетными и некоммерческими целью менеджмента является организация деятельности направленная на удовлетворение потребностей и спортивных интересов разных сегментов и групп потребителей спортивно-оздоровительных услуг [2, 3].

Следует, однако, отметить, что ключевые функции менеджмента присущи всем процессам управления, без учета отраслевой специфики. Управление с позиции проектного и процессного подхода включает последовательную и поэтапную реализацию управленческих функций: планирование деятельности и ее организацию, мотивацию персонала и контроль за всеми процессами. Содержание этих функции реализуется и в спортивных организациях любого размера и реализующих различные виды спортивной активности.

Анализ процесса управления проведен на примере деятельности одной из региональных спортивных школ Краснодарского края: муниципального автономного учреждения дополнительного образования ДЮСШ г. Апшеронска.

В паспорте программы развития ДЮСШ на 2016-2021 гг. [6] четко обозначены цели программы, которые являются ориентирами спортивной организации и совершенствования ее управленческого процесса:

- укрепление здоровья детей и подростков, взрослых посредством физкультурной активности, развитие мотивации личности к здоровому образу жизни, предоставление дополнительных образовательных программ физкультурной направленности;

- развитие педагогических и психологических условий, направленных на развитие и воспитание подростков и молодежи, совершенствование спортивно-оздоровительной деятельности школы.

В основные задачи вынесены:

- работа по повышению доступности дополнительного образования, по требованиям ФГТ и ФССП по видам спорта, культивируемым в ДЮСШ;

- создание образовательной среды, направленной на личностное самоопределение, укрепление здоровья занимающихся, их адаптационное развитие;

- развитие уровня общей культуры и интереса к спортивно-оздоровительным занятиям;

- организация содержательного досуга занимающихся.

В настоящее время спортивная школа находится на этапе реализации режима развития, который начался с 2018 года.

К управленческим задачам дальнейшего этапа программы развития относятся:

- укрепление научной и методической основы программы развития школы;

- тестирование вводимых в учебный процесс дополнительных общеобразовательных проектов;

- расширение предоставляемых дополнительных услуг, позволяющих формировать и поддерживать образовательное и культурное пространство района;

- создание и расширение материально-технической базы.

Отметим, что круг управленческих приоритетных направлений программы можно оценить как системный педагогический образовательный проект, который позволяет обеспечить:

- для занимающихся – приобретение спортивных практических навыков, поддержание ЗОЖ, формирование личностных и социальных компетенций;

- для персонала школы – повышение уровня их квалификации;

- для развития педагогического процесса, связанного с дополнительным образованием, – повышение интереса к спортивной активности у занимающихся, а также их раннюю профориентацию.

К прогнозируемым управленческим результатам анализируемой «программы развития» ДЮСШ можно уже на реализации описываемого этапа отнести следующие:



- использование спортивных залов и образовательных площадок для организации различных массовых мероприятий: соревнований, открытых первенств ДЮСШ и т.д.;
- достижение осуществления информационной поддержки и продвижения дополнительных услуг спортивной школы на региональном уровне;
- укрепление профессиональной поддержки и сопровождения работы тренеров-преподавателей;
- организация методических семинаров по изучению инновационных образовательных технологий, способствующих повышению профессионального уровня и квалификации персонала спортивной школы.

Таким образом, реализация управленческой концепции посредством программы развития позволяет усилить конкурентоспособность спортивной организации на региональном спортивном рынке.

### **Литература:**

1. Ащеулов А.В. Бизнес-планирование в сфере спорта / А.В. Ащеулов, А.С. Тютюнников. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 87 с.
2. Воеводина С.С. Управление спортивной школой в современных условиях / С.С. Воеводина, Т.А. Кирбабина // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, 2018. – 284 с.
3. Гремина Л.А. Управленческий учет в спортивных организациях / Л.А Гремина. – Краснодар, 2018.
4. Зубарев Ю.А. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта / Ю.А. Зубарев, А.А. Сучилин. – Волгоград: Перемена, 2008. – 162 с.
5. Мескон М.Х. Основы менеджмента / М.Х. Мескон, М. Альберт, Ф.Хедоури. – М.: Дело, 2012. – 704 с.
6. Программа МАУ ДО ДЮСШ на 2016 – 2021 гг. <http://23.ogrninfo.ru>

## **ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ КАК ЗНАЧИМЫЙ РЕСУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ВЫПУСКНИКА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА**

**Е.П. Гетман, Л.А. Гремина**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В тезисах поднимается проблема подготовки бакалавров в сфере физической культуры и спорта с позиций необходимости овладения ими экономических знаний, возможности их применения как в профессиональной, так и в личной сферах деятельности выпускника физкультурного вуза.

**Ключевые слова:** универсальная компетенция, экономические знания, организационно – управленческий тип деятельности.

В Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утверждены обязательные требования при реализации основных профессиональных образовательных программ высшего образования [1]. На сегодняшний день при разработке программы бакалавриата вузу необходимо формировать требования к результатам ее освоения в виде универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

К типам профессиональной деятельности, к которой готовятся выпускники по программе бакалавриат, как прописано в ФГОС 3++, относятся: тренерская, педагогическая; рекреационная; организационно-методическая, организационно-управленческая [1]. К экономическому кругу вопросов относится решение задач организационно-управленческого типа деятельности, куда возможно включение широкого спектра экономико-управленческих задач и направлений, входящих согласно Перечню профессиональных стандартов в круг должностных обязанностей выпускников, освоивших программу бакалавриата физкультурного вуза по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Так, формированием организационно-управленческих компетенций у бакалавров спортивно-физкультурного направления в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма в настоящее время занимается кафедра управления в спорте и образовании (переименованная из кафедры экономики и менеджмента). Необходимо уточнить, в рамках поднимаемой темы, что к пониманию необходимости обучения в физкультурном вузе основам экономических знаний в области экономики, управления и маркетинга коллектив вуза пришел еще в 1995 году, когда первый ректор вуза Барабанов А.Г. в своей монографии, делая акцент на необходимости повышении эффективности высшего образования и существенного улучшения подготовки специалистов, работающих в сфере

физической культуры и спорта, указал на объективную необходимость, подтолкнувшую его как ректора и ученый совет вуза к созданию кафедры, в круг обязанностей которой вошло повышение экономико-управленческих знаний студентов. Барабанов А.Г. пишет: «Крайне низкий уровень подготовленности студентов академии к менеджменту и экономике привел ректорат к решению о необходимости создания кафедры менеджмента и экономики» [2].

В стандартах 3++ вместо общекультурных компетенций введены универсальные компетенции, формирование которых, как хочется надеяться, более полно отвечает запросам и требованиям современной российской экономической политики в области высшего образования, в которой важным и значимым является подготовка высококлассных специалистов, которые смогут проявить себя на современном рынке труда: в образовании и науке, в физической культуре и спорте, как тренеры, инструктора-методисты, руководитель организации и в других областях профессиональной деятельности.

На наш взгляд, часть перечисленных в стандарте универсальных компетенций (УК) являются основанием к включению в учебные планы дисциплин экономического цикла, из которых базовой является дисциплина Экономика или Экономическая теория, которая в ФГОС 3+ была четко прописана в общекультурной компетенции ОК-3 (способность использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности). До вступления в силу ФГОС 3++ учебный план направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» предусматривал комплекс дисциплин, направленных на освоение обучающимися физкультурного вуза названной выше компетенции ОК-3: экономика (экономическая теория), экономика физической культуры и спорта, менеджмент в сфере физической культуры и спорта, маркетинг в физической культуре и спорте, пропаганда и связи с общественностью. Сочетанием дисциплин достигалась широта и глубина освоения организационно-управленческих знаний выпускником вуза, и даже просматривалась некоторая метапредметность.

Что касается организационно-управленческого типа деятельности, то ее формирование направлено на овладение бакалавром по анализируемому направлению следующими знаниями и умениями или возможно индикаторами: разрабатывать текущие и стратегические планы работы спортивной организации, обеспечивать их реализацию в структурных подразделениях; составлять индивидуальные финансовые документы учета и отчетности в сфере физической культуры, работать с финансово-хозяйственной документацией; вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных сооружений; планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем; осуществлять маркетинговую деятельность по продвижению физкультурно-спортивных услуг и товаров [3]. Анализ компетенций, которые необходимо сформировать у выпускника, позволяет утверждать, что их формирование невозможно реализовать без

изучения студентами базовых экономических законов, принципов и понятий. Хотя напрямую ни в какой из компетенций экономика не названа. Считаем, что объем часов, отводимых на дисциплину экономика (экономическая теория), может быть оптимизирован до 10 лекционных часов и 12 часов на практические занятия. О важности экономических знаний как личностного ресурса говорят сами названия тематики дисциплины: экономические законы (ограниченности ресурсов, возвышающихся потребностей, спроса и предложения, конкуренции и др.), государственный бюджет, финансовая грамотность, др. Кроме того, необходимо пояснить, что отраслевая дисциплина менеджмент в физической культуре и спорт не в полной мере включает в себя весь спектр экономических знаний и понятий. Изучение менеджмента требует предварительного овладения студентами базовыми экономическими категориями и понятиями, которые изучаются только в дисциплине экономика (экономическая теория).

Планируемое изъятие из учебных планов дисциплин экономика (экономическая теория) даже в том случае, что в плане остается только отраслевая дисциплина менеджмент в физической культуре и спорте похоже на запланированную «диверсию» со стороны разработчиков ФГОС 3++ против обучающихся в высших учебных заведениях физкультурного направления. Нельзя допустить, чтобы получилось, как писал в одной из своих работ известный немецкий реформатор М. Лютер: «Не стоит выплескивать из ванны с грязной водой и самого ребенка» [4]. Иначе велика вероятность, что значимый ресурс конкурентоспособности будет утерян для личностного и профессионального роста студента спортивного вуза.

#### **Литература:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» 3 ++ <https://kgufkst.ru/sveden/>
2. Барабанов А.Г. Высшее физкультурное образование. Проблемы и решения / А.Г. Барабанов. – М.: ФОН, 1995. – 186 с.
3. Гетман Е.П. Планирование и экономический анализ в деятельности физкультурно-спортивной организации / Е.П. Гетман, А.А. Гремина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 2. – С. 28-31.
4. Вместе с водой выплеснуть и ребенка <http://bibliotekar.ru/encSlov/3/124.htm>

## **ВЛИЯНИЕ НЕИНВАЗИВНОЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИИ СПИННОГО МОЗГА НА ИЗМЕНЕНИЯ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ШАГАТЕЛЬНОГО ПАТТЕРНА ПРИ РАЗЛИЧНОЙ МОЩНОСТИ АФФЕРЕНТАЦИИ ОТ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**Д.А. Гладченко, Л.В. Рощина, Е.А. Пивоварова, А.А. Челноков**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта», г. Великие Луки

**Аннотация.** Целью наших исследований было изучение влияния неинвазивной чрескожной электрической стимуляции спинного мозга (ЧЭССМ) на кинематические параметры шагательных движений при изменении мощности афферентации от опорно-двигательного аппарата. Стимуляция спинного мозга осуществлялась между остистыми отростками T<sub>11</sub>-T<sub>12</sub>, T<sub>12</sub>-L<sub>1</sub> и L<sub>1</sub>-L<sub>2</sub> позвонков: в состоянии покоя при 100% вывеске тела, на фоне выполнения произвольной ходьбы при 100% и 75% вертикальной поддержки веса тела, а так же при ходьбе по подвижной ленте тредбана (активный тредбан) со скоростью 3 км/ч и проталкивании неподвижной ленты тредбана усилиями ног (пассивный тредбан). У 15 здоровых испытуемых в возрасте от 19 до 32 лет регистрировалась и анализировалась амплитуда угловых движений в суставах в разных экспериментальных условиях.

**Ключевые слова:** чрескожная электрическая стимуляция спинного мозга (ЧЭССМ), генератор шагательных движений (ГШД), кинематические параметры, опорно-двигательный аппарат (ОДА).

На данный момент известно, что нейронные сети, локализованные в шейном и поясничном утолщениях спинного мозга, принято называть генератором шагательных движений (ГШД) [1]. Существуют методики, направленные на активацию и регуляцию генератора шагательного паттерна человека [2, 3]. Тем не менее сведения о влиянии ЧЭССМ на кинематические параметры шагательных движений при различной степени вертикализации мало изучены.

Цель исследования заключалась в изучении влияния мультисегментарной ЧЭССМ на кинематические параметры шагания при различной мощности афферентации от опорно-двигательного аппарата.

В первой серии экспериментов регистрировались изменения кинематических показателей шагательного паттерна при ЧЭССМ на фоне 100% поддержки веса тела, а также при выполнении произвольных шагательных движений в условиях 100% и 75% вертикальной вывески веса тела. Интенсивность электрического стимула подбиралась индивидуально для каждого испытуемого таким образом, чтобы не вызывать дискомфорта, и составляла от 20 до 100 мА, частота 30 Гц. Длительность одного стимула – 0,5

мс. Стимуляция осуществлялась посредством трехканального стимулятора постоянного тока «Кулон» (ГУАП, СПб) вдоль средней линии спины между грудными позвонками  $T_{11}$ - $T_{12}$ , а также между остистыми отростками  $T_{12}$ - $L_1$  и  $L_1$ - $L_2$ . В данной серии экспериментов применялся бифазный импульс прямоугольной формы, с заполненной несущей частотой 10 кГц [4].

Во второй серии экспериментов испытуемые выполняли ходьбу по тредбану со скоростью 3 км/ч, а также проталкивали неподвижную дорожку тредбана усилиями ног. Во всех видах локомоторных движений осуществлялась ЧЭССМ между остистыми отростками грудных ( $T_{11}$ - $T_{12}$ ) и поясничных ( $L_1$ - $L_2$ ) позвонков прямоугольными монополярными стимулами с заполненной несущей частотой 10 кГц. Сила электрического импульса подбиралась индивидуально для каждого испытуемого и варьировалась от 30 мА до 100 мА. Частота стимуляции составляла 30 Гц. Для обработки полученных данных применяли программу «Statistica 12.5». В первой и во второй сериях экспериментов регистрировали амплитуду угловых движений в суставах (тазобедренный, коленный, голеностопный) при помощи видеосистемы и программного обеспечения Qualisys motion capture (Швеция).

В результате анализа данных, полученных в ходе первой серии экспериментов, было выявлено, что кинематические показатели произвольной ходьбы в условиях вертикализации испытуемых при 100% поддержке веса тела под влиянием мультисегментарной ЧЭССМ практически не изменялись. Величины амплитуды угловых движений в исследуемых суставах (тазобедренный, коленный, голеностопный) оставались без изменений до, во время и после стимуляционного воздействия. Произвольные шагательные движения при 75% поддержке веса тела испытуемого на фоне ЧЭССМ сопровождались увеличением амплитуды в тазобедренном суставе на 15,51%, угловые значения в коленном суставе снижались на 2,76% ( $P=0,000$ ) по сравнению с фоном. Отметим, что кинематические показатели движений в тазобедренном и коленном суставах, в условиях 75% вывески, достоверно меньше, чем при 100% поддержке веса тела.

Анализ кинематических данных движений в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, полученных во второй серии экспериментов, позволил выявить, что на фоне выполнения произвольной ходьбы по движущейся дорожке тредбана со скоростью 3 км/ч, а также при проталкивании ленты тредбана усилиями ног до, во время и после ЧЭССМ наблюдалась тенденция к понижению или повышению амплитуды движения во всех суставах по отношению к фоновым значениям и статистически достоверных различий в этом случае не имелось ( $P=1,000$ ). Вместе с тем сопоставительный анализ угловых значений при выполнении ходьбы на активном тредбане во время и после ЧЭССМ показал, что на фоне мультисегментарной электрической стимуляции спинного мозга амплитуда движения в коленном суставе была больше, чем в тазобедренном и голеностопном ( $P=0,000$ ). Во время выполнения ходьбы по пассивному тредбану, при всех видах стимуляционного воздействия, амплитуда движений в коленном суставе была несколько больше, чем в голеностопном и тазобедренном ( $P=1,000$ ).

Сравнительный анализ угловых значений в исследуемых суставах во время ходьбы по активному и пассивному тредбану в условиях электростимуляции спинного мозга показал, что при проталкивании ленты тредбана усилиями ног показатели амплитуды движений в тазобедренном и голеностопном суставах достоверно превышали значения в 3,1 ( $P=0,004$ ) и 2,1 ( $P=0,023$ ) раза соответственно, в сравнении с показателями амплитуды угловых движений во время ходьбы по активному тредбану. При анализе амплитуды движения в коленном суставе достоверных различий не было выявлено ( $P=1,000$ ).

Полученные результаты показывают, что мультисегментарная ЧЭССМ в области  $T_{11}$ - $T_{12}$  и  $L_1$ - $L_2$  оказывает влияние на кинематические параметры шагательного паттерна человека при различной афферентации от ОДА.

### **Литература:**

1. Гурфинкель В.С. Существует ли генератор шагательных движений у человека? / В.С. Гурфинкель, Ю.С. Левик, О.В. Казаненков, В.А. Селионов // Физиология человека. – 1998. – Т.24. – № 3. – С. 42-51.
2. Городничев Р.М. 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. – Т. 38. – №2. – С. 46-56.
3. Томиловская Е.С. Механическая стимуляция опорных зон стоп: неинвазивный способ активации генераторов шагательных движений у человека / Е.С. Томиловская, Т.Р. Мошонкина, Р.М. Городничев и др. // Физиология человека. – 2013. – Т. 39. – №5. – С. 34-41.
4. Гладченко Д.А. Сенсорно-моторная регуляция шагательных движений при неинвазивной электрической стимуляции спинного мозга: дис. ... канд. биол. наук. Москва, 2017. – 142 с.
5. Богачева И.Н. Влияние чрескожной электрической стимуляции на шагательные паттерны при ходьбе / И.Н. Богачева, Т.Р. Мошонкина, А.А. Савохин и др. // Физиология человека. – 2017. – Т. 43. – №5. – С. 36-42.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРАДИЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КИТАЕ

**М. Го, Т.А. Самсоненко**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье исследованы педагогические традиции физического воспитания в Китае. Рассмотрены исторические периоды восстановления и распространения элементов традиционного физического воспитания в образовательном процессе страны. Отмечено, что педагогические традиции играют важную роль в воспитании подрастающего поколения, укреплении их национального самосознания и государственной идентичности.

**Ключевые слова:** педагогические традиции, физическое воспитание, Китай, традиционная культура, традиционные виды спорта, традиционные игры.

Педагогические традиции физического воспитания являются неотъемлемой частью традиционной культуры Китая. По мнению Н.П. Юдиной, педагогическая традиция определяется как атрибут педагогической реальности, который выражает объективно существующую преемственную связь между элементами и/или качественными состояниями (этапами) педагогической реальности [6]. Автор подчеркивает, что благодаря традиции наследуются представления о цели, задачах, сущности педагогического процесса, средства и способы реализации цели, характер взаимодействия субъектов.

Традиционное физическое воспитание Китая в основном включает в себя педагогические традиции титульной нации ханьцев и национальных меньшинств. Согласно содержанию, оно состоит из трех частей: традиционные виды спорта, традиционные игры и этнические особенности традиционного физического воспитания.

Процесс внедрения традиционного физического воспитания в образовательный процесс школ КНР условно можно разделить на три периода: сохранения и восстановления начиная с создания КНР в 1949 году и до начала 1960-х годов (период первого бурного развития); застоя и разрушения с 1960-х до конца 1970-х годов; реставрации и возрождения с конца 1970-х годов по настоящего времени (период второго бурного развития).

1. Период сохранения и восстановления с создания КНР в 1949 году до начала 1960-х годов (период первого бурного развития). В этот период китайское правительство провело крупномасштабную работу по сохранению и восстановлению традиционного физического воспитания, а также внедрению и популяризации интересных и практичных традиционных видов спорта и игр в общеобразовательных школах страны [5]. В программах обучения физической



культуре появились лянга, китайский свинг, борьба и т.д. Тем не менее, из-за экономических сложностей этого периода и различных ограничений педагогические традиции физического воспитания не получили широкого распространения в общеобразовательных школах.

2. Период застоя и разрушения с 1960-х до конца 1970-х годов. В 1960-х годах международная обстановка претерпела серьезные изменения, важным политическим событием этого периода является ухудшение дипломатического отношения между КНР и СССР. Из-за этих событий непосредственным воздействием на развитие физического воспитания в общеобразовательных школах является прекращение действия комплекс ГТО. В то же время, из-за борьбы в руководстве страны по ряду основных вопросов внутренней и внешней политики, которая неизбежно влияла на развитие политики в сторону левого уклона, традиционное физическое воспитание в КНР постепенно вступило в период застоя.

В 1966 году началась 10-летняя «культурная революция», которая привела к большим бедствиям в стране. В таких исторических условиях традиционное физическое воспитание считалось пережитками феодализма и капитализма, и было строго запрещено в общеобразовательных школах [1].

3. Период реставрации и возрождения с конца 1970-х годов до настоящего времени (период второго бурного развития). После окончания Культурной революции, особенно на третьем пленуме ЦК КПК одиннадцатого созыва в 1978 году была определена государственная политика реформ и открытости, началось постепенное восстановление и развитие китайской экономики. Все это заложило основу для возрождения педагогических традиций физического воспитания в Китае.

Активная реставрация традиционного физического воспитания в стране начинается с конца 1970-х годов, когда был издан «Стандарт учебной программы по физическому воспитанию и здоровью». В нем во многих разделах упоминалось о том, что на протяжении тысячелетий в Китае складывались педагогические традиции физического воспитания имеющие свои особенности и методики улучшения физических качеств подрастающего поколения, которые могут быть использованы как средство физического воспитания в настоящих условиях [2].

В этот период национальная комиссия по образованию КНР обнародовала «План управления по учебной программе физической культуры для высшего образования в КНР», в котором четко было указано на необходимость использования традиционных педагогических особенностей физического воспитания и отражения их в учебной литературе [4]. Таким образом, некоторые из лучших традиционных видов спорта были представлены в учебниках по физическому воспитанию. Такие виды, как Ушу, Ба Дуань Джин, У Цинь Сю, были включены в «Программу физического воспитания на этапе девятилетнего обязательного образования», а лянга, китайский свинг, борьба, прыжки со скакалкой, лодка дракона, традиционная стрельба из лука во внеурочную программу физического воспитания в некоторых районах КНР.

С начала 21 века по требованию нового государственного стандарта учебной программы по физическому воспитанию в общеобразовательных школах КНР традиционное физическое воспитание рассматривается как важнейший компонент обучения и поддерживается на государственном уровне, как способ защиты и сохранения педагогического наследия [3]. Можно сказать, что современный Китай является одним из лучших периодов для развития традиционного физического воспитания в истории страны.

Рассматривая исторический процесс развития физического воспитания в общеобразовательных школах КНР, можно отметить, что этот процесс не является плавным, на него повлияли различные политические и экономические факторы. Несмотря на то, что процесс внедрения традиционного физического воспитания претерпел неудачи в определенные периоды китайской истории, тем не менее, с конца 1970-х годов наблюдается процесс активного возрождения педагогических традиций в образовании Китая. Внедрение элементов традиционной педагогики стало уникальной особенностью и важным содержанием китайской школьной системы в области физической воспитания. Все это сыграло положительную роль в наследовании и популяризации китайской традиционной культуры, при активном участии в этом процессе органов власти, учебных заведений и общественности.

Традиционное физическое воспитание - важная часть традиционной культуры Китая, и это в определенной степени имеет большое значение для укрепления национального самосознания и формирования государственной идентичности обучающихся. Как лучше сбалансировать и скоординировать педагогические традиции и зарубежные подходы в образовательном процессе, на наш взгляд, постепенно станет важной темой в развитии физического воспитания в общеобразовательных школах КНР.

### **Литература:**

1. Chuo Jing, Wang Ruoguang, Liu Minhang. On the history and reality of the Folk Sports // Sport Science Research. - 2013. - №1. - P. 15-21.
2. Cui Jian. The connection between the development of Physical Education Program in Primary and Middle Schools of China and the time background // Sports Time. - 2015. - №1. - P. 42-45.
3. Wang Yaqiong. The study on National Traditional Sports education for all-round development // Journal of Bijie University. - 2008. - №6. - Н. 117-121.
4. Wei Xiaokang, Liao Liuhua, Ren Zhengang. On the roles of Ethnic Traditional Sports in physical education of universities // Journal of Research on Education for Ethnic Minorities. - 2006. - №5. - P. 72-77.
5. Zhang Junying. The research on the development of the Folk Sports since the founding of P.R.China // Shandong University Master's Thesis. - 2009. - P. 26-27.
6. Юдина Н.П. Педагогическая традиция: опыт концептуализации / Н.П. Юдина. – Москва – Хабаровск, 2001. – 83 с.

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Г.Б. Горская

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Представлено исследование влияния на психическую напряженность деятельности яхтсменов высокой квалификации двух организационных факторов: устойчивости позиции спортсменов в элитной команде, организации отбора в элитную команду и на ответственные соревнования. Показаны возможности метода анализа отдельных случаев для исследования влияния перечисленных факторов на уровень психической напряженности деятельности спортсменов высокого класса.

**Ключевые слова:** спорт высших достижений, организационный стресс, яхтсмены высокой квалификации, метод анализа отдельных случаев.

Вклад психологических факторов в достижения спортсменов высокого класса является уже давно признанным фактом [2]. Их роль в современном спорте возрастает. Это влечет за собой рост интереса исследователей к изучению факторов, которые могут служить источником роста психической напряженности деятельности спортсменов, снижающей уровень их достижений. В последние годы в поле внимания психологов спорта как источник психической напряженности попал организационный стресс, отличающийся многочисленностью и многообразием его источников. Помимо этого многие источники организационного стресса оказываются долговременными регуляторами психических нагрузок спортсменов высокого класса. Психологический мониторинг позволяет обнаружить их устойчивое влияние на спортсменов на протяжении многолетних наблюдений [1].

Наиболее значимыми для спортсменов высокого класса источниками организационного стресса являются устойчивость позиции в элитной команде и ситуации отбора в элитные команды и на ответственные соревнования. Целью представляемого исследования явился анализ психологических индикаторов реакции на действие указанных факторов и их индивидуальных вариантов у отдельных спортсменов.

Основным методом исследования явился метод анализа отдельных случаев. Его значительные возможности признаются как отечественными [2], так и зарубежными исследователями [6]. Зарубежные психологи спорта активно применяют его для решения прикладных психологических проблем подготовки спортсменов [4, 5, 7]. Метод анализа отдельных случаев особенно важен в работе со спортсменами высокого класса, подготовка которых должна быть предельно индивидуализирована.

Проведенные исследования показали, что степень устойчивости позиции спортсменов в элитной команде отражается на структуре мотивации яхтсменов высокой квалификации. Неустойчивость позиции в элитной команде повышает заинтересованность в самоутверждении, благоприятных социально-бытовых и материальных условиях деятельности, что отвлекает от решения задач спортивной подготовки.

Исследования реакции яхтсменов высокого класса на ситуации ослабления социальной позиции в элитной команде либо трудности прохождения отбора на ответственные соревнования позволили установить характерные индикаторы на их возникновение.

Исследовались реакции спортсменов на следующие ситуации: на смену партнера на менее опытного, ослабляющую возможности экипажа; на перевод спортсмена в экипаж более титулованного спортсмена, на снижение вероятности включения спортсмена в команду для выступления в престижных соревнованиях из-за неудачного выступления в предыдущих соревнованиях либо вследствие несоответствия «возрастному цензу».

Результаты исследования показали, что смена позиции на менее устойчивую приводит к росту потребности в самоутверждении, заинтересованности в материальном благополучии и благоприятных социально-бытовых условиях деятельности. Невозможность изменить вероятность прохождения отбора на престижные соревнования вследствие несоответствия «возрастному цензу» влечет за собой значительный рост тревожности, снижение мотивации. Аналогичные изменения возникают при резком снижении вероятности прохождения отбора на престижные соревнования вследствие неудачного выступления на предыдущих соревнованиях.

Рост напряженности проявляется даже у опытных яхтсменов при включении в экипаж титулованного спортсмена, несмотря на то что это изменение позиции дает спортсмену благоприятные возможности для самореализации. Однако неуверенность в закреплении в таком экипаже вызывает не только рост потребности в самоутверждении, но и повышение чувствительности к стрессорам. Помимо этого у опытных яхтсменов, сомневающихся в закреплении в элитном экипаже, возрастает активность по налаживанию контактов с руководителями, принимающими решения о комплектовании экипажей, в ущерб процессу подготовки. Следовательно, применяемый некоторыми тренерами прием активизации работы спортсменов на тренировках, основанный на увеличении у них сомнений в закреплении позиции в престижной команде, в спорте высших достижений далеко не всегда приносит желаемый результат, а во многих случаях снижает эффективность процесса подготовки.

Эффективность организационных мер по снижению психической напряженности высококвалифицированных яхтсменов за счет неукоснительного соблюдения установленных критериев отбора на престижные соревнования показана путем сравнения уровня психической напряженности и результативности выступления в главных соревнованиях сезона в группе

высококвалифицированных яхтсменов, проходивших с интервалом в два года. В сезоне первого соревнования у спортсменов были основания сомневаться в соблюдении критериев отбора. В сезоне перед вторым соревнованием таких сомнений не было, что привело как к снижению психической напряженности, так и к улучшению результатов выступления в главных соревнованиях сезона.

Результаты исследования свидетельствуют о необходимости контроля влияния на спортсменов высокой квалификации факторов, вызывающих организационный стресс, как ресурса профилактики повышения психической напряженности не обоснованного задачами подготовки.

### **Литература:**

1. Горская Г.Б. Макровременные регуляторы психических нагрузок высококвалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 11. – С. 8-11.
2. Квашук П.В. Факторы, определяющие спортивную результативность квалифицированных и юных спортсменов в группах видов спорта // Юбилейная научно-практическая конференция, посвященная 70-летию ВНИИФК «Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономических преобразований в России». – М.: 2003. – С. 89-90.
3. Харламенкова Н.Е. Case study как метод исследования личности. // Экспериментальная психология в России. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2010. С.747-752.
4. Apitzsch E. A case study of collapsing handball team. //Jern S., Naslund J. (Eds.) Within and outside the lab. Proceedings from the 6<sup>th</sup> Nordic conference on group and social psychology. May, 2008. Lund: 2008, p.p. 35-52.
5. Cotterill S. Developing leadership skills in sport: a case study of elite cricketers. // Case study in sport and exercise psychology, 2017, v.1, issue 1, p.p.16-25.
6. Hammings B., Holder T. Applied sport psychology: a case study approach. N.-Y.: Wiley, 2009. 268 с.
7. McGregor P., Winter S. A reflective case study of sport psychology support at the Lacrosse World Cup. //Case study in sport and exercise psychology, 2017, v.1, issue 1, p.p.40-51.

## ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ И ВЫБОРА ВИДА СПОРТА

А.С. Грачев<sup>1</sup>, Е.В. Гавришева<sup>2</sup>, А.А. Третьяков<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова», г. Белгород

<sup>2</sup> Областное государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Белгородский институт развития образования», г. Белгород

<sup>3</sup> Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина», г. Белгород

Статья подготовлена в рамках реализации научного проекта № 18-313-00124 «Исследование влияния мотивации достижения успеха или избегания неудач на комплексные показатели здоровья студентов белгородских ВУЗов», получившего финансовую поддержку Федерального государственного бюджетного учреждения «Российский фонд фундаментальных исследований» (РФФИ).

**Аннотация.** В статье поднимается вопрос необходимости выявления типа мотивации достижения у спортсменов. В ходе проведенного опроса установлено, что у большинства студентов-спортсменов из игровых видов спорта и единоборств преобладает мотивация на успех. У спортсменов, занимающихся видами спорта, в которых преобладает циклическая структура движения, около 25% не имеют ярко выраженного типа мотивации.

**Ключевые слова:** мотивация достижения успеха, мотивация избегания неудач, вид спорта, спортивный результат.

Для достижения высоких спортивных результатов тренировка должна выстраиваться таким образом, чтобы затрагивать все аспекты развития и совершенствования человека. Нехватка психологической или тактической подготовленности спортсмена может перечеркнуть все старания и не позволит добиться положительного результата [3]. Поэтому при планировании и выстраивании тренировочного процесса нужно помнить о всех компонентах подготовки спортсмена. В свою очередь ряд исследований доказывает, что подход к выстраиванию взаимоотношений между педагогом (в данном случае тренером) и его подопечными должен учитывать тип мотивации человека [1, 2]. В своих работах А.А. Реан [4] выделяет мотивацию достижения успеха, мотивацию избегания неудач и людей, не имеющих ярко выраженный тип мотивации, которые в зависимости от ситуации могут вести себя как мотивированные на успех, так и наоборот.

Проведенный анализ литературных источников по проблеме исследования показал, что в отечественной и зарубежной литературе наблюдается дефицит исследований по данному вопросу. Нам не удалось найти работ, описывающих влияние типа мотивации при отборе спортсменов в тот или иной вид спорта.

В связи с этим, нами была предпринята попытка определить, существует ли взаимосвязь между типом мотивации и видом спорта, а также посмотреть, какой тип мотивации более предрасположен к высоким спортивным результатам.

На первом этапе исследования нами был проведен опрос с использованием онлайн-платформы Online Test Pad 235 студентов (122 девушки и 113 юношей) Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова. Студентам предлагалось пройти опрос по методике А.А. Реана [4], а также ответить на вопрос «Какой вид спорта Вам нравится? Каким видом спорта вы хотели бы заниматься или занимались?». Второй этап исследования включал опросы студентов-спортсменов, имеющих первый разряд и выше. В опросах был выявлен тип мотивации достижения у спортсменов и их реакция на положительные и отрицательные результаты выступлений.

Результаты опроса студентов, которые не занимаются в спортивных секциях, показали, что мотивацию избегания неудач имеют 3,8% опрошенных (4,9% девушек и 2,7% юношей), мотивацию достижения успеха – 53% (48% девушек и 58% юношей) и, соответственно, 43,2% студентов не имеют ярко выраженного типа мотивации (46,1% девушек и 39,3% юношей). Корреляционный анализ полученных данных у девушек не выявил взаимосвязей между мотивацией достижения и предпочтением в выборе вида спорта. А вот у юношей выявлена взаимосвязь ( $r=0.23$ ) между типом мотивации и видом спорта. Так, студенты, имеющие мотивацию достижения успеха, в большей степени предпочитают игровые виды спорта и единоборства, а без ярко выраженного типа мотивации – виды спорта, в основе которых преобладает циклическая структура движения. Поскольку количество студентов с мотивацией избегания неудач составило у девушек 6 человек, а у юношей 3 человека, корреляционный анализ не проводился. Выборка не является репрезентативной. В целом полученные результаты создали предпосылки для выявления типа мотивации у студентов, систематически занимающихся спортом.

В проведенном опросе приняли участие 20 футболистов (I разряд), 16 волейболисток (I разряд и КМС), 10 пловцов: 4 девушки и 6 юношей (КМС и МС), 12 легкоатлетов: 6 девушек и 6 юношей (I разряд и КМС), 6 гиревиков (МС и МСМК), 5 боксеров (I разряд, КМС и МС) и 5 дзюдоисток (I разряд, КМС и МС).

Результаты опроса показали, что в игровых видах спорта и единоборствах, как у девушек, так и у юношей, преобладают спортсмены с мотивацией достижения успеха. Только 2 человека у юношей не имеют ярко выраженного типа мотивации. У девушек один человек (либеро) имеет

мотивацию избегания неудач. Но связывать амплуа игрока с его типом мотивации считаем нецелесообразным, поскольку это единичный случай, требующий дополнительной проверки.

Результаты опроса спортсменов неигровых видов спорта (плавание, легкая атлетика и гиревой спорт) выявили 3 спортсменов с мотивацией избегания неудач (1 юношу из гиревого спорта и 2 девушек из легкой атлетики). 25% не имеют ярко выраженного типа мотивации и 64% с мотивацией достижения.

В ходе беседы со спортсменами было установлено, что для лиц с мотивацией достижения успеха негативные высказывания со стороны тренера после неудачного выступления не создают психологических проблем для дальнейшей работы, в то время как для спортсменов с мотивацией избегания неудач это является серьезным препятствием и сказывается на их психологической устойчивости и уверенности в себе. Эти данные соответствуют исследованиям, проведенным Н.С. Сигал с соавт. [5]. Следовательно, их необходимо учитывать при выстраивании взаимоотношений между тренером и спортсменами.

На основании проделанной работы можно сделать вывод, что мотивация достижения успеха в большей степени свойственна игровым видам спорта и единоборств. В неигровых видах спорта чаще встречаются спортсмены, не имеющие ярко выраженного типа мотивации. Полученные данные создали предпосылки для более углубленного изучения данной проблемы и разработки дополнительных критериев отбора для различных видов спорта.

#### **Литература:**

1. Гавришова Е.В. Исследование потребности в активности и уровня двигательной активности студентов, мотивированных на успех и избегающих неудач / Е.В. Гавришова, А.А. Горелов // Вестник физической культуры. – Алматы. – 2011. – №3 (24). – С. 46-48.
2. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. – М.: Смысл, 2006. – 336 с.
3. Крамской С.И. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 3 (50). – С. 70-71.
4. Реан А.А. Психология и педагогика: учебное пособие / А.А. Реан. – СПб.: Изд-во С-Петербур. ун-та, 2001. – 224 с.
5. Сигал Н.С. Роль мотивации достижения в спортивной деятельности / Н.С. Сигал, Е.Е. Гант, О.В. Шаталова, О.Ю. Писаренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – №2. – С. 229-234.



## СТУДЕНЧЕСКОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ БУДУЩИХ СПОРТСМЕНОВ

**Е.В. Гревцова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого», г. Тула

**Аннотация.** В статье анализируется потенциал студенческого самоуправления как эффективного ресурса повышения конкурентоспособности будущих спортсменов, представлен конкретный опыт данной деятельности.

**Ключевые слова:** конкурентоспособность, будущий специалист, будущий спортсмен, студент, самоуправление.

России сегодня нужны высококвалифицированные, компетентные, конкурентоспособные специалисты, способные эффективно решать профессиональные задачи. В этом смысле вуз, в котором получают профессиональную подготовку будущие мастера своего дела, является именно тем звеном, которое становится способным обеспечить этот результат. Это так, поскольку высшее учебное заведение в современных условиях представляется как культурно-научный образовательный центр, имеющий серьезный педагогический потенциал для саморазвития и самосовершенствования личности будущего специалиста, обеспечивающий условия для качественного формирования его конкурентоспособности.

В современной психолого-педагогической науке понятие «конкурентоспособность» не имеет однозначного определения. В общем виде конкурентоспособность – это способность определенного объекта или субъекта превзойти конкурентов в заданных условиях [4]. Конкурентоспособность также определяется как свойство субъекта, указывающее на его способность выдерживать конкуренцию с себе подобными, на его способность совершать конкурентные действия и др. [2]. В рамках данной статьи за рабочее мы принимаем определение В.И. Шаповалова, указывающего, что «высокий уровень конкурентоспособности – важнейшее требование к будущему специалисту, что определяет степень его профессиональной компетентности. Автор определяет конкурентоспособность как «социально ориентированную систему способностей, свойств и качеств личности, характеризующую ее потенциальные возможности в достижении успеха (в учебе, профессиональной и внепрофессиональной жизнедеятельности), определяющую адекватное индивидуальное поведение в динамически изменяющихся условиях, обеспечивающую внутреннюю уверенность в себе, гармонию с собой и окружающим миром» [5, с. 3].

Таким образом, к ключевым характеристикам конкурентоспособности будущего спортсмена можно отнести: умение соответствовать меняющимся

требованиям рынка труда; умение планировать свое время, режим работы и досуга; ответственность, оригинальность мыслей, стремление познать новое для саморазвития; стремление быть успешным и качественно выполнять работу; активная позиция и др. Также для будущего спортсмена такими ключевыми характеристиками дополнительно становятся инициативность, стремление к лидерству, высокий уровень работоспособности, физической и психологической выносливости и устойчивости, выдержка (способность сосредоточиться и работать с требуемой производительностью в напряженных условиях) и др. Этот список можно продолжать и продолжать.

Возникает закономерный вопрос: какова стратегия формирования данных характеристик и свойств? Перечисленные характеристики дают нам возможность обратиться к педагогическому потенциалу системы студенческого самоуправления вуза. Рассмотрим конкретный опыт. В ТГПУ им. Л.Н. Толстого создана серьезная и разветвленная структура студенческого самоуправления, учитывающая многообразные потребности и интересы студентов. Это и туристско-краеведческий клуб «Искатель», волонтерские отряды, Центр поддержки творческих инициатив студентов и многое другое.

Будущие спортсмены, вовлекаясь в деятельность различных органов студенческого самоуправления в вузе, приобретают опыт здорового соперничества, имеют возможность освоить разнообразные социальные роли, что создает благоприятные условия для их дальнейшей реализации в социуме. Система вузовского студенческого самоуправления включает квазипрофессиональные сообщества, к которым относятся спортивные (баскетбольные, волейбольные, футбольные и др.) команды, созданные по инициативе студентов. Студент – член такой команды на практике применяет усвоенные теоретические знания, совершенствуя во внеучебной деятельности практические умения и навыки. Спортивно-массовые мероприятия, такие как спартакиады студенческого городка, спортивные соревнования на Кубок ректора, Кубок профсоюза, выездные учебные активы на базе различных санаториев и туристических баз позволяют будущим спортсменам осваивать роли судей студенческих команд, организаторов, спортивных наставников, партнеров по команде.

Будущие спортсмены становятся индивидуальными тренерами студентов других факультетов, приобретая серьезный опыт наставничества, работая по индивидуальной стратегии, становясь лидерами общественного студенческого мнения. Так реализуется своеобразное социальное партнерство, укрепляющее взаимосвязи между факультетами. Роль наставника, индивидуального тренера, формируемые в связи с этим профессиональные компетенции являются «платформой» эффективного профессионального самоопределения будущего спортсмена, а сама деятельность профессионально ориентированной. В такой деятельности закономерно возникают разнообразные проблемы и барьеры.

Например, выбор оптимального решения в конфликтной ситуации, распределение ресурсов организма и т.д. Их помогают разрешить заместитель декана по воспитательной работе, кураторы студенческих групп,

преподаватели, обеспечивающие педагогическую поддержку в учебно-воспитательном процессе и вне его.

При этом трудности, возникающие в процессе такого взаимодействия, становятся своеобразным «полем» для дополнительной работы по формированию конкурентоспособных качеств спортсменов, ставя новые задачи, определяя новые горизонты решений, привлекая новые ресурсы.

Будущие спортсмены реализуют себя в творческой, проектной, научной, культурной самодеятельности. Будущий спортсмен учится мыслить критически, становится ориентированным на достижение лучшего результата, организует свою деятельность в команде, где от каждого зависит итог, развивает креативные способности. Это позволяет ему определять свои удачные личностные и профессиональные характеристики, постепенно становящиеся преимуществами.

Поддержка разнообразных инициатив студентов, в частности спортивных, способствует развитию таких компетенций, как умение мыслить проектно, стратегически, четко определять свою позицию, ставить цели и достигать их.

Таким образом, студенческое самоуправление представляет собой эффективную педагогическую форму самоорганизации и саморазвития будущих специалистов.

### **Литература:**

1. Баранова Н.А. Анализ подходов к определению сущности и содержания понятия «конкурентоспособность предприятия» [Электронный ресурс] URL: [http://ksu.edu.kz/files/nauka/materialy\\_konferencii/3/ekonomicheskie](http://ksu.edu.kz/files/nauka/materialy_konferencii/3/ekonomicheskie) (дата обращения 14.10.2019)

2. Коваленко А.И. Теоретические и методологические аспекты использования концепции «конкурентоспособности» в научных исследованиях [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-i-metodologicheskie-aspekty-> (дата обращения 13.10.2019)

3. Официальный сайт ТГПУ им. Л.Н. Толстого [Электронный ресурс] URL: <https://tsput.ru/> (дата обращения 18.10.2019)

4. Рубин Ю.Б. Дискуссионные вопросы современной теории конкуренции [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diskussionnye> (дата обращения 18.10.2019)

5. Шаповалов В.И. Формирование конкурентоспособности школьников в условиях дополнительного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Ярославль, 2007.

## **МОДЕРНИЗИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО КРЕДИТНОЙ СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ**

**М.А. Гренадерова, Б.З. Багланов, Е.Б. Мамыров, А.А. Азизов**

Институт Мардана Сапарбаева, г. Шымкент

**Аннотация.** Статья посвящена модернизированному подходу к изучению теории и методики физической культуры и спорта. В статье даются рекомендации по проведению нетрадиционных форм организации лекционных и семинарских занятий по кредитной системе обучения. Концептуальный подход содержит три взаимосвязанные части по изучению физической культуры. Отличительная особенность физического воспитания определяется тем, что этот процесс направлен на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

**Ключевые слова:** теории и методики физической культуры, спорт, кредитная система обучения, лекция, практика, физическое воспитание.

**Введение.** Каждому этапу развития общества соответствуют новые задачи образования. Именно общество определяет тот социальный заказ, который выполняет высшая школа. На современном этапе развития системы образования в Республике Казахстан выделяется необходимым повышение эффективности учебного процесса, в частности по теории и методике физического воспитания. В связи с этим актуально внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт учащихся с помощью инновационных разработок. Эта необходимость подтверждается законом «О физической культуре и спорте» в Республике Казахстан [1].

Приоритетными задачами образования, обозначенными в Концепции развития образования до 2020 года, являются повышение качества образования на всех уровнях, повышение качества подготовки специалистов, вооружение их фундаментальными знаниями в своей области. Переход Республики Казахстан к кредитной системе образования – это важнейшая новация, отвечающая условиям Болонской декларации, в рамках которой произошло изменение требований к системе высшего образования. Это необходимо для международного признания образовательных программ, для обеспечения мобильности обучающихся, а также для обеспечения преемственности всех уровней и ступеней высшего и послевузовского профессионального образования [2].

С этой целью нами была пересмотрена дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» и разработан учебный материал для студентов высших физкультурных учебных заведений с использованием кредитной системы.

При подборе и разработке материалов наша главная задача заключалась в том, чтобы знания студента направлялись на повышение уровня самообразования и творческого освоения знаний на основе индивидуализации, выборности образовательной траектории и содействие гармоничному умственному и физическому развитию. Значение физического воспитания предполагает процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, который характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса [3]. В своем исследовании мы учли опыт наших зарубежных коллег – Неверкович С.Д. и др. [4], которые рассматривали Концепцию построения образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура»).

Модернизированный подход к изучению теории и методики физической культуры и спорта мы условно разделили на три части. В первой части изложены вопросы теории и методики физического воспитания. Раскрыта ее сущность, наиболее общие элементы дисциплины: предмет, основные понятия, функции и формы физического воспитания в обществе, а также принципы, средства и методы физического образования и воспитания, которыми должен свободно владеть профессионально грамотный специалист этой области. Вторая часть посвящена возрастным основам физической культуры, а именно особенностям физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, студенческой молодежи и взрослого контингента населения. Раскрыта методика оздоровительной физической культуры в аспекте использования ее разнообразных форм, средств и методов применительно к различным возрастным группам. В третьей части – Теория и методика спорта – дана общая характеристика спорта и спортивной подготовки. Рассматриваются системы спортивных состязаний и подготовки спортсменов, технология планирования в спорте. Кредитная система обучения предусматривает распределение разделов дисциплины по видам занятий и кредитам. Отличительной особенностью данной системы обучения является то, что предусматривается самостоятельная работа студента с преподавателем (данные часы указываются в персональной нагрузке преподавателя и по ней в расписании ставятся учебные занятия) и самостоятельную работу студента.

Теория и методика физической культуры является одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки специалистов с высшим физкультурным образованием [5]. Для выявления эффективности разработанного нами подхода мы провели его внедрение в лекционные, семинарские и самостоятельные работы студента с преподавателем на занятиях в Институте Мардана Сапарбаева на кафедре «Начальной военной подготовки и физического воспитания» в период с 2014 по 2019 учебные годы. Нами проводились нетрадиционных формы организации лекционных и семинарских занятий. Так, в частности у студентов пользовались большим успехом лекция вдвоем (блочная лекция), которая проводилась двумя преподавателями, стоящими на разных позициях при трактовке определенных тем курса. На лекции-брифинге студенты получали инструкции, задавали вопросы, высказать свои мысли. Лекция-дискуссия нами проводилась для

развития критического мышления. Лекция-консультация проводилась с целью формирования у студентов умений задавать вопросы. Лекция с ошибками нами использовалась для закрепления ранее изученного материала и контроля за его усвоением. Семинарские занятия проводились со студентами в нетрадиционной форме: «мозговой штурм», «пресс-конференция», «эстафета», «сюжетно-ролевая игра», «диспут» и др. После занятий студентам давались контрольные тесты по пройденной теме, что способствовало более точному закреплению изученного материала.

**Заключение.** На наш взгляд, практическое внедрение модернизированного подхода к изучению теории и методики физической культуры и спорта повышает качество образования студентов по специальности 6В010800 «Физическая культура и спорт» и вооружает их фундаментальными знаниями в своей области. Разработанные методики не требуют больших материальных затрат и могут органично сочетаться с учебной деятельностью в ВУЗе. Главное преимущество использования, как показало наше исследование, заключается в повышенном уровне осознанности обучения, в более полном и целостном его понимании.

#### **Литература:**

1. Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» // SPORT KS. – 2000. – № 2. – С. 5-6.
2. Закон Республики Казахстан «Об образовании» от 11.06.1999 г. // «Казахстанская правда». – С. 5-6.
3. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Т.В. Састамойнен, Т.Э. Круглова, Т.С. Чернецкая и др. – М.: Издательский центр «Академия». – 2014. – 128 с.
4. Неверкович С.Д. Концепция построения образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура») / С.Д. Неверкович, Т.В. Левченкова, Е.В. Киселева, С.Ш. Цакаев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – №2. – С. 45-51.
5. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 5 с.
6. Zharmenov D., Khaustov S. Scientific rationale for the use of special physical exercises to optimize the prelaunch conditions of highly skilled Rowers in kayak and canoes. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol.19 (3), Art. 246, pp. 1690 - 1694, 2019 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

## СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ПРОЕКТА «САМБО В ШКОЛУ» В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

**А.М. Гришаева, Л.А. Якимова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В данном исследовании были рассмотрены проблемные вопросы реализации всероссийского проекта «Самбо в школу».

**Ключевые слова:** проблема, внедрение, всероссийский проект «Самбо в школу», физическая культура, внеурочная деятельность, дополнительное образование.

Несмотря на то что в нашей стране активно пропагандируют физическую культуру и спорт, статистика все же свидетельствует о том, что большая часть подрастающего поколения не заинтересована в занятиях спортом. Малоподвижный образ жизни и вредные привычки значительно ухудшают здоровье школьников, помимо этого, у детей отсутствуют установки на труд и социальную активность.

Чтобы решить вышеперечисленные проблемы, необходимо пропагандировать новые формы занятий физической культурой и спортом среди подрастающего поколения, на что и нацелена государственная политика последних лет. Внедрение нового всероссийского проекта «Самбо в школу» предполагает физическое и духовное самосовершенствование через такой вид спорта, как самбо. Самбо – исконно советский вид спортивного единоборства, способствующий развитию физических и морально-волевых качеств, кроме того, учит обороняться, формирует стойкость и выносливость, твердую личную позицию в достижении поставленных целей, создает все необходимые условия для физического, патриотического и духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения [1, 2, 3, 6].

Данный проект реализуется с 2015 года. На сегодняшний день главной задачей по его реализации является увеличение охвата участников проекта по всей территории России. Также немаловажное значение имеют доработка научно-методической базы преподавания самбо в программе физического воспитания общеобразовательных школ, развитие материально-технической оснащенности школ, переподготовка и повышение квалификации педагогических кадров. Рассматривая научно-методическое обеспечение данного проекта, можно увидеть, что он реализуется по следующим направлениям: предметная область (дисциплина «Физическая культура»), внеурочная деятельность (мероприятия) и дополнительное образование [4].

Изучив состояние вопроса в общеобразовательных школах Краснодарского края, было выявлено, что с 1 сентября 2019 года всероссийский проект «Самбо в школу» реализуется в 356 общеобразовательных организациях

Краснодарского края, это на 210 школ больше, чем в сентябре 2018 года. Однако, несмотря на то, что проект стремительно развивается не только в нашем крае, но и по всей России, имеются некоторые трудности в его реализации, школы не рассчитаны на данное нововведение [4, 5].

Анализируя деятельность общеобразовательных школ Краснодарского края, уже осуществляющих проект «Самбо в школу», были выявлены главные проблемы: недостаточное материально-техническое обеспечение, слабая квалификация педагогических кадров в обучении вида спорта самбо, а также классы школ Кубани переполнены детьми, что в свою очередь не дает эффективно преподавать тот материал, который предусмотрен ФГОС.

### **Литература:**

1. Гришаева А.М. Специальная физическая подготовка в современном каратэ / А.М. Гришаева, Л.А. Якимова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (28-30 ноября 2018 г., г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 67-69.

2. Шулика Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика, В.А. Самойленко, А.А. Саликов. – Краснодар, 2002. – 116 с.

3. Шулика Ю.А. Рукопашный бой и комплексные единоборства: техника и тактика, учебник для институтов физической культуры, СДЮСШОР и ШВСМ / Ю.А.Шулика. – Краснодар, 2012. – 304с.

4. <https://minobr.krasnodar.ru/presscenter/news/federalnyy-proekt-sambo-v-shkolu-obretaet-novuyu-silu/>

5. <http://sportobr.ru/?p=1745>

6. <http://sambo.ru/>



## УСТОЙЧИВОСТЬ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

**А.С. Гронская, Я.Е. Бугаец, К.А. Гандилян**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Представлены результаты исследования динамики психофизиологических показателей у квалифицированных и высококвалифицированных тяжелоатлетов в разных периодах подготовки. Установлена стабильность параметра степени уверенности в себе и высокая устойчивость спортсменов к предсоревновательному стрессу.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, тяжелоатлеты, уверенность в себе, устойчивость к стрессу.

Все ситуации соревновательной деятельности требуют от спортсмена адекватной самооценки уровня подготовленности. Чем больше конкуренция, тем выше желание добиться максимального результата. Возникающие при этом эмоции модифицируют механизмы управления двигательными программами. У спортсменов с сильной нервной системой они мобилизуют функциональные ресурсы. Однако стрессоры могут оказывать и негативное влияние на результат выступления спортсмена. Очень сильное нервно-психическое напряжение может привести к ухудшению функционального состояния. Такие ситуации заставляют спортивных физиологов искать новые подходы и методы, позволяющие оценить текущее функциональное состояние нервной системы (НС) спортсменов и раскрыть их резервные возможности [2, 4].

Целью настоящего исследования явилось выявление особенностей изменения психофизиологических характеристик в переходном и специально-подготовительном периодах тренировочного процесса тяжелоатлетов разной квалификации.

В эксперименте приняли участие 10 спортсменов (МС, КМС, I разряд, II разряд) 1998-2000 года рождения, регулярно занимающиеся тяжелой атлетикой на базе МБУСШОР №5 г. Туапсе. Все исследуемые подтвердили согласие на участие в эксперименте и публикацию результатов. Степень уверенности в себе и устойчивость к стрессу определяли анкетированием [1] после предварительной словесной инструкции.

Результаты тестирования спортсменов в переходном периоде тренировки, основными задачами которого являются совершенствование общей подготовки и укрепление здоровья для дальнейшей мобилизации функциональных ресурсов, выявили наличие у них признаков адаптации НС к тренировочным воздействиям. Высокие значения параметра «уверенность в себе» ( $68,1 \pm 6,3$ ) характеризовались незначительным индивидуальным разбросом и свидетельствовали о том, что все обследованные тяжелоатлеты позиционировали себя как личности, адекватно

реагирующие на изменения жизненных ситуаций, имеющие достаточное количество энергии для осуществления своих планов и реалистичные взгляды на жизнь. Уверенные в себе спортсмены подходят к соревнованиям в оптимальном предстартовом состоянии боевой готовности [3, 5].

Умеренное возбуждение НС тяжелоатлетов подтвердилось при анкетировании на предмет наличия или отсутствия у них стрессового состояния. Индивидуальный разброс значений данного показателя ( $4,1 \pm 3,5$ ) был намного больше, однако выраженность стресса у всех исследуемых отсутствовала, а у отдельных спортсменов отмечались даже отрицательные значения параметра.

Повторное анкетирование тяжелоатлетов в специально-подготовительном периоде тренировки не выявило значимых изменений высоких показателей степени уверенности в себе ( $68,3 \pm 2,4$ ), что свидетельствует о стабильности данной характеристики у квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов в качестве детерминанты волевого самоконтроля и максимально успешных достижений.

Установлено значительное ( $P < 0,05$ ) увеличение количества баллов, набранных исследуемыми, в ответах на вопросы, определяющие их устойчивость к стрессу. Данный прирост имел широкий индивидуальный спектр колебаний в зависимости от квалификации тяжелоатлетов. У спортсменов II разряда показатель достиг критической отметки (18 баллов), в то время как у мастеров спорта значения практически не изменились. Средний показатель группы ( $13,5 \pm 2,3$ ) свидетельствовал об отсутствии выраженного стресса.

Таким образом, уверенность в себе позволяет квалифицированным спортсменам управлять эмоциональным напряжением при стрессе. Комплексная адаптивная реакция к обстановке соревновательной деятельности базируется на сложных механизмах, важную роль в которых играют условные рефлексy на двигательные и речевые раздражители, формирование которых обеспечивается грамотным построением тренировочного процесса, взаимоотношениями с тренером и партнерами по команде. Поэтому устойчивость к стрессу на тренировках и соревнованиях рассматривают как специальную психическую подготовленность. При систематическом выполнении определенных упражнений нервная регуляция функций спортсмена совершенствуется, что находит отражение в относительной стабилизации психофизиологических характеристик, необходимых для достижения оптимальной спортивной формы. Это подтверждается высокими результатами выступления обследованных спортсменов на чемпионате Краснодарского края, в период подготовки к которому был проведен эксперимент.

#### **Литература:**

1. Губарева Л.И. Психофизиология: учеб.пособие для студентов / Л.И. Губарева, Р.О. Будкевич, Е.В. Агаркова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. – 188 с.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорт. – СПб.: Питер, 2010. – 425 с.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение: учебник (для тренеров): в 2 кн. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Т.1. – 680 с.
5. Рыбчинский В.П. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях: автореф. дис. ... канд. псих. наук. – Ростов н/Дону, 2000. – 147с.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ АДАПТОГЕННЫХ СВОЙСТВ СПОРТСМЕНОВ

С.В. Гурьянова<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Российский университет дружбы народов, Москва

<sup>2</sup>Институт биоорганической химии РАН, Москва

**Аннотация.** Адаптогены, используемые при стрессовых воздействиях для уменьшения негативных последствий, широко используются в спортивной медицине с целью повышения сопротивляемости организма и достижения высоких результатов. Мурамилпептиды, являясь метаболитами симбионтов, воздействуют на биохимические и физиологические процессы человека на протяжении всей его эволюции и при неблагоприятных условиях корректируют нарушенные функции, восстанавливают иммунный гомеостаз и играют важную роль в поддержании и улучшении физической формы спортсменов. Препарат ликопид на основе глюкозаминилмурамилдипептида более 20 лет используется в медицинской практике и может рассматриваться как эффективный адаптоген.

**Ключевые слова:** адаптогены, стресс, иммунный гомеостаз, иммунитет, мурамилпептиды, ликопид.

Понятие «адаптоген» впервые ввел советский ученый-фармаколог профессор Николай Васильевич Лазарев, разрабатывая учение о неспецифически повышенной сопротивляемости организма. Первые результаты исследований Н.В. Лазарев получил во время Второй мировой войны, основываясь на концепции стресса и адаптации знаменитого канадского ученого Ганса Селье. Мировой приоритет Н.В. Лазареву принадлежит в обосновании использования пуриновых и пиримидиновых оснований с целью регенерации и стимуляции иммунитета задолго до основных открытий молекулярной биологии 1950-х годов. В поиске «новых типов действия лекарственных средств» он обнаружил неизвестные ранее иммуностимулирующие эффекты дибазола (2-бензилбензимидазол), разработанного во Франции артериального дилататора.

Критерии, которым должны соответствовать адаптогены для защиты организма от повреждающих воздействий различной этиологии, сформулированные Н.В. Лазаревым и его последователями, следующие:

1. Адаптогены должны уменьшать вызванное стрессом повреждение, приводить к оптимальным параметрам изменения функций систем организма.

2) Адаптогены должны проявлять стимулирующие эффекты как после однократного, так и многократного применения, способствуя повышению умственной и физической работоспособности.

3) Стимулирующий эффект адаптогенов должен отличаться от обычных стимуляторов и анаболиков, которые истощают энергетические и пластические ресурсы организма и вызывают негативные побочные эффекты, такие как синдром отмены.

4) Адаптогены должны быть безвредными и не должны нарушать функции организма по сравнению с их нормальными уровнями, а скорее оказывают нормализующее влияние на патологическое состояние, независимо от природы этого состояния.

Адаптогены используются для уменьшения стрессорного воздействия неблагоприятных факторов, в том числе и в спорте. Многочисленные исследования доказали иммуносупрессивный эффект тренировок с большой нагрузкой как на клеточном уровне – снижение количества натуральных киллеров, CD4+, CD8+[1], так и на гуморальном – значительное снижение sIgA [2], CC16 белка [3]. При этом у спортсменов наблюдается достаточно высокий процент лиц, страдающих атопическими заболеваниями, – 13,3% [4].

С целью коррекции всех перечисленных нарушений могут быть рекомендованы препараты гликопептидного ряда, в частности ликопид. Его активной субстанцией является глюкозаминилмурамилдипептид (ГМДП) – фрагмент клеточных стенок грамположительных и грамотрицательных бактерий. ГМДП регулярно образуется в желудочно-кишечном тракте при распаде микрофлоры, воздействуя на мукозальный иммунитет, и реализует свою активность через систему врожденного иммунитета, специфически связываясь с NOD2 рецепторами [5]. Препарат ликопид соответствует всем перечисленным критериям адаптогенов: он способствует нормализации процесса кроветворения при химиотерапии [6, 7], проявляет стимулирующие эффекты как после однократного, так и многократного применения, имеет высокий профиль безопасности, корректирует баланс Th1 и Th2 в комплексной терапии аллергических заболеваний [8, 9], повышает энергетический потенциал организма как регулятор функции цитохрома P-450, что проявляется в умеренной стимуляции иммунитета, усилении антиоксидантной активности [10].

Мурамилпептиды, являясь метаболитами симбионтов, воздействуют на биохимические и физиологические процессы человека на протяжении всей его эволюции, при неблагоприятных условиях корректируют нарушенные функции, восстанавливают гомеостаз и могут играть ключевую роль в поддержании и улучшении физической формы спортсменов.

#### **Литература:**

1. Song QH, Xu RM, Zhang QH, Shen GQ, Ma M, Zhao XP, Guo YH, Wang Y. Glutamine supplementation and immune function during heavy load training // *Int J Clin Pharmacol Ther.* 2015 May;53(5):372-6. doi: 10.5414/CP202227.
2. Keaney L.C., Kilding A.E., Merien F., Dulson D.K. The impact of sport related stressors on immunity and illness risk in team-sport athletes // *J Sci Med Sport.* 2018 Dec; 21(12):1192-1199. doi: 10.1016/j.jsams.2018.05.014.
3. Kurowski M, Jurczyk J, Jarzębska M, Moskwa S, Makowska JS, Krysztofiak H, Kowalski ML. Association of serum Clara cell protein CC16 with respiratory infections and immune response to respiratory pathogens in elite athletes // *Respir Res.* 2014 Apr 15;15:45. doi: 10.1186/1465-9921-15-45.
4. Orysiak J, Witek K, Malczewska-Lenczowska J, Zembron-Lacny A, Pokrywka A, Sitkowski D. Upper Respiratory Tract Infection and Mucosal Immunity in Young Ice Hockey Players During the Pretournament Training Period // *J Strength Cond Res.* 2019 Nov; 33(11):3129-3135. doi: 10.1519/JSC.0000000000002557.

5. Laman AG, Lathe R, Shepelyakovskaya AO, Gartseva A, Brovko FA, Guryanova S, Alekseeva L, Meshcheryakova EA, Ivanov VT. Muramyl peptides activate innate immunity conjointly via YB1 and NOD2 // *Innate Immun.* 2016 Nov; 22(8):666-673.
6. Манапова Э.Р. Цитопении и их коррекция при противовирусной терапии хронического гепатита С у пациентов с генотипом 1 / Э.Р. Манапова, В.Х. Фазылов, С.В. Гурьянова // *Вопросы вирусологии.* – Том 62. – № 4. – 2017. – С. 174-178.
7. Козлов И.Г. Ликолипид в иммунотерапии опухолей: обзор экспериментальных исследований / И.Г. Козлов, Е.В. Воронина, Т.И. Валякина, М.А. Симонова, С.В. Гурьянова, Е.А. Мещерякова, Т.М. Андропова // *Вопросы гематологии /онкологии в педиатрии.* – 2011. – 10(2). – С. 2-7.
8. Guryanova Svetlana, Shevchenko Marina, Sapozhnikov Aleksandr. New Approaches for Asthma Modelling печатная // *Allergy, Asthma, Copd, Immunophysiology & Immuno-Rehabilitology: Innovative Technologies.* 2018, V. 10, P.59-69.
9. Козлов И.Г. Мурамилпептиды и другие агонисты рецепторов врожденного иммунитета в комплексной терапии аллергических заболеваний / И.Г. Козлов, С.В. Гурьянова, Н.В. Колесникова, Т.М. Андропова // *Российский аллергологический журнал (РАЖ).* – 2015 – №5. – С. 59-67.
10. Ковалев И.Е. Природный иммуoadъювант мурамилдипептид как субстрат и регулятор функции цитохрома P-450 / И.Е. Ковалев, Н.В. Щипулина // *Хим.-фарм. журн.* – 1994. –Т.28. – №4. – С. 4-6.

## **ВЛИЯНИЕ ОТНОШЕНИЙ С БЛИЗКИМ ОКРУЖЕНИЕМ ПОДРОСТКА НА ФОРМИРОВАНИЕ У НЕГО УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**Н.С. Деговцев, С.В. Фомиченко**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кубанский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В данной статье представлен анализ исследований, посвященных феномену уверенности в себе. Приведены данные взаимосвязи близкого окружения подростков с показателями уверенности в себе

**Ключевые слова:** уверенность в себе, самооценка, уровень притязаний, личностные качества, подростковый возраст.

Исследования такого феномена, как уверенность, имеют уже многовековую историю и по сей день не теряют своей актуальности. В век новых технологий, в век, где происходят быстрые перемены во всех сферах деятельности человека, необходимо быстро приспосабливаться к меняющимся условиям жизни. Развитие такой стороны личности человека, как уверенность в себе, помогает успешно существовать в современных условиях жизни. Человек, уверенный в себе, может быстрее наладить коммуникативные отношения с окружающими. Такой человек открыт для приобретения нового опыта, способен конструктивно оценивать свои возможности и анализировать свои ошибки. Именно эти показатели определяют человека как сильного и успешного.

В настоящее время исследования затрагивают многие аспекты формирования уверенности в себе. Одни исследователи углубляются в теоритическое обоснование уверенного поведения, пытаются найти более точное определение этому явлению. При этом имеются большие разногласия в природе происхождения данного феномена и особенностей его проявления. Другие ученые рассматривают влияние личностных качеств человека на формирование уверенности в себе (самооценка, мышление, уровень интеллекта, эмоциональное поведение). Также существует ряд исследователей, которых волнует влияние средовых факторов на развитие уровня уверенности в себе. В исследованиях ученых можно встретить такие факторы, как уровень жизни и уровень образования, влияние процесса воспитания. Однако среди многообразия исследований малоизученным остается влияние такого средового фактора, как близкое окружение, на становление уверенного и не уверенного поведения. Отмечено, что личностные и средовые факторы не изучены в комплексе, что затрудняет представление о механизмах регуляции уверенного поведения.

Изучение работ по формированию уверенности в себе показывает, что ученые придерживаются мнения, что подростковый возраст является благоприятным возрастом для формирования уверенного поведения. Этому

способствуют новообразования, связанные с развитием чувства взрослости, развития самосознания и формирование идеала личности, склонности к рефлексии. Также в этом возрасте более точно прослеживается взаимосвязь человека с ближним окружением (родителями, сверстниками, близкими родственниками, учителями, тренерами).

Для проведения исследования мы выбрали подростков, занимающихся спортом. Это связано с тем, что:

1. Данная проблематика достаточно мало изучена. В основном исследования связаны с влиянием уверенности в себе на результат, показанный на соревнованиях.

2. Процесс формирования данного феномена имеет более выраженный характер в спорте, так как спортсмены сталкиваются с трудностями преодоления своих страхов, лени, амбиций гораздо чаще, чем подростки, не занимающиеся спортом. В близкое окружение включается тренер, который также вносит коррективы в формирование личности человека.

Цель исследования – изучить влияние близкого окружения подростков на формирование уверенности в себе у спортсменов.

В исследовании приняли участие 30 спортсменов в возрастной группе 12-13 лет, занимающихся у одного тренера. Вид спорта – дзюдо. В исследовании мы применили методику изучения самооценки Дембо-Рубинштейн, методику анализа социально-психологических связей учащих (по их самооценке).

Результаты исследования показали, что положительную взаимосвязь с самооценкой уверенности в себе имеют отношения с отцом и другом/подругой из школы. Выявленные взаимосвязи говорят об особенностях возрастного периода спортсменов, так как подростки начинают не только ориентировать свое поведение на основании того, чему учат дома, они начинают анализировать поведение своих сверстников. Признание в кругу сверстников придает уверенности в себе. Выявленная взаимосвязь с отцом говорит о том, что, во-первых, спортсмены-мальчики ориентируются в большей степени на поведение своих отцов, во-вторых, что влияние семьи остается важным для подростков. Это также подтверждается тем, что выявлены положительные корреляционные взаимосвязи самооценки уверенности в себе с такими типами отношений, как «Советуюсь», «Дорожу мнением» и «Уверен, поймет». Это говорит о том, что несмотря на ориентацию подростков на общение со своим окружением во взрослой манере, они нуждаются в понимании и поддержке со стороны близких. Они проверяют правильность своих мыслей, идей, поступков через оценку близкого окружения. Для них эти показатели являются важными для становления правильной самооценки, что в свою очередь влияет на развитие уверенного поведения.

Отрицательная корреляционная взаимосвязь прослеживается в расхождении самооценки и уровня притязаний с отношением с матерью, отцом, родственниками, другом/подругой из школы, тренером. При анализе уровня уверенности в себе важную роль играет показатель расхождения самооценки и уровня притязаний, так как этот показатель указывает на уровень адекватности уверенности в себе. Несмотря на то, что данные показали, что ориентиром

формирования высокого уровня самооценки являются отец и друг/подруга, на самом деле на формирование адекватного уровня уверенности влияет более широкий круг лиц близкого окружения подростка. Такая же картина прослеживается с типом отношений. Выявлены отрицательные корреляционные взаимосвязи расхождения самооценки и уровня притязаний по показателю уверенности в себе с такими показателями, как «Советуюсь», «Дорожу», «Уверен, поймет», «Уверен, поможет», «Уверен, защитит». К показателям, отвечающим за проявление взрослости у подростков («Советуюсь», «Дорожу», «Уверен поймет»), добавились показатели, связанные с проявлением детского поведения («Уверен поможет», «Уверен защитит»). Это еще раз подтверждает, что несмотря на ориентацию подростков на общение с ними как со взрослыми, что при принятии такого общения близким окружением придает уверенности в себе и своих силах, защита и помощь близких остается немаловажным в устойчивости этой самой уверенности, так как они еще не могут в полной мере взять ответственность за свои поступки.

По результатам исследования видно, что именно изучение уверенности в себе в комплексе с влиянием на него близкого окружения позволит раскрыть полную картину формирования данного феномена. Полученные данные приводят к пониманию, что среда общения подростков наряду с возрастными изменениями вносит коррекции в формирование уверенного поведения. Выявленные закономерности влияния того или иного человека в общении на формирование уверенности в себе помогут тренеру провести работу при возникновении отклонений от нормы в той сфере общения, где произошли конфликты, или провести работу над своими ошибками при работе с подопечными.

### **Литература:**

1. Горская Г.Б. Психологические эффекты ранней профессионализации личности // Человек. Сообщество. Управление. – 2008. – С. 105-113.
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. – Краснодар. – 209 с.
3. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкая. – М.: Сфера, 2001. – 464 с.
4. Пархоменко Е.А. Влияние ранней профессионализации на личностное и интеллектуальное развитие спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2002.
5. Щербаков Е.П. Уверенность как состояние, свойство и качество // Психология личности и деятельности спортсмена. – 1981. – С. 51-60.



## РЕГУЛЯЦИЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

**И.М. Дементьева**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кубанский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В исследовании установлены предикторы, выступающие как ресурсы и барьеры становления ответственности юных гандболистов и учащихся лица подросткового возраста. У учащихся лица предикторов, влияющих на проявление ответственности, меньше, и все они связаны преимущественно с деструктивными формами ответственности. Полученные данные указывают на подростковую специфику, проявляющуюся в незрелости регуляции деятельности и становления личности у лицеистов. У спортсменов больше предикторов, влияющих на проявление ответственности, которые проявились практически во всех формах ответственности, что указывает на положительное включение в занятие спортом как мотивированную, требующую усилий деятельность, которая стимулирует развитие личностной зрелости и упорядочивает регуляцию деятельности.

**Ключевые слова:** подростки, ответственность, спортсмены, лицеисты, регрессионный анализ, ресурсные и барьерные предикторы, регуляция деятельности.

В современном спорте подчеркивается приоритетность личностной зрелости, которая подчеркивается ответственным поведением в стремлении к совершенствованию и достижению высоких результатов, самоотдачи в деятельности. Подростковый возраст характеризуется сензитивным периодом формирования и проявления ответственности, как становления взрослой, субъектной позиции [1]. Ответственность у подростков может выступать как ресурс в достижении поставленных спортивных целей, а также способствовать адаптации в постоянно меняющихся соревновательных условиях. В силу многокомпонентности ответственности как устойчивого качества личности и полного его проявления у подростков ожидать сложно. На вероятность типа реакции в ситуации принятия ответственности у подростков могут оказывать влияние предикторы, проявление которых способствует или препятствует ответственному поведению [2].

Цель исследования: определить специфику предикторов формирования ответственности у гандболистов подросткового возраста.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие: группа юных гандболистов и группа учащихся лица в возрасте от 14 до 16 лет, мужского и женского пола (всего 122 человека).

Ответственность и ее характеристики определялись методикой В.П. Прядина ОТВ-70. Автор выделил конструктивные (динамическая эргичность,

мотивация социоцентрическая, эмоциональность стеническая, когнитивная осмысленность, регуляторная интернальность, результативность предметная) и деструктивные (динамическая аэргичность, мотивация эгоцентрическая, эмоциональность астеническая, когнитивная осведомленность, регуляторная экстернальность, результативность субъектная) формы ответственности [3]. Предикторы, влияющие на проявление ответственности, выбирались с помощью анализа научной литературы, где описывалась их связь с ответственностью. Наиболее часто встречающимися предикторами ответственного поведения являются самоуправление, саморегуляция, самоактуализация, самоотношение, копинг-стратегии, психологические защиты, вина, мотивация, волевые качества, межличностная зависимость [4].

Обработка первичных данных и достоверность полученного результата исследования определялись многомерным регрессионным анализом, метод шагового отбора. Специфика формирования ответственности у подростков, занимающихся гандболом, определялась сравнением предикторов у их сверстников лицейстов, не занимающихся спортом, но мотивированных направленностью учебной деятельности.

Результаты исследования. Исследование показало, что на проявление ответственности у подростков, занимающихся гандболом, имеют влияние предикторы, проявляющиеся как ресурсы и положительно влияющие на конструктивные формы ответственности, а также барьерные, которые подкрепляют проявление деструктивных форм ответственности. Ресурсные личностные качества повышают проявление ответственности в поведении и выполнении ответственных дел, а также способствуют снижению проявления деструктивных проявлений. Барьерные личностные качества повышают проявление деструктивных параметров ответственности и снижают принятие ответственности у спортсменов подросткового возраста.

Ресурсными предикторами проявления ответственности у гандболистов подросткового возраста являются самоуважение и самооценность, синергия, психологические защиты «рационализация» и «гиперкомпенсация», вина «отделения» и «гиперответственности», саморегуляция, прогнозирование, планирование решения проблемы, проявление упорства и настойчивости, самоконтроль, общий показатель самоуправления, самоуверенность. Предикторы, выступающие как барьеры проявления ответственности, – внешняя мотивация «идентификация», спортивная и учебная амотивация, внешняя спортивная мотивация, психологическая защита «отрицание», неуверенность в себе, самообвинение, вина «ненависти к себе», зависимость.

Полученные данные исследования показали, что учащиеся лицея обладают преимущественно предикторами, снижающими формы ответственности. Принятию ответственности в выполнении ответственных дел (регуляторный компонент) способствует спонтанность в поведении, а снижают принятие ответственности – психологическая защита «вытеснение», которая позволяет не замечать проблемы; самоуважение и общая саморегуляция, представление которых у подростков недостаточно полное, а осознание их сущности чаще отталкивает в силу многоэтапности выполнения.

Перекалыванию ответственности в деле на других способствует психологическая защита «рационализация» и «проекция», копинг-стратегия «дистанцирование», принятие агрессии и ценностные ориентации, проявление которых подчеркивает личностную незрелость подростков. Уменьшают перекалывание ответственности у подростков учащиеся лица – моделирование, принятие решения, гибкость, спонтанность, генерализованность целеустремленности, открытость, которые указывают на осознанную регуляцию деятельности и психологическая защита «вытеснение», учебная амотивация, которые указывают на отсутствие импульса к действию. Способствуют переживанию отрицательных эмоций при выполнении ответственного делу у лицеистов – принятие агрессии, психологическая защита «проекция», самоуважение, а снижают переживание отрицательных эмоций в деле генерализованность целеустремленности, качества которые встречаются в проявлении регуляторной формы ответственности.

К ресурсным предикторам проявления ответственности у лицеистов можно отнести – спонтанность, генерализованность целеустремленности, моделирование, принятие решения, гибкость, открытость, а к барьерным предикторам проявления ответственности можно отнести – принятие агрессии, психологические защиты «проекция», «рационализация», копинг-стратегию «дистанцирование».

Таким образом, у учащиеся лица предикторов, влияющих на проявление ответственности, меньше, и все они связаны с континуумом регуляции поведения (эмоциональным и регуляторным компонентом ответственности), преимущественно деструктивных форм ответственности. Полученный результат указывает на подростковую специфику, проявляющуюся в незрелости регуляции деятельности и становления личности лицеистов. У спортсменов больше предикторов, влияющих на проявление ответственности, которые проявились практически во всех формах ответственности. Включение в занятие спортом как мотивированную, требующую усилий деятельность, стимулирует развитие личностной зрелости и упорядочивания регуляции деятельности.

### **Литература:**

1. Горская Г.Б. Развитие субъектных свойств личности в условиях спортивной деятельности. //Теория и практика физической культуры. 2004. № 8, С.47-49.
2. Дементьева И.М. Ресурсы и барьеры становления ответственности у спортсменов подросткового возраста //Физическая культура, спорт – наука и практика. № 1. 2019. С.84-90.
3. Прядеин В.П. Психодиагностика личности: Избранные психологические тесты: Практикум. Сургут: Сургутский гос. пед. ун-т, 2014. 215 с.
4. Фризен М.А. Саморазвитие личности: осмысление, проектирование, экзистенциальная ответственность: моногр. // Петропавловск-Камч.: КамГУ им. Витуса Беринга, 2014. 188 с.

## ОЦЕНКА КАЧЕСТВА СТРЕЛЬБЫ ПО ОТНОСИТЕЛЬНОМУ РАДИУСУ КУЧНОСТИ

**А.А. Добрыдин, В.А. Долгов, С.В. Кочеткова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В работе представлена авторская методика измерения относительного радиуса кучности стрельбы, позволяющая объективно оценивать ее результаты.

**Ключевые слова:** стрельба, средняя точка попадания (СТП), относительный радиус кучности, система координат.

Результаты стрельбы имеют следующие характеристики: некучная и неметкая; кучная, но неметкая; кучная и меткая [3].

Стреляя на результат, стрелок одновременно пытается повысить и кучность, и меткость стрельбы, что не позволяет полноценно сконцентрироваться на технике стрельбы [1, 4].

Для объективной оценки качества стрельбы нами был применен метод математической статистики, который заключается в следующем: через центр мишени проводится перекрестие, на котором размечается декартова система координат с точностью до 1 мм. Далее с помощью линейки определяется абсцисса и ордината  $X_i$   $Y_i$  ( $i=1, \dots, 5$ ) каждой пробойны в мм. Полученные результаты сводятся в единую таблицу, и рассчитывается среднее значение всех координат. Полученная точка является средней точкой попадания (СТП). Далее СТП берется за точку отсчета и формируется вторая, относительная система координат, взаимно параллельная первой, абсолютной системе координат, и рассчитываются относительные абсцисса и ордината  $X_i'$   $Y_i'$  ( $i'=1, \dots, 5$ ) каждой пробойны, уже по отношению к СТП как к началу координат.

Далее по формулам расстояний между точками на плоскости определяется расстояние до каждой из координат пробойн от СТП и находится среднее арифметическое значение всех расстояний между координатами всех пробойн и СТП, которое мы назвали относительным радиусом кучности стрельбы (ОРК). Зачастую используется абсолютный радиус кучности (АРК), который определяет общепринятую абсолютную кучность и меткость стрельбы, как и габариты мишени, но не определяет отдельно одну только кучность.

Данным методом были определены относительные радиусы кучности стрельбы на 126 мишенях контрольных стрельб 65 студентов КГУФКСТ, обучавшихся в рамках дисциплины «Пулевая стрельба».

Результаты кучности определялись по 5 зачетным выстрелам (стрельба из пневматического пистолета с дистанции 10 метров по мишени №9).

Минимальный ОРК всей выборки составил 9 мм, максимальный – 55 мм.

Согласно полученным данным, стало возможным определить нормы значения ОРК для дальнейшей оценки контрольных стрельб студентов по пятибалльной равноинтервальной системе [2].

Нормы распределились следующим образом:

$9 \text{ мм} \leq \text{ОРК} < 21 \text{ мм}$  – «отлично»;  $21 \text{ мм} \leq \text{ОРК} < 38 \text{ мм}$  – «хорошо»;

$38 \text{ мм} \leq \text{ОРК} < 55 \text{ мм}$  – «удовлетворительно»;  $55 \text{ мм} \leq \text{ОРК}$  – «неудовлетворительно».

Поскольку результаты кучности определялись по 5 выстрелам, различалась часть стрельбы как основная группа пробоев, а часть – как отрывы. Так как 5 – число нечетное, то первые три пробоев с наименьшими ОРК определялись первоначальной кучностью, а отрывами – пробоев, расстояние которых до СТП было больше, чем ОРК. Расстояние между СТП и координатой пробоев нами и было определено как относительный радиус попадания [6].

Резюме. Данный метод позволяет на основе единой шкалы объективно определить значение кучности любой стрельбы, даже тех пробоев, которые попали в «молоко», позволяя новичкам первоначально закрепить стрелковые способности в кучности. При этом стрелок, обладая возможностью численного определения результата стрельбы по ОРК, может психологически освободиться от «погони» за очками, необходимости вносить поправки в прицел, сосредоточившись на повышении устойчивости системы «стрелок-оружие» [2].

Показатель ОРК, являясь одним из наиболее приоритетных и в вопросе отбора, аналогичен относительной устойчивости в программе стрелкового тренажера СКАТТ [7, 8].

Разработанный нами специальный бланк мишени с черным яблоком без габаритов, с миллиметровой разметкой на обратной стороне сетки, позволяет стрелку по завершении стрельбы быстро и точно определить координаты СТП.

Данный метод стал более доступным при использовании вычислительных возможностей программы Excel. Так, однократно создав файл-шаблон для расчета, в который нужно ввести только исходные координаты каждой пробоев, можно автоматически получить расчет среднего относительного радиуса кучности стрельбы, что позволит значительно экономить время и объективно контролировать качество стрельбы.

#### **Литература:**

1. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового спорта / Л.М. Вайнштейн. – М., 1960.
2. Долгов В.А. К статистической обработке результатов спортивных измерений: Методическое пособие по спортивной метрологии / В.А. Долгов, В.В. Лысенко. – Краснодар, 1990.
3. Кинль В.А. Пулевая стрельба: учеб. пособие по спец. № 2114 «Физическое воспитание» / В.А. Кинль. – М.: Просвещение, 1989. – 206 с.
4. Куделин А.И. Модель выстрела и прицеливание. – Режим доступа: <https://www.scatt.ru/article-model>
5. Куделин А.И. Устойчивость. – Режим доступа: <https://www.scatt.ru/article-steadiness>
6. Метрологические основы измерений в физической культуре и спорте: учебник / В.В. Лысенко, И.Г. Павельев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 8-15.
7. Палехова Е.С. Применение современных средств срочной информации при организации отбора и обучения в стрелковых секциях студентов технических вузов / Е.С. Палехова, А.И. Рахматов, М.А. Каймин. – Москва, 2011.
8. Юрчик Н.А. Вопросы отбора в стрельбе пулевой / Н.А. Юрчик, Ю.И. Аршавский // Мир спорта. – № 4 (69). – 2017.

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

**К.А. Дробышева**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Устойчивость спортсменов к стрессу выступает важным ресурсом самореализации спортсменов. В представленном исследовании показано, что с ростом спортивного мастерства увеличивается жизнестойкость и изменяются личностные регуляторы формирования жизнестойкости.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, устойчивость к стрессу, личностные ресурсы, спортсмены разной квалификации.

Одним из актуальных направлений исследования в психологии спорта выступает поиск ресурсов, повышающих устойчивость спортсменов к стрессам различного происхождения [2]. Жизнестойкость повышает устойчивость к стрессу, готовность к активному включению в разрешение трудностей, способствует личностному росту [6]. Рядом исследователей выявлено, что высокий уровень жизнестойкости способствует выбору конструктивных копинг-стратегий, росту уверенности в себе [1], пластичности и стремлению к реализации личностного потенциала в стрессовой ситуации [3]. У высококлассных спортсменов высокий уровень жизнестойкости, в отличие от спортсменов, чей уровень мастерства ниже [1, 4, 5].

Слабая изученность механизмов формирования жизнестойкости и связи жизнестойкости с другими личностными показателями обосновывает актуальность данного исследования.

Целью исследования является анализ личностных регуляторов жизнестойкости у спортсменов разной квалификации.

Для реализации намеченной цели были использованы следующие психодиагностические методы: 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 данных проводилась с помощью методов математической статистики.

В исследовании приняли участие 49 спортсменов, из которых 24 имеют I взрослый разряд и 24 КМС. Возрастной диапазон от 15 до 23 лет.

Согласно результатам, обе группы спортсменов готовы активно включаться в разрешение трудностей, принимать ответственность за их устранение на себя, идти на риск ради достижения намеченных целей, при этом у спортсменов разряда КМС достоверно выше уровень жизнестойкости и

составляющих его компонентов «вовлеченность», «контроль», «принятие риска», выступающих как ресурс психической устойчивости.

В группе спортсменов I взрослого разряда интегральный показатель жизнестойкости положительно коррелирует с чертами Большой пятерки «сознательность» ( $r=0,66$ ), «открытость новому опыту» ( $r=0,56$ ), с внутренними мотивами «знание» ( $r=0,49$ ), «компетентность» ( $r=0,43$ ), с внешним мотивом «идентификация» ( $r=0,45$ ) и обратно с «амотивацией» ( $r=0,58$ ). Готовность спортсменов расширять имеющиеся знания, совершенствовать умения, ответственность в процессе деятельности, сознательное занятие избранным видом спорта и принятие спорта как способа развития личности повышают жизнестойкость. Показатель жизнестойкости «вовлеченность» положительно коррелирует с чертами Большой пятерки «сознательность» ( $r=0,58$ ), «открытость новому опыту» ( $r=0,47$ ), с внутренними мотивами «знания» ( $r=0,53$ ), «компетентность» ( $r=0,52$ ), «новые впечатления» ( $r=0,53$ ), с внешним мотивом ( $r=0,42$ ) и показателем внешней мотивации «идентификация» ( $r=0,51$ ). Дисциплинированность, стремление к расширению имеющихся знаний, включение в занятия спортом ради самосовершенствования, получения награды, похвалы и личностного роста способствуют активному включению в разрешение трудностей в процессе достижения поставленных целей. Компонент жизнестойкости «контроль» положительно коррелирует с чертами Большой пятерки «сознательностью» ( $r=0,66$ ), «эмоциональная стабильность» ( $r=0,49$ ), «открытость новому опыту» ( $r=0,49$ ) и обратно с «амотивацией» ( $r=-0,67$ ). Ответственность в процессе деятельности, умение управлять эмоциями, готовность расширять имеющиеся умения и сознательность в процессе занятия спортом способствуют принятию на себя ответственности за разрешение возникающих трудностей. Показатель жизнестойкости «принятие риска» положительно коррелирует с чертами Большой пятерки «экстраверсия» ( $r=0,40$ ), «открытость новому опыту» ( $r=0,49$ ) и внешним мотивом «идентификация» ( $r=0,43$ ). Умение находить контакт с социальным окружением, коммуникабельность, ответственность, готовность расширять знания и принятие спорта как способа развития личности способствуют готовности идти на риск ради достижения целей.

В выборке спортсменов разряда КМС компонент жизнестойкости «вовлеченность» положительно коррелирует с чертами Большой пятерки «экстраверсия» ( $r=0,54$ ), «уступчивость» ( $r=0,45$ ), «сознательность» ( $r=0,44$ ). Показатель жизнестойкости «контроль» положительно коррелирует с чертой Большой пятерки «открытость новому опыту» ( $r=0,50$ ). Интегральный показатель жизнестойкости положительно коррелирует с чертами Большой пятерки «сознательность» ( $r=0,40$ ) и «открытость новому опыту» ( $r=0,43$ ). Способность находить контакт с социальным окружением, умение идти на компромиссы, ответственность способствуют активному включению в разрешение трудностей, стремление к расширению знаний способствует принятию на себя ответственности за разрешение трудностей.

Регулирующую функцию формирования жизнестойкости у спортсменов I взрослого разряда выполняют черты Большой пятерки «сознательность» и

«открытость новому опыту» и внешний мотив «идентификация», в разной степени значимы внешние и внутренние мотивы для отдельных компонентов жизнестойкости. В группе КМС мотивация не включена в формирование жизнестойкости, значимыми показателями формирования жизнестойкости выступают черты Большой пятерки.

### **Литература:**

1. Босенко Ю.М. Взаимосвязь жизнестойкости и личностных особенностей у теннисистов разной квалификации // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – Т.1. – С. 180-183.

2. Горская Г.Б. Динамический анализ психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов // Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности: теория и практика реализации». – 2018. – С. 64-66.

3. Сорокина Л.В. Жизнестойкость спортсмена как фактор личностной резистентности к неблагоприятным условиям среды / Л.В. Сорокина, С.А. Королев // Вестник Тамбовского университета. – №1 (17). – 2012. – С. 242-244.

4. Фассахова Т.А. Особенности развития жизнестойкости у спортсменов в зависимости уровня спортивного мастерства / Т.А. Фассахова, Д.Н. Мираев, А.В. Зубова // Педагогика и психология в контексте современных исследований проблем развития личности: сборник материалов 12-й международной науч.-практ. конф., г. Махачкала 2016. – С. 24-28.

5. Golby J., Sheard M. Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league // Personality and Individual Differences. № 37. 2004. pp. 933 – 942.

6. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // Journal of Positive Psychology. 2006. №1. pp 160-168.



## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.С. Душко

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Рассматривается проблема учета потребности профориентации при обучении иностранному языку студентов вуза физической культуры, которая приобретает особую актуальность в связи с возрастающей значимостью владения иностранным языком в профессиональной деятельности современных выпускников вуза.

**Ключевые слова:** иностранный язык, современный специалист, личность, профессиональная ориентация, профессиональная деятельность.

Профессиональное самоопределение личности будущих специалистов в процессе их учебно-профессиональной деятельности является высшим уровнем профессиональной ориентации, одной из актуальных проблем психологии.

Взросшие требования современного общества к уровню профессиональной подготовки специалистов актуализируют проблемы профессиональной ориентации молодежи, психолого-педагогических условий ее формирования [6].

Студенческий возраст – начало перехода от юности к взрослости, важнейший период развития самосознания и зрелой самооценки. Феноменологически это проявляется в осознании своей индивидуальности, неповторимости, мотивов поведения и деятельности, интимизации внутренней жизни. В завершающей стадии находится и профессиональное самоопределение студентов. Все это делает не только возможной, но и необходимой специальную работу по формированию образа профессии, по управлению процессом профессионального самосознания [3, 5].

Профориентация, реализуемая через учебно-воспитательный процесс, внеаудиторную работу, нацелена на подготовку компетентного специалиста, удовлетворяющего как личные интересы, так и общественные потребности и запросы рынка, способного к самостоятельному проектированию и реализации своих образовательных и профессиональных ценностей, саморазвитию и самосовершенствованию на протяжении всей жизни. Академик С.Я. Батышев одним из важных качеств, которые необходимо вырабатывать у обучающихся, считает лингвистическую подготовку и владение языками. Иностранный язык обладает значительным личностно-созидающим потенциалом. Знание иностранного языка способствует расширению сознания личности и ее мировосприятия, что является важнейшим фактором осмысления жизни и труда [1]. Таким образом, иностранный язык становится дисциплиной высокой социальной и профессиональной значимости, практическое владение иностранным языком является чрезвычайно актуальным для современного специалиста, поскольку позволяет качественно улучшить возможности его профессиональной деятельности [7].

Студенты вуза физической культуры – будущие тренеры. Спорт – явление интернациональное. Владение иностранным языком, использование мировых информационных ресурсов, зарубежного опыта коллег способствует успешности

подготовки юных спортсменов, поиску новых путей и возможностей совершенствования тренировки. Кроме того, знание иностранного языка расширяет профессиональные горизонты, позволяя выпускникам работать судьями международного уровня, участвовать в международных соревнованиях, Олимпиадах, чемпионатах.

По мнению Н.Д. Гальсковой, иностранный язык характеризуется межпредметностью, многоуровневостью, полифункциональностью и является «образовательной дисциплиной», способной внести существенный вклад в развитие человека как личности, а также в решение задач профессионального воспитания и образования [2].

Перед преподавателями кафедры иностранных языков вузов физической культуры стоит задача формирования у студентов устойчивого стремления к пополнению знаний иностранного языка, открывающих доступ к мировым информационным ресурсам, эффективное использование которых зависит от уровня владения иностранным языком.

В современных условиях наиболее значимым считается профессиональноориентированный подход к обучению иностранному языку в вузах физической культуры, который предусматривает формирование у студентов способности иноязычного общения, связанной с личностными интересами и потребностями в конкретных профессиональных, деловых и научных сферах и ситуациях с учетом профессиональной направленности [4]. В содержание обучения иностранному языку необходимо включать темы, речевые действия и речевой материал профессиональной направленности, применять нестандартные формы занятий: метод проектов, ролевые и деловые игры [2]. Учебные занятия и внеаудиторная деятельность должны способствовать заинтересованности в приобретении знаний, в повышении собственной компетентности. Большое внимание следует уделять созданию ситуаций успеха, удовлетворять потребность в общении групповыми видами учебной работы. Формированию творческой компетенции способствуют конкурсы (стенных газет, плакатов, фоторабот, постеров), проведение олимпиад, интегрированных занятий, концертов художественной самодеятельности, литературных вечеров, встречи с авторитетными профессионалами спортивной деятельности.

### **Литература:**

1. Батышев С.Я. Прогностическая ориентация профессионального образования // Педагогика. – 1998. – №6. – С. 22- 27
2. Гальскова Н.Д. Современная методика обучения иностранному языку: Пособие для учителя. – М.: АРКТИ-Глосса, 2000. – 165 с.
3. Дружилов С.А. Концептуальная модель профессиональной деятельности как психологическая детерминанта профессионализма // Психологические исследования. – 2013. – № 6(29). <http://psystudy.ru>
4. Ершова Н.Г. Интегративный подход к формированию конкурентоспособности будущих специалистов по физической культуре в процессе преподавания иностранного языка / Н.Г. Ершова, Т.А. Антонова, М.Ю. Васильева // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 6. – С. 19-23.
5. Климов Е.А. Психологические сведения в непсихологических публикациях для осваивающих профессии типа «человек-техника»: пособие для читателей, интересующихся вопросами становления профессионала и психологии. – М.: НОУ ВПО «МПСИ», 2013. – 112 с.
6. Профессиональная ориентация учащихся: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов / под ред. А.Д. Сазанова. – М.: Просвещение, 1988. – 223 с.
7. Чудинский Р.М. Формирование технологической культуры личности школьника в учебной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Воронеж, 2000. – 19 с.

## **ПСИХОЛОГИЯ РАННЕЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ В СПОРТЕ КАК ИСТОЧНИК РАЗВИТИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О РОЛИ РАННЕЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ В ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОМ ИСКУССТВЕ**

**В.С. Егорова**

Факультет изобразительного искусства университета Гоце Делчев,  
Штип, Македония

**Аннотация.** Представлено исследование эффектов ранней профессионализации в изобразительном искусстве на основе теоретических и эмпирических данных о ранней профессионализации в спорте. Основные специфические проявления ранней профессионализации у студентов – будущих художников заключаются в выраженной внутренней мотивации, низкой уверенности в себе, амбивалентном отношении к близкому социальному окружению.

**Ключевые слова:** ранняя профессионализация, спортивная деятельность, изобразительное искусство, мотивация, самоотношение, социальное окружение.

История становления психологии спорта как прикладной области психологии свидетельствует о том, что начальный этап ее становления характеризуется очевидной опорой на фундаментальные и более развитые прикладные области психологической науки. По мере развития психологии спорта стала прослеживаться другая тенденция: применение достижений психологии спорта для подтверждения положения психологических теорий, например теории самодетерминации [4], либо для решения практических задач других прикладных областей психологии. Ярким примером данной тенденции являются исследования ранней профессионализации в различных видах профессиональной деятельности. Она понимается как перенос нормативных фаз профессионального развития на более ранний, чем в большинстве профессий, возраст.

Ранняя профессионализация является необходимым условием достижения профессионального мастерства в таких видах деятельности, как балет, музыкальное исполнительство, изобразительное искусство. Однако наиболее последовательно феномен ранней профессионализации исследован и теоретически осмыслен в спорте [1, 2, 3]. Возможной причиной этого является то, что вследствие жесткости требований спортивной деятельности, необходимость продемонстрировать достигнутое мастерство в условиях соревнований делает проявления феномена ранней профессионализации особенно отчетливыми.

Цель данного исследования заключается в том, чтобы проследить на основе данных о феноменологии ранней профессионализации и закономерностях ее влияния на становления личности субъектов спортивной

деятельности эффекты ранней профессионализации в области изобразительного искусства.

Основное внимание уделялось роли социального окружения в становлении готовности студентов – будущих художников к включению во взаимодействие с профессиональным социальным окружением, от которого зависит их профессиональная самореализация.

Отправной точкой для достижения поставленной цели были данные о том, что ранняя профессионализация юных спортсменов оказывает влияние на их личностное развитие имеет как позитивные, так и негативные проявления в зависимости от того, в какой мере требования спортивной деятельности согласуются со специфическими для возраста задачами личностного развития. Ранняя профессионализация способствует усилению внутренней мотивации занятий спортом, но усиливает потребность в поддержке социального окружения, осложняет гендерную социализацию, может быть причиной сужения Я-концепции юных спортсменов.

Соотнесение данных параметров с выявленными у студентов-художников позволило установить, что, как и в спорте, раннее начало занятий способствует закреплению внутренней мотивации занятий изобразительным искусством. Однако в отличие от спортсменов будущие художники не рассчитывают на поддержку близкого социального окружения, демонстрируют склонность к дистанцированию от него при сильной, но не всегда осознаваемой ориентации на него.

### **Литература:**

1. Ахметов С.М. Ранняя профессионализация одаренных детей: ресурс развития или источник дисгармоний / С.М. Ахметов, Г.Б. Горская, Ю.К. Чернышенко // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология», вып.3. – 2013. – С. 111-119.
2. Бакуняева Д.С. Смысложизненные ориентации в системе факторов профессиональной успешности спортсменов-представителей спорта высших достижений: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М.: ИП РАН, 2018. – 29 с.
3. Горская Г.Б. Психологические эффекты ранней профессионализации // Человек. Сообщество. Управление. – 2008. – № 3. – С. 105-113.
4. Горская Г.Б. Теория психического развития Д.Б. Эльконина как основание прогнозирования эффектов ранней профессионализации детей в спорте // Человек. Сообщество. Управление. – 2008 – № 4. – С. 56-63.
5. Ryan R.V., Deci E.L. Active human nature: self-determination theory and the promotion and the maintenance of sport, exercise and health. //Intrinsic motivation and self-determination in sport and exercise / Eds. M.S. Hagger, N.L.D. Chatzisarantis. Champeign. Ill., 2007. P. 1-20.

## УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОВ 11-19 ЛЕТ

**Р.А. Елисеева**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург

**Аннотация.** В статье рассмотрены и представлены результаты изучения показателей уровня тревожности у высококвалифицированных спортсменов, занимающихся парногрупповой акробатикой в возрасте 11-19 лет.

**Ключевые слова:** личностная тревожность, стабильность результатов соревновательной деятельности, спортивная акробатика.

Популярность в мире спортивной акробатики за последние годы значительно возросла. В 2015 году она была включена в программу Первых Европейских Игр, а также в программу летних юношеских Олимпийских игр в 2018 году [2].

Спортивная акробатика предъявляет большие требования к координационным способностям занимающихся, высокому уровню концентрации внимания и контролю над своим телом.

В настоящее время в теории и практике вида спорта особое значение придается вопросам повышения стабильности соревновательной деятельности за счет индивидуально-психологических особенностей спортсменов [1].

Тренер спортивной школы и другие специалисты в области физической культуры и спорта, имеющие непосредственное влияние на спортсменов, должны сочетать профессиональные интересы и потребность общества и помогать своим воспитанникам определить наиболее перспективную область применения воздействий, в которой наиболее полно могут раскрыться их способности [4].

В современных спортивных условиях нередко проявляется то, что большинство спортсменов очень часто испытывают состояние повышенной тревожности. Тревожность – эмоциональное состояние, возникающее в так называемой экстремальной деятельности, в процессе соревнований и появляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий, чаще всего связано с ожиданием неудач в конкретной деятельности [2].

Особое значение приобретают исследования тревожности в подростковом возрасте. Это объясняется противоречивостью, конфликтностью данного этапа онтогенеза в силу субъективных и объективных причин, которые, в свою очередь, могут повысить и уровень тревожности подростков [5].

Выборка испытуемых составила 19 человек, возраст от 11 до 19 лет. Занимающиеся имели звания кандидат в мастера спорта России – 12 человек,

мастер спорта России – 7 человек. Уровень личностной тревожности определялся с помощью метода Ч.Д. Спилбергера – Ханина.

Показатели уровня личностной тревожности в данной группе были следующими: 42,1% исследуемых акробатов имели умеренный уровень тревожности; 36,8% исследуемых имели высокий уровень тревожности; низкий уровень тревожности имели 21,1% испытуемых. При анализе данных показателей было выявлено, что высоким уровнем тревожности, в основном, обладали акробатки, занимающиеся в амплуа «верхние».

В настоящее время изучение влияния уровня личностной тревожности спортсменов на стабильность спортивной деятельности спортсменов является особенно актуальным, так как расширяет возможности потенциально регулировать данный показатель и соответственно соревновательный результат.

### **Литература:**

1. Бабушкин Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / Под ред. Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007.

2. Вареников Н.А. Преодоление тревожности в спорте / Н.А. Вареников // Вестник Воронежского государственного технического университета. – 2012.

3. Коршунова О.В. Психологические факторы стабильности соревновательной деятельности девушек 12-18 лет, занимающихся спортивной акробатикой, на этапе спортивного совершенствования / О.В.Коршунова, Р.А. Елисеева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 7(173). – 2019.

4. Марищук В. Л. Психодиагностика в спорте: Учеб. пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – Москва: Просвещение, 2005. – 348 с.: ил., табл. – (Учеб.пособие для вузов). – Библиогр.: С. 344-345. – ISBN 5-09-011556-7: Б. ц.

5. Щербинина О.А. Взаимосвязь тревожности, социометрического статуса и самооценки младших подростков // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2018.

## СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ В СОЗНАНИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

**В.В. Ермак, Л.А. Якимова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Современный мир предполагает развитие коммуникативных технологий в разных сферах. Они заняли все ниши нашего сознания и развития. Данная работа посвящена аналитическому обзору проблемы влияния средств массовой информации на современную молодежь.

**Ключевые слова:** телевидение, Интернет, пресса, средства массовой информации, молодежь.

Большая часть населения современного общества – это молодежь, и молодые люди активно внедрены в систему потребления новостной информации. Целью данной работы является изучение средств массовой информации, наиболее востребованной у современной молодежи. Перед исследованием были поставлены задачи: 1. Изучить виды средств массовой информации. 2. Проанализировать мнения студенческой молодежи о влиянии средств массовой информации на их жизни.

Рассмотрев имеющуюся литературу, мы выявили, что на данном этапе существуют такие виды средств массовой информации, как Интернет, телевидение, радио, пресса [1, 2, 3, 4, 5].

В анкетировании принимали участие обучающиеся Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в количестве 48 человек. В результате чего были получены следующие результаты. 100% из всего числа опрошенных определили для себя приоритетным средством массовой информации Интернет. Однако Интернет – большое информационное пространство. И на вопрос о том, необходимо ли в интернет-пространстве контролировать выкладываемую информацию, 87%, ответили «да», а всего 13% думают, что это бессмысленно или не нужно вовсе. 100% анкетированных уверены, что средства массовой информации практически всегда навязывают свою точку зрения и отрицательно влияют на сознание жизни людей. Тем не менее это же количество студентов считает, что в нашей жизни средства массовой информации играют важную роль. Большая часть молодежной аудитории, а именно 53%, пользуются информацией, полученной из Интернета для самообразования, 27% для проведения досуга, а 20% для учебы. 40% молодежной аудитории дали понять, что средства массовой информации должны наибольшее внимание уделять социальной сфере деятельности человека, 20% выбрали культурную сферу, 14% политическую и 13% проголосовали за экономическую и образовательную. 67% современной молодежи ответили, что пользуются Интернетом «ежедневно», 20% «крайне

редко» и 13% «несколько раз в неделю». По мнению респондентов, самым популярным средством массовой информации в будущем останется именно Интернет. Меньше половины студенческой аудитории (40%) не могут полностью понять, насколько они удовлетворены качеством информации, полученной из информационной индустрии, 33% не удовлетворены качеством представленной продукции, а 27% опрошенных все устраивает.

Таким образом, итоги проведенного анкетирования позволили выявить виды средств массовой информации и обозначить их в жизни человека. Также опрос показал, что на сознание современной молодежи средства массовой информации оказывают большое значение. Студенческая аудитория имеет неплохое представление о средствах массовой информации. И самым популярным видом средств массовой информации выбирает Интернет, в связи с тем, что в наше время всю информацию можно получить именно оттуда.

### **Литература:**

1. Горохова М.Ю. Информационно-коммуникативные технологии в образовательном процессе // Компьютерный блог: [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskieekhnologii/library/2013/10/11/informatsionno-kommunikativnye> (Дата обращения: 25.11.2015).
2. Закон РФ «О средствах массовой информации» [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.ceur.ru/library/docs/federal\\_laws/item131196](http://www.ceur.ru/library/docs/federal_laws/item131196). (Дата обращения: 14.10.2019 г.)
3. Российский комитет Программы ЮНЕСКО «Информация для всех», [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.ifapcom.ru> (Дата обращения: 14.10.2019 г.)
4. Хаптаев Ф.Р. Роль СМИ в социальной работе. [Электронный источник]. - URL: <http://www.spf.bsu.ru> (Дата обращения: 15.10.2019 г.)
5. Якимова Л.А. Эффективность применения информационно-коммуникативных технологий в процессе профессиональной подготовки специалистов физической культуры / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 55-58.



## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

**А.А. Есалиев, И.В. Лакомкина**

Институт Мардана Сапарбаева, г. Шымкент

**Аннотация.** В статье приводятся данные о влиянии занятий физической культурой на объем дыхания, изменение сердца за счет повышения тонуса и толщины мышечных волокон сердца.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, физическое и психическое здоровье, гиподинамия.

Вопрос сохранения и укрепления здоровья в нашей стране стоит остро, и в решение этой проблемы физическая культура является важным элементом здорового образа жизни. В соответствии с приоритетными направлениями государственной политики и национальными проектами, направленными на укрепление здоровья нации и формирование здорового образа жизни, возрастает роль совершенствования процесса физического воспитания в учреждениях образования. Основным является создание средствами физической культуры и спорта условий, способствующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья, формированию физической культуры личности с учетом индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации. Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного медицинского наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, уделяя особое внимание учащимся, относящимся к специальной группе [1].

Одной из причин ухудшения здоровья подрастающего поколения является снижение двигательной активности, что приводит к развитию гиподинамии. Гиподинамия снижает функциональные возможности растущего организма. Нарушается режим проветривания, снижается естественное и искусственное освещение, нет горячего питания. Все это приводит к ряду отклонений функционального и органического характера в состоянии здоровья (неврозы, нарушения сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, аллергические состояния, нарушения зрения, обмен веществ и др.). Очень важно благоприятное воздействие физических упражнений на развитие внешнего дыхания. У студентов, систематически занимающихся физической культурой, объем дыхания выше, чем у школьников с гиподинамией, на 20-30%. Благодаря систематическим физическим упражнениям развиваются адаптированные изменения сердца за счет повышения тонуса и толщины мышечных волокон сердца, так называемая нормальная гипертрофия миокарда, что повышает уровень и эффективность функционирования кардиореспираторной системы. Кроме того, для студента, страдающего гиподинамией, степень опасности получения травмы значительно возрастает, так как они плохо знают свое тело в движении, имеют плохую координацию

движений в пространстве. Учитывая вышеизложенное, видно, что борьба с гиподинамией, систематические занятия физической культурой, целенаправленное обучение необходимым и специальным двигательным навыкам, а также открытие резервов профилактики детского травматизма путем введения эффективных физических нагрузок. [2]

В целях дифференцированного подхода к организации занятий физической культурой все обучающиеся учреждений образования по состоянию здоровья подразделяются на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этой группе отличаются учебными программами, объемами и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню усвоения учебного материала. К специальной медицинской группе (СМГ) относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие значительного ограничения физических нагрузок, установленных учебной программой (17-19% от общего числа). Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Лица, отнесенные к СМГ, освобождаются от участия в соревнованиях, сдачи нормативов, им необходимо постоянно заниматься физическими упражнениями. В специальную медицинскую группу принимаются студенты II и III групп; учащиеся IV, V групп освобождаются от занятий физической культурой [3].

Ежегодно в высшие учебные заведения страны поступает определенный процент студентов с отклонениями от здоровья. Такие студенты имеют свои особенности и заслуживают особого внимания организации и методики учебного процесса по физическому воспитанию. Опыт работы с данным контингентом показывает, что при правильной организации занятий по физической культуре снижается заболеваемость студентов, повышается их умственная и физическая работоспособность. Так, данные медицинского обследования студентов показали, что более 20% учащихся имеют отклонения в состоянии здоровья. Среди студентов первого курса структура выявленных заболеваний, препятствующих занятию в общей группе, выглядит следующим образом. Патология опорно-двигательного аппарата выявлена у 13,2% студентов, желудочно-кишечного тракта – 4,2%, сердечно-сосудистой системы – 3,2%, дыхательной системы – 1,3%, нервной системы – 1,1%, мочеиспускания – 0,7%, другие – 1,2%. Первым критерием распределения студентов по учебным разделам являются результаты медицинского обследования, проводимого на каждом курсе в начале учебного года. Вторым критерием является уровень физической культуры и спортивно-технической подготовки, который определяется на первых занятиях после проверки состояния физической культуры и спортивно-технической подготовки по нормативам контрольных упражнений и программ по физической культуре [4].

Учебные группы всех отделений за весь период обучения закрепляются за преподавателями физической культуры. Если у студентов специальных и подготовительных учебных отделений в ходе учебных занятий улучшилось состояние здоровья, физическое состояние и готовность, то они переводятся в

другую медицинскую группу или учебную часть по окончании учебного года (или семестра) на основании заключения врача и решения кафедры. Если в результате заболевания или других объективных причин наблюдается ухудшение состояния здоровья, то студенты переводятся в специальную медицинскую группу в любое время учебного года. Студенты из одной учебной группы в другую (основную, спортивную) по окончании учебного года или семестра могут быть переведены по решению кафедры физического воспитания. В специальные медицинские группы студенты переводятся в любое время года при возникновении заболевания [5].

Практические занятия проводятся в виде группового урока ЛФК. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка проводятся с учетом функциональных возможностей студентов. Главное в этой подготовке овладение техникой прикладных упражнений, устранение функциональной недостаточности органов и систем, повышение работоспособности организма. На учебных занятиях данного раздела большое значение имеет реализация принципов системности, доступности и индивидуализации, строгая дозировка нагрузки и постепенное ее увеличение. Несмотря на то, что занятия в специальном отделении направлены на оздоровительно-восстановительное лечение, они не должны достигать только цели лечения. Преподаватели студенты данного раздела должны стремиться к получению всесторонней и специальной физической подготовки, улучшению своего физического развития и, как следствие, к переводу на подготовительную учебную часть [6].

Подводя итоги, необходимым условием для гармоничного развития ученика является правильная организация физического воспитания, то есть правильная организация занятий физической культурой. От его правильного ведения во многом зависит решение задач физического воспитания. Организация физического воспитания детей и подростков, относящихся к специальной медицинской группе, требует особого внимания.

### **Литература:**

1. Есалиев А.А. Комплексы упражнений для детей при ДЦП: Электронное учебное пособие / А.А. Есалиев., И.В. Лакомкина. – Институт Мардана Сапарбаева, Шымкент. – 2018. – 29 с.
2. Лакомкина И.В. Адаптивная физическая культура. Электронное учебное пособие / И.В. Лакомкина, А.А. Есалиев. – Институт Мардана Сапарбаева, Шымкент, 2018. – 136 с.
3. Лакомкина И. Лечебная физическая культура и массаж: Основы лечебной физкультуры, 2004. Южно-Казахстанский гуманитарный институт им. М. Сапарбаева. г. Шымкент.
4. Лакомкина И.В. Лечебная физическая культура и массаж: Техника и методика классического массажа: Методическое пособие. Южно-Казахстанский гуманитарный институт им. М. Сапарбаева. г. Шымкент, 2010.
5. Баранов В.М. Физические упражнения на тренажерах: Методические рекомендации / В.М. Баранов, Н.Д. Попов, И.П. Чабан. – Одесса. – 1983. – № 1. – 34 с.
6. Борисова Н.Ю. Особенности занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы / Н.Ю. Борисова, Т.Н. Галкина, Я.Е. Якимова // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VIII Междунар. науч. конф. Самара, 2016. – С. 248-251.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

**Л.В. Жигайлова, Н.В. Береславская, А.А. Бакшаева**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Статья посвящена определению основных структурных компонентов и содержания основных методов начального отбора девочек для занятий художественной гимнастикой.

**Ключевые слова:** спортивный отбор, художественная гимнастика, спортивный результат.

Спортивный отбор – это выявление и поиск детей, предрасположенных к выполнению двигательных заданий в избранном виде спорта. В дальнейшем, в течение регулярных посещений спортивной секции по художественной гимнастике, тренер решает задачу выявления среди занимающихся наиболее одаренных, талантливых, тех, кто справляется с заданиями соревновательных программ с учетом индивидуальных способностей [5, 7].

В теории спорта для осуществления отбора применяются соревновательный и тренировочный методы. Выполнение контрольных испытаний по физической подготовленности:

- прыжки в длину и в высоту с места, прыжки вверх с поворотом на 180°, 360° и более на точность выполнения и приземления, хореографические прыжки;
- упражнения на ориентацию в пространстве, такие как выполнение акробатических элементов из разных исходных положений, ловля предмета (мяч) после поворотов на двух ногах переступанием и др.;
- упражнения на гибкость и подвижность в суставах (шпагаты, наклоны из разных исходных положений, мосты, выкрут гимнастической скакалки сложенной вчетверо и др.).

Использоваться могут контрольные упражнения, которые соответствуют требованиям математической теории тестов: проверенные на надежность, достоверность, быть простыми и сходными с основными движениями соревновательных программ художественной гимнастики и поддаваться строгой регламентации и оценке [1, 2].

Уровень технической подготовленности на этапе начального отбора определяется на основании оценок за выполнение контрольных испытаний, которые девочки ежедневно выполняли в тренировочном процессе [3, 5].

Также, одним из необходимых условий первоначального отбора детей в спортивные школы является проведение соревнований по общей и специальной физической подготовленности, которые необходимо провести через месяц после начала занятий, то есть в начале учебного года.

Спортивный отбор в художественной гимнастике имеет свои особенности, и главная из них заключается в том, что дети начинают заниматься с 4-6 лет и сложно определить пригодность, так как идет интенсивный процесс роста и развития.

Все это заставляет тренеров, работающих с юными гимнастками, обращать внимание на следующие факторы, влияющие на результативность спортивной деятельности:

– личность спортсмена (желание ребенка заниматься гимнастикой, активность девочки, ее желание и стремление получить высокую оценку за выполненное двигательное задание, проявление решительности и смелости в различных учебных ситуациях);

– отношение ребенка к требованиям, которые предъявляет тренер при выполнении заданий в тренировочном процессе;

– условия жизнедеятельности как тренера, так и спортсмена [6].

При проведении повторных испытаний необходимо сохранять все показатели подготовленности предыдущих соревнований. Время суток и место испытаний, очередность выполняемых заданий в ходе проведения повторного тестирования должны совпадать, и это позволит более объективно оценить и проследить динамику развития двигательных способностей девочек, занимающихся художественной гимнастикой [4].

Таким образом, основная задача начального отбора девочек для занятий художественной гимнастикой – это помочь ребенку правильно сориентироваться во множестве видов спорта, выбрать тот вид спорта, который поможет реализоваться девочке как спортсменке, достигнув высоких спортивных результатов, и создаст хороший фундамент для последующей жизни, активной позиции в любых сферах деятельности [1, 5].

#### **Литература:**

1. Барчо О.Ф. Особенности развития гибкости у спортсменок на тренировочном этапе подготовки в художественной гимнастике / О.Ф. Барчо // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции (11 февраля 2019 г.): материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – Часть 1. – С. 25-26.

2. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – М., Человек, 2014. – 200 с.

3. Ефремова Ю.Р. Особенности подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства в сложнокоординационных видах спорта / Ю.Р. Ефремова, Д.А. Иванов, Л.В. Жигайлова // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых Южного федерального округа (февраль – март 2019 года). – Краснодар. – Часть 1. – 305 с.

4. Жигайлова Л.В. Исследование функциональной взаимосвязи и отношение хореографических упражнений со структурными элементами художественной гимнастики / Л.В. Жигайлова, Н.В. Береславская, Е.С. Гимеджи, А.В. Свириденко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / под ред. А.И. Погребного. – Т 16. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – С. 13-17.

5. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов «Гимнастика»: курс лекций / Л.В. Жигайлова, Н.Н. Пиллюк, Г.М. Свистун и др. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2014. – 150 с.

6. Нестерова Т.В. Техника двигательных взаимодействий в групповых упражнениях художественной гимнастики / Т.В. Нестерова // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – № 2. – С. 31-39.

7. Профилированная теория и методика ИВС: курс лекций // сост. Н.Н. Пиллюк, Л.В. Жигайлова, Г.М. Свистун и др. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 124 с.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СОВМЕСТИМОСТИ ГИМНАСТОК, ВЛИЯЮЩИЕ НА КОМПЛЕКТОВАНИЕ КОМАНД ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**Л.В. Жигайлова, Н.В. Береславская, А.Д. Кравцова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Статья посвящена определению основных факторов совместимости гимнасток в командах по художественной гимнастике.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, спортивное мастерство, личностные взаимоотношения.

Формирование команд в разных видах спорта – длительный процесс, так как он предусматривает применение системы управляющих воздействий. К ним относятся: разработка и внедрение общекомандных коллективных требований. Предъявляются общеморальные и специфические для личности спортсменки требования [2].

Практика формирования команд по художественной гимнастике это решение трех задач:

1. Обеспечение единого и целенаправленного проведение всех этапов подготовки для всей команды.
2. Строгая регламентация выполняемых заданий всей команды.
3. Повседневная организация и регулирование всех видов подготовки [1, 5].

Уровень спортивного мастерства или наличие определенных двигательных способностей – основные параметры комплектования команд в сложнокоординационных видах спорта.

В художественной гимнастике стоит учитывать симпатии и антипатии, интересы, склонности, сходство характеров, темперамент гимнасток.

Один из немногих факторов сплоченности групповых команд в художественной гимнастике – это психологическая совместимость. В условиях спортивной деятельности психологическая совместимость между членами спортивной команды обнаруживается сразу или формируется после длительных совместных действий и общения [2, 5].

Выделяют следующие факторы совместимости гимнасток в командах по художественной гимнастике: наличие у спортсменов функциональной совместимости, то есть психологических (характер сложившихся межличностных отношений между членами команды) и психофизиологических данных, облегчающих совместную спортивную деятельность.

К психофизиологическим особенностям гимнасток относятся:

- активность зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного анализаторов;

– сосредоточенность внимания, четкость представлений, память, мышление;

– уровень координационных способностей, выразительные способности, ловкость, точность дифференцировки мышечных усилий и точность восприятия пространственных параметров движения [5].

Система личностных взаимоотношений создает для спортсменов условия не только заинтересованности, но и удовлетворения от пребывания в таком спортивном коллективе.

Для нормального хода тренировочного процесса тренер должен создать в команде «психологический климат» для достижения высоких спортивных результатов.

В каждой сформированной команде необходим «лидер», который будет служить примером для всего состава и быть ее «душой». Совершенно не обязательно, чтобы лидером была сильнейшая гимнастка.

Социологи считают, что «закон движения» любой команды – это систематическое выполнение командных задач. Для этого следует определить ряд общих заданий, связанных с конкретным решением вопросов по технической, физической и тактической подготовке и, делая анализ занятия, необходимо оценивать выполнение заданий [1, 4].

Особое значение для работы в групповых упражнениях приобретают индивидуально-психологические особенности личности гимнасток (тип темперамента, направленность психики, эмоциональная устойчивость, тревожность).

Главная роль в воспитании команды принадлежит тренеру. Между тем некоторые тренеры идеализируют своих гимнасток в воспитании строго индивидуально. Индивидуальный подход предполагает знание индивидуальных особенностей гимнастки. С этой целью следует составлять психологическую характеристику или психологическую карту каждой гимнастки [2, 3].

В качестве примера можно привести высказывание некоторых тренеров: «На тренировке работает спортсменка идеально: со скакалкой – как Чащина, с обручем – как Кабаева, с мячом – как Аверина, с булавами – как Солдатова и с лентой – как Селезнева. Хорошая гимнастка, но ей не везет из-за чистых случайностей на соревнованиях». Таким образом, тренер просто переоценивает гимнастку, захвалив ее, и это ошибка в процессе становления спортивного мастерства.

Чтобы избежать серьезных ошибок при оценке личностных особенностей своей воспитанницы, следует составлять на каждую гимнастку специальную психологическую карту. Это нужно тренеру как при проведении воспитательной работы с гимнастками, так и при решении всех вопросов, связанных с их подготовкой.

Таким образом, тренер, не знающий основ коллективной и индивидуальной психологии, будет сталкиваться с проблемами в организации тренировочного процесса, и достижение намеченного результата соревнований не всегда удовлетворит как тренеров, так и самих спортсменов.

## **Литература:**

1. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – М., Человек, 2014. – 200 с.
2. Горская Г.Б. Опережающая постановка задач как стратегия психологического сопровождения подготовки спортсменов / Г.Б. Горская // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: Материалы XV Международной научной сессии по итогам НИР за 2016 год, посвященной 80-летию университета. – В 4-х частях. – Белорусский государственный университет физической культуры. – Часть 3. – 2017. – С. 76-78.
3. Жигайлова Л.В. Психологические сбои и способы определения причин их появления у спортсменов, специализирующихся в прыжках на акробатической дорожке / Л.В. Жигайлова, Н.Н. Пилюк, С.В. Шукшов, В.А. Крыжановская, В.В. Тронеv // Физическая культура, спорт – наука и практика. КГУФКСТ, 2018. – № 4. – С. 115-120.
4. Нестерова Т.В. Техника двигательных взаимодействий в групповых упражнениях художественной гимнастики / Т.В. Нестерова // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – № 2. – С. 31-39.
5. Нестерова Т.В. Методы психофизиологического тестирования при отборе спортсменок в команды для участия в соревнованиях по художественной гимнастике / Т.В. Нестерова, А.В. Украинец // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: сборник научных трудов. – Харьков, 2005. – № 17. – С. 73-80.



## **ВЛИЯНИЕ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ НА ПРЕДСТАРТОВЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**Л.В. Жигайлова, Ю.И. Плотникова, А.А. Пастухов**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема изучения влияния родителей и других близких людей на предстартовые психические состояния спортсменок-гимнасток. Анализируются особенности психических состояний спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, и их реализация, в зависимости от определенных действий со стороны родителей.

**Ключевые слова:** психические состояния, предстартовые состояния, родные и близкие, спортсменки-гимнастки, художественная гимнастика.

Подготовленность спортсменов разной квалификации в настоящее время во всех видах спорта достигла наивысших результатов и сложности выполняемых программ. Поэтому большое влияние на выполнение соревновательных композиций и показанный технический результат оказывает влияние на уровень психической подготовленности каждого спортсмена.

Более ответственные соревнования предъявляют к спортсмену многозначительную и напряженную спортивную борьбу, а это в свою очередь влечет за собой большее значение психических предстартовых состояний. В таких условиях обычно побеждает тот, кто в процессе выполнения соревновательных программ на тренировочных мероприятиях подготавливал себя к новым стартам психически, эмоционально. Это позволит спортсмену, соревнуясь с соперником в каждом отдельном соревновании, выполнить программу лучше и увереннее [4].

Художественная гимнастика – вид спорта, в котором гимнастки выступают и соревнуются как в индивидуальной программе, так и в групповых упражнениях, под музыкальное сопровождение на специальном гимнастическом ковре с помостом или без него, используя пять спортивных предметов: скакалку, обруч, мяч, булавы, ленту, или выполняют упражнение без предмета [1].

Во время выступления каждая гимнастка должна продемонстрировать свои лучшие спортивные качества, артистизм и эмоции, уровень хореографии и уровень владения предметом. При этом нужно помнить, что упражнение, сопровождающееся музыкой, реакцией трибун и строгим «судейским контролем», непременно оказывает влияние на индивидуальную подготовку спортсменок. Их эмоциональное состояние во время выступления и психические предстартовые состояния взаимосвязаны. Психические переживания гимнасток исключительно сложны и многообразны, и в

независимости от возраста спортсменки в художественной гимнастике, как и в других видах спорта, может проявиться три психологических предстартовых состояния: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.

Опытный тренер, видя на лице занимающегося сжатые губы, волнение, повышенное эмоциональное возбуждение, постарается снять предстартовую лихорадку, отрицательно сказывающуюся на двигательной деятельности гимнастки, скорректирует задания организационных мероприятий для продолжения соревновательной борьбы и не позволит развиться состоянию апатии. В этом состоянии у гимнастки пропадает желание выступать на соревнованиях, угнетенным настроением, появляется неуверенностью в своих силах, она не способна собраться к предстоящему старту. Боевая готовность в спортивных видах гимнастики характеризуется желанием участия в соревнованиях, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, спортсменка твердо уверена в своих силах, у нее достаточно мотивации и желания продемонстрировать свои лучшие умения и навыки, а также способна сознательно регулировать и управлять своими чувствами, поведением и мыслями [2, 5].

Гибкость и подвижность в суставах – основной критерий физической подготовленности в художественной гимнастике при определении пригодности девочки к занятиям в секции, а техническое мастерство оценивается при выполнении отдельных элементов или связок без предметов по показу. В психологических аспектах точно так же: есть гимнастки, уже готовые к тому, чтобы просто взять на вооружение психологические приемы, а есть те, которым без посторонней поддержки не обойтись. Чтобы добиться возможности выходить на гимнастический ковер и выступать уверенно, им необходима поддержка родных, постоянный контроль и опека тренера.

Психологический настрой гимнастки на соревнованиях при выполнении композиций зависит от поведения родных и близких спортсменке людей. Для многих девочек, особенно тех которые имеют более низкую спортивную квалификацию, присутствие родных и близких непременно сопровождается выражением исключительно положительных эмоций. Важно напомнить спортсменке перед стартом о ее сильных сторонах, о ее таланте и индивидуальности, создать теплую атмосферу готовности. Боевой настрой гимнастки напрямую зависит от напутственных слов не только тренера, но и близких людей. Родным людям нужно быть оптимистично настроенными и постараться тепло отзываться о соперницах. Также важно решить с тренером заранее, нужно ли родственникам быть рядом на соревнованиях или же они наоборот создадут ненужный стресс. Например, многие тренеры, чтобы добиться атмосферы спокойствия и уверенности у своих подопечных, не позволяют родственникам давать различные советы во время проведения соревнований – как им правильно выступать, критиковать качество выполненных упражнений, правильность выставления оценок, тренеров, организаторов. Считается, если родственники позволяют сказать хоть одно слово критики в любую сторону в присутствии гимнастки, то она возможно уже далее будет омрачена негативным восприятием. Это в дальнейшем может ей

помешать сосредоточиться на своем выступлении. То есть, желательно, не позволять таким несдержанным и критичным родственникам бывать на различных соревнованиях, так как они своей критикой сбивают настрой спортсменки. Нужно понимать, что родители или другие близкие люди на момент соревнований являются утешителями, психологами и оптимистами. Им, как и тренеру, нужно решить, какой тип поддержки выбрать: авторитарный или дружелюбный. Они будут кричать при каждом промахе или же одаривать нежным взглядом какие-то ошибки. А может вообще, как часто бывает в художественной гимнастике, просто сядут на трибуны и будут ожидать выступления своей спортсменки, не давая никаких напутственных слов и жестов, оставив это дело за тренером [3].

Таким образом, следует сделать вывод, что родные и близкие люди являются неотъемлемой частью психического предстартового состояния спортсменок в художественной гимнастике. Главное, подобрать верный способ для оказания положительного эффекта на предстартовое состояние гимнастки.

#### **Литература:**

1. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. Теория и методика / И.А. Винер-Усманова. – Москва: Издательство «Человек», 2015. – 120 с.
2. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Р.М. Загайнов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 232 с.
3. Кисилев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Кисилев. – Москва: Советский спорт, 2009. – 276 с.
4. Сафонов В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха / В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 380 с.
5. Смоленцева В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учебно-методическое пособие / В.Н. Смоленцева. – Омск: Издательство СИБГУФК, 2012. – 160 с.

## УЧЕТ МЕТОДИК КОНТРОЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

**А.Ю. Жуков, И.Г. Павельев**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Различные методы теоретического и практического контроля скоростно-силовой подготовленности являются неотъемлемой частью при подготовке спортсменов любого вида спорта и квалификации. Это описывается и подтверждается во многих изданиях спортивной литературы. Некоторые методы контроля приведены в данной публикации.

**Ключевые слова:** контроль, тестирование, легкая атлетика, спринт, начальный рывок, двигательные действия.

Согласно определениям из литературы, тестом называется измерение или испытание, проводимое с целью изучения состояния или возможностей спортсмена [1, 2]. Процесс тестирования требует от тренера максимального понимания того, что он оценивает и на основе каких показателей, а также с какой точностью они зарегистрированы [4]. Тестирование является фактором, помогающим обосновать правильность выбора и аргументировать выбранные методики тренировки.

Результаты собственных исследований и анализ разного рода литературы позволили нам дать практические советы по применению тех или иных двигательных упражнений в качестве тестов для контроля физического состояния, для обоснованной технической подготовки, а также соревновательных нагрузок для легкоатлетов-спринтеров [3, 5]. Именно спринтеры чаще всего используют специальные отягощения, выбирая различного вида утяжелители, специальные тренировочные парашюты, эспандер и т. д. Поскольку в стартовом разгоне на 15 м эти внешние силы отсутствуют, целесообразно следовать следующим принципам.

Необходимо освоить технику «силового» способа постановки стопы на опору. Необходимо ставить ногу только на первых 3-х или 4-х шагах разбега, незначительно отводя в сторону от направления движения с разворотом наружной части стопы. Это позволит спортсмену увеличить угол наклона в коленном суставе и увеличить силу давления ноги на опорную поверхность до возможного максимума (без каких либо потерь в передаче этой силы на опору). Динамические маховые движения руками и ногами, как и параллельное движение корпуса от опорной ноги в каждом шаге, увеличат пассивную нагрузку на опору.

Отличительная черта сил инерции в том, что они могут производить вспомогательное давление на опорно-двигательный аппарат испытуемого спортсмена. Для этого нужно, чтобы толчок от опоры и маховые движения

выполнялись с максимальными ускорениями. Но силы инерции имеют прямую зависимость от величины массы звеньев тела. Поэтому суть биомеханического определения тренировки скоростных качеств спортсменов сходит к максимальной величине нагрузки спортсменов и месте ее нахождения. Как правило, нагрузка не превышает 15-20% от максимально доступной, но нужно иметь ввиду еще увеличение фактической массы конечностей.

В качестве внешнего сопротивления предлагаются вспомогательные отягощения, находящиеся в центрах масс звеньев тела верхних и нижних конечностей тела. Целесообразно сделать звенья тяжелее пропорционально их весам, но в сумме не более чем на 15-20%. Например, 3% в ЦМ плеча, 2% в ЦМ предплечья, 1% в ЦМ кисти, 12% в ЦМ бедра, 5% в ЦМ голени и 2% в ЦМ стопы. Для этого зачастую используются специальные костюмы. Их особенность будет заключаться в том, что после достаточно длительной тренировки в нем у спортсмена значительно вырастут скоростные и скоростно-силовые качества, но техника бега неизменно останется прежней.

Рассмотренные подходы к тренировке скоростных качеств более чем уместны, поскольку могут создать дополнительную нагрузку на мышцы нижней конечности тела как в начале стартового разгона на 15 м (преодолевающий режим сокращения), так и во второй его части (уступающий режим сокращения мышц). Мы считаем, что первый путь развития скоростных качеств легкоатлетов-спринтеров наиболее рационален, потому что его проще преподнести спортсменам любого уровня подготовленности.

### **Литература:**

1. Алдарова Л.М. Здоровьесберегающее образование: современные факторы развития: монография / Л.М. Алдарова, Н.К. Артемьева, С.П. Аршинник и др. – Самара: Офорт, 2016. – 205 с.
2. Аруин А.С. Эргономическая биомеханика / А.С.Аруин, В.М.Зациорский. – М.: Машиностроение, 1989. – 256 с.
3. Китюкова Э.В. Биомеханическое моделирование двигательных действий / Э.В. Китюкова, А.П. Остриков, И.Г. Павельев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2017. – С. 123-127.
4. Павельев И.Г. Применение математико-статистических методов для анализа беговых упражнений квалифицированных спортсменов / И.Г. Павельев, В.В. Лысенко, Е.С. Тришин // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 18. – № 1. – С. 47-49.
5. Павельев И.Г. Работа двигательного аппарата спортсменов при ударных видах отталкивания / И.Г. Павельев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2015. – № 3. – С. 188-189.

## ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В ПЛАВАНИИ

**А.А. Зайцева, И.Г. Павельев**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кубанский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Как известно, плавание является циклическим видом спорта, в котором движения реализуются за счет отталкивания от воды. Чтобы спортсмены успешно выполняли двигательные задания, тренерам необходимо учитывать биомеханические, физиологические и педагогические аспекты техники плавания.

**Ключевые слова:** плавание, техническая подготовка спортсмена, стили плавания, кинематические характеристики, спортивное мастерство.

К положительным воздействиям плавания можно отнести такие факторы, как улучшение состояния центральной нервной системы (ЦНС), дыхательной системы, кожного покрова человека, разгрузку позвоночного столба от гравитационных нагрузок и многое другое. Кроме этого, плавание закаливает организм. При постоянных занятиях смена температуры внешней среды запускает в организме человека защитные реакции, в результате этого улучшается иммунитет, что способствует сопротивлению различным заболеваниям. Также однажды приобретенный навык плавать сохраняется у человека навсегда. Таким образом, плавание как физическое упражнение укрепляет организм и развивает его гармонично, улучшает двигательные навыки [1].

Рассмотрим некоторые важные вопросы плавания. Такие как: какие группы мышц задействованы в плавании и развиваются благодаря ему. Во-первых, занятия плаванием самым наилучшим образом развивают дыхательные мышцы, увеличивают грудную клетку и жизненную емкость легких (ЖЕЛ), а самое главное вырабатывают оптимальный для человека ритм дыхания, это происходит потому, что за один цикл движений (цикл – попеременное движение ногами и руками и дыхание) пловец делает один вдох и один выдох. Все это способствует повышению функционала системы дыхания [3].

Во-вторых, способствует росту мышечной мускулатуры. Каждый спортивный стиль плавания развивает различные мышцы человека, в кроле это в основном мышцы верхнего пояса, а брассе мышцы ног, в баттерфляе и кроле на спине мышцы спины и плечевых суставов [6]. Но каким стилем ни плавай, влияние на мышцы будет положительным. Именно из-за внешних сил так высока энергетическая ценность плавания [2].

В плавании задействованы все части тела человека, таким образом этот вид двигательной активности совершенствует все двигательные качества [4]. В плавании, как в прочем и в других видах спорта, основой тренировочного

процесса является общая физическая подготовка (ОФП), которая решает следующее: гармонично физически развивает спортсмена, укрепляет его здоровье, совершенствует физические качества (гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и силу). А также увеличивает эргономические возможности организма и расширяет базу навыков двигательной активности.

В любом спорте, и в плавании в частности, очень важно знать биомеханические основы технической подготовки спортсмена. Именно тщательный разбор техники пловца помогает как тренеру, так и самому спортсмену оптимизировать технику за счет исправления ошибок в ней, что позволяет проплыть дистанцию значительно быстрее. Для того чтобы проплыть дистанцию быстрее, спортсмен должен понимать, какие силы действуют на его тело и как сопротивляться влиянию внешней среды, как выполнить тот или иной элемент техники, при этом сэкономить время, и энергию [5].

В спортивном плане плавание, как и любой спорт высших достижений, очень трудоемкий, энергозатратный и сложный процесс. Для достижения высоких результатов спортсмену необходимо, опираясь на знания в области биомеханики, физиологии, теории и методики спорта, выявлять ошибки в технике выполняемых движений, стремясь усовершенствовать свою техническую подготовленность, что поможет выработать собственную, только ему подходящую технику выполнения того или иного элемента, что может привести к максимальному результату.

#### **Литература:**

1. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца [Текст] / С.М.Вайцеховский. – 2-е изд., перераб. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 142 с.
2. Войлоков В.С. Использование элементов биомеханического контроля в совершенствовании техники различных стилей плавания / В.С. Войлоков, В.В. Лысенко, И.Г. Павельев // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. – 2017. – С. 43-45.
3. Гордон С.М. Техника спортивного плавания [Текст] / С.М. Гордон. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 200 с.
4. Остриков А.П. Биомеханический анализ фазового состава техники старта с тумбочки в плавании / А.П. Остриков, Е.Д. Галегова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – Т. 1. – 49 с.
5. Павельев И.Г. Биомеханические аспекты спортивного плавания / И.Г. Павельев, О.В. Волошина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – Т. 1. – 53 с.
6. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

## ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ О ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**И.В. Захаров, Л.А. Якимова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В данной работе рассматривается анализ знаний студентов Краснодарского края о волонтерской деятельности.

**Ключевые слова:** волонтерская деятельность, добровольчество, студенты, молодежь.

На сегодняшний день волонтерская деятельность активно набирает популярность среди молодежи. Во многом этому поспособствовал год добровольца, принятый указом Президента Российской Федерации в 2017 году [1]. Однако многие до сих пор не знают всех тонкостей, присущих добровольчеству. В этой связи тема, посвященная исследованию осведомленности студенческой молодежи Краснодарского края, довольно актуальна.

Цель данной работы – определить познания студентов Краснодарского края о волонтерской деятельности.

Задачи исследования:

1. Провести опрос среди студентов Краснодарского края.
2. Проанализировать опросные данные о познаниях студентов Краснодарского края про добровольчество.

Объектом исследования является волонтерская деятельность, а предметом исследования – мнения студентов Краснодарского края о добровольчестве.

В опросе принимали участие студенты Краснодарского края в количестве двадцати человек: одиннадцать девушек и девять парней. В результате проведенного опроса становится понятным, что из числа всех респондентов 85% знают, что такое волонтерская деятельность, однако только 5% смогли перечислить волонтерские организации. Большинство, а именно 80%, считают, что в основном волонтерской деятельностью занимается молодежь. Мнения разделились в вопросе о возрасте: 35% считают самый благоприятный возраст для начала волонтерской деятельности – с 14 лет, а 45% респондентов думают, что в разных волонтерских организациях должны быть установлены свои возрастные требования. Из всего числа участников опроса 55% считают добровольчество не очень популярным у нас в стране, а 30% позитивно ответили, что оно уже имеет широкое распространение. 15% же считают, что добровольчество совсем не развито. Однако 70% согласны с тем, что волонтерская деятельность довольно актуальна на данный момент и лишь 10% считают иначе. Также есть и заблуждения – 25% ошибочно признают



добровольчество частично оплачиваемым трудом. Хотя волонтерская деятельность – это безвозмездный труд во благо других людей [2]. По мнению анкетированных, самыми важными качествами, которыми должен обладать волонтер, являются доброжелательность, отзывчивость, коммуникабельность, стрессоустойчивость и ответственность. Самой главной мотивацией волонтеров опрошенные назвали желание помогать людям. Ну и в заключение, лишь 35% изъявили желание принять участие в волонтерском мероприятии, а 65% ответили отказом.

Подводя итог проведенному исследованию, можно сказать, что студенты неплохо осведомлены о волонтерской деятельности. Однако интерес участвовать в различных мероприятиях в качестве волонтеров у них отсутствует. В связи с этим волонтерским центрам каждого ВУЗа необходимо активно освещать данную деятельность: проводить встречи с первокурсниками, рассказывать о своих достижениях, заинтересовывать и привлекать в свои ряды новых волонтеров.

### **Литература:**

1. Указ Президента Российской Федерации от 06.12.2017 г. № 583 «О проведении в Российской Федерации Года добровольца (волонтера)» [Электронный источник] <http://base.garant.ru/71825870/>

2. Федеральный закон от 11.08.1995 N 135-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» [Электронный источник] [http://www.consultant.ru/document/consdoc\\_LAW\\_7495/](http://www.consultant.ru/document/consdoc_LAW_7495/)

## АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АКРОБАТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**О.О. Захарова, О.В. Новицкая, Л.А. Якимова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В настоящей статье рассматривается проблема проведения соревнований по третьему юношескому разряду в спортивной акробатике. Актуальность она приобретает при распределении баллов и выставлении оценок за контрольные испытания и вольные упражнения.

**Ключевые слова:** спортивная акробатика, начальная подготовка, соревновательная деятельность, техническая подготовка, общая физическая подготовка, юношеский спорт.

Целью спортивной тренировки является подготовка спортсменов к соревнованиям, в связи с этим соревнование считается составной частью учебно-тренировочного процесса, одной из главных движущих сил любого вида спорта [4]. Развитие конкурентоспособности в спорте высших достижений берет начало из юношеского спорта. Крупнейшими соревнованиями в спортивной акробатике являются: Кубок мира, Первенство мира, чемпионат мира, Всемирные Игры. Для российских акробатов самыми значимыми являются соревнования: Первенство России, чемпионат России, а также Всероссийские соревнования «Звезды Кремля» г. Москва, «Никольские пируэты» г. Великий Новгород, «Кубок Урала» г. Екатеринбург, «Сердца четырех» г. Саратов и другие. А для юношеских разрядов соревновательная деятельность начинается с участия в первенствах спортивных школ и муниципальных образований.

Результаты классификационных соревнований позволяют определить уровень развития физических качеств и двигательных умений акробатов. Специалисты считают, что оценка выступлений по третьему юношескому разряду нуждается в коррекции с учетом пола, возраста, весоростовых показателей [3]. С этой целью была разработана шкала оценки для предлагаемых стандартом нормативов применительно к третьему юношескому разряду.

Объектом исследования явилась соревновательная деятельность акробатов, занимающихся в группах начальной подготовки. Предметом исследования стали способы определения уровня физической и технической подготовленности спортсмена в рамках квалификационных соревнований. Изучение научно-исследовательских и практических данных позволило сделать вывод о том, что действующая система оценки уровня подготовки учащихся, выступающих по третьему юношескому разряду, не позволяет ранжировать результаты выступлений [2].

Исследование проходило в период проведения Открытого первенства по спортивной акробатике «Мост дружбы» на базе МБУ СШ №3 МО Тахтамукайский район. В соревнованиях приняли участие спортсмены города Краснодара и Республики Адыгея в количестве 37 человек.

Установленная федеральным стандартом норма в исследовании приравнивалась к баллу «хорошо», оценка ниже и выше стандарта рассчитывалась путем прибавления или убавления единицы.

В тесте №1 сгибание и разгибание рук в упоре лежа: 5 баллов (б.) начислялось за 7 раз и более, 4 б. за 6 раз, 3 балла за 5 раз, 2 б. за 4 раза, 1 б. за 3 раза. В тесте №2 – прыжок в длину с места: 5 б. давалось за 120 см, 4 б. за 110 см, 3 б. за 100 см, 2 б. за 90 см, 1 б. за 80 см. В тесте №3 – вис углом на гимнастической стенке: 5 б. за 10 секунд (с), 4 б. за 8 с, 3 б. за 6 с, 2 б. за 4 с, 1 б. за 2 с. В тесте №4 – приседания на одной ноге (с поддержкой одной рукой) – 5 б. давалось за 12 раз, 4 б. за 10 раз, 3 б. за 8 раз, 2 б. за 6 раз, 1 б. за 4 раза. Далее подсчитывалась сумма баллов за контрольные нормативы. Спортсмены, набравшие 22,0 балла и выше, получали зачет по общей физической подготовке.

Оценка технической подготовленности спортсменов осуществлялась судьями в соответствии с действующими правилами спортивной акробатики при индивидуальном выполнении без музыкального сопровождения в любой последовательности следующих элементов: равновесие «Ласточка», кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, складка ноги врозь, мост. Спортсмены, получившие 7,0 балла и выше, получали зачет по специальной физической подготовке. Присвоение третьего юношеского разряда зависело от двух зачетов по общей физической и технической подготовке и соответствующего возраста по требованию единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) [1].

Анализ соревновательной деятельности акробатов на этапе начальной подготовки позволил выявить следующие показатели: 63% исследуемых продемонстрировали высокий уровень общей физической подготовки (4,6-5,0 б.), 7 % – уровень выше среднего (4,1-4,5 б.), 14 % – средний (3,6-4,0 б.), 2% – ниже среднего (3,1-3,5 б.), 14% – низкий уровень (2,6-3,0 б.)

Исследуя крайние уровни, видно, что большинство юных акробатов (70%) показали высокий и выше среднего результаты. При этом ниже среднего и низкий уровни продемонстрировали 16% спортсменов. Наиболее хорошо выполнен тест №1. По нашему мнению, это связано с тем, что к показателям данного норматива разработчиками предъявлены заниженные требования. Анализируя тест №2, можно сделать вывод о том, что при выполнении данного испытания не учитывались весоростовые показатели. Спортсмены ростом 140 см и выше с легкостью справились с данным заданием, в отличие от спортсменов ростом ниже 140 см.

Сравнительный анализ теста №4 выявил, что более высокий показатель (54%) продемонстрировали спортсмены на правой ноге, чем на левой (на 11%). По нашему мнению, разная степень выраженности силы развития мышц ног может осложнить качественное освоение акробатических элементов. В

техническом мастерстве результативность тестов была следующей: высокий уровень (9,0 и выше) получили 8% занимающихся; выше среднего уровень (8,9-8,0 б.) – 51%; средний (7,9-7,0 б.) – 30%; ниже среднего (6,9-6,0 б.) – 8%; низкий (6,0 б.) – 3%.

Большинство акробатов продемонстрировали выше среднего и средний уровни специальной физической подготовки (81%). Исходя из этого можно сделать вывод, что элементы в комплексе вольных упражнений грамотно подобраны и соответствуют уровню третьего юношеского разряда.

Отчетная документация позволила выявить следующую статистику: 57% спортсменов, выступающих первый раз на классификационных соревнованиях, выполнили норматив третьего юношеского разряда, а 43% не справились с требованиями классификационных соревнований. При этом самым сложным испытанием для занимающихся оказалось вольное упражнение, что говорит о недостаточно высоком уровне развития специальных двигательных способностей.

Резюмируя сказанное, отметим, что предложенный способ оценки позволил комплексно определить уровень подготовки занимающихся в группах начальной подготовки. Данная система помогла выявить сильные и слабые стороны акробатов, что также важно для тренера-преподавателя в процессе работы.

#### **Литература:**

1. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика: Приказ Минспорта России от 30.12.2014 № 1105 (Зарегистрирован в Минюсте России 06.02.2015 № 35911) // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, (10.02.2015).
2. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика / В.В. Козлов – Москва: Физкультура и спорт, 2000. – 64 с.
3. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд. – М.: Академия, 2004. – 48 с.
5. Якимова Л.А. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Л.А. Якимова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 72 с.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ И МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

**С.Г. Ивашко, Е.Ю. Мойсеенок**

Учреждение образования «Белорусский государственный университет  
физической культуры», г. Минск

**Аннотация.** В статье описано, как мотивы спортивной деятельности влияют на психическую надежность спортсменов. Психическая надежность является важнейшим компонентом подготовки спортсменов. В статье представлены результаты исследования взаимосвязи мотивов занятий спортом и компонентов психической надежности спортсменов.

**Ключевые слова:** психическая надежность, спортсмены, мотивация, соревновательная деятельность.

Проблема психической надежности и мотивации является актуальной в спорте, особенно при отборе спортсменов в команды, национальные сборные для участия в крупномасштабных соревнованиях, таких как чемпионат Европы, мира, Олимпийские игры. Психическая надежность – важная составляющая психологической подготовки спортсмена к соревнованиям, представляющая собой сложное интегративное, комплексное качество личности, зависящее от многих факторов [1, 2, 3].

Под психической надежностью спортсмена понимается вероятность стабильного сохранения им высокого уровня эффективной психической деятельности и положительного психического состояния в экстремальных условиях, ситуациях тренировки и соревнований в течение запланированного цикла подготовки. Для повышения надежности необходим учет мотивации спортсмена, побуждающей его к достижению успеха. Мотивация достижений может быть внутреннего или внешнего источника. Внутренняя мотивация связана с потребностью быть эффективным и осуществлять определенный вид поведения ради него самого [5]. Спортсмены с внутренней мотивацией даже к повседневной тренировке подходят творчески, стараясь подняться на более высокую ступень самореализации. Соревнование для них – апогей самоутверждения. Внешняя мотивация связана со стремлением получить внешнее одобрение, награды, поощрения материального плана и т.п. [4, 5]. Взаимосвязь психической надежности спортсменов с особенностями мотивации спортивной деятельности представляет интересную проблему для психологии спорта на современном этапе.

С целью выявления исследования взаимосвязи психической надежности с мотивами занятий спортом было проведено исследование на базе средней школы № 47 г. Минска среди учащихся 10-го и 11-го классов, занимающихся различными видами спорта.

Для исследования уровня психической надежности спортсменов-

школьников был использован опросник «Психическая надежность», разработанный В.Э. Мильманом. Было выявлено, что у спортсменов снижен уровень соревновательной эмоциональной устойчивости ( $-3,6 \pm 0,65$ ), свидетельствующий о больших перепадах в эмоциональном фоне. Внешние события вызывают сильные эмоциональные реакции, порой эмоции оказывают сильное влияние на спортивные действия, что приводит к преждевременному утомлению, «перегоранию».

По шкале «Спортивная саморегуляция» спортсмены-школьники продемонстрировали низкий показатель ( $-2,25 \pm 0,42$ ), что свидетельствует об их недостаточном умении управлять своими эмоциями. Показатели «Спортивной мотивации» у испытуемых чуть выше среднего уровня ( $4,05 \pm 0,67$ ). В соревновательной мотивации отражается состояние внутренних побудительных сил, способствующих полной отдаче спортсмена на соревновании. Высокие показатели выявлены по шкале «Стабильность – помехоустойчивость» ( $3,50 \pm 0,34$ ), что свидетельствует об отсутствии спонтанных колебаний функционального состояния, техники, неожиданные раздражители существенно не влияют на выступление.

Для выявления значимых мотивов занятия спортом был использован опросник «Мотивация спортивной деятельности», разработанный Е.А. Калининым. Самые низкие показатели выявлены по шкале «Мотив общения» ( $26,5 \pm 1,25$ ), показывая, что межличностные отношения не являются достаточно значимым стимулом занятия спортом. Показатели по шкалам «Мотив борьбы и соперничества» ( $27,65 \pm 0,98$ ), «Мотив поощрения» ( $29,1 \pm 1,83$ ) находятся в диапазоне средних величин. На высоком уровне находятся показатели шкалы «Мотивы спортивных достижений (цели)» ( $30,95 \pm 0,94$ ), демонстрируя глубокую осознанность потребности испытуемых в достижениях в избранном виде спорта. Спортсмены, ориентированные на достижение успеха, обычно ставят перед собой положительную цель, мобилизуя все свои ресурсы на достижение поставленной цели. Доминирующим у школьников, занимающихся спортом, становится мотив самосовершенствования ( $33,00 \pm 0,93$ ), это свидетельствует об их стремлении форсировать темпы своего развития с помощью занятий спортом, чтобы выделиться среди сверстников и занять достойное положение.

В результате интеркорреляционного анализа были выявлены связи между некоторыми компонентами психической надежности и мотивами спортивной деятельности.

Обнаружена обратная корреляционная связь между показателями факторов внутренней значимости и показателями мотива борьбы и соперничества ( $r = -0,57$ ), что констатирует о проявлении опасений у спортсменов возникновения субъективно неприятных переживаний в ходе спортивной борьбы или неудачного исхода, боязнь получения травмы.

Выявлена значимая обратная корреляционная связь между компонентом «Соревновательная эмоциональная устойчивость» и показателем «Мотив поощрения» ( $r = -0,48$ ), что может свидетельствовать о неадекватной эмоциональной оценке ситуации и соразмерности эмоциональных реакций в

условиях соревновательного выступления. Прямые положительные корреляционные связи были обнаружены между показателями мотивов спортивных достижений и показателями по шкалам «Спортивная саморегуляция» (0,50) и «Спортивная мотивация» ( $r=0,47$ ), самостоятельный контроль и соревновательное поведение будет способствовать достижению успеха на соревновательном поприще.

Успешность соревновательной деятельности во многом определяется уровнем психической надежности спортсмена и доминирующими мотивами спортивной деятельности. Так, формируя определенные мотивы занятий спортом, можно добиться высокого уровня психической надежности, что будет способствовать успешному выступлению спортсменов на соревнованиях и повышению их конкурентоспособности.

### **Литература:**

1. Данилина Л.Н. Проблема психической надежности в спорте / Л.Н.Данилина, В.А.Плахтиенко. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 56 с.
2. Ивашко С.Г. Роль психической надежности в психологической подготовке спортсменов-рукопашников / С.Г. Ивашко, Ю.П. Терешко // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры: материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. «Науч. обоснование физ. воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре» / Бел. гос. ун-т физ. культуры; под ред. М.Е. Кобринского. – Минск, 2005. – С. 51-55.
3. Плахтиенко В.А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М.Блудов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
4. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 108 с.
5. Сагайдак С.С. Мотивация достижений в спорте / С.С. Сагайдак. – Минск: БЕЛПОЛИГРАФ, 2002. – 245 с.

## АНОМАЛИИ ЗУБОЧЕЛЮСТНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ С ДИСПЛАЗИЕЙ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ

Альаюб Ияд, А.А. Куликова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России), г. Краснодар

**Аннотация.** В статье приводятся результаты обследования 263 студентов на базе стоматологической поликлиники ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России при проведении планового стоматологического осмотра учащихся. Приведены данные о распространенности зубочелюстной аномалии у лиц с дисплазией соединительной ткани и степени их тяжести.

**Ключевые слова:** аномалии зубочелюстной системы, распространенность ортодонтической патологии, социальная адаптация.

Аномалии системы занимают одно из ведущих мест среди патологий челюстно-лицевой области. Они могут проявляться в виде изолированной патологии или входить в состав различных синдромов, например, при дисплазии соединительной ткани. Распространенность многочисленных недифференцированных форм наследственных нарушений соединительной ткани с мультифакториальными механизмами развития в популяции высока и варьирует в различных регионах от 13 до 85% [1]. Клинические признаки ДСТ проявляются чаще всего в периоды интенсивного роста и развития организма, выступая провоцирующим фактором развития патологии зубочелюстно-лицевой области у детей и подростков. Ортодонтическая патология не является угрожающим жизни заболеванием, но нарушает эстетику лица и приводит к серьезным нарушениям функции зубочелюстно-лицевого аппарата. При этом нарушается социальная адаптация ребенка или подростка, возникают психологические проблемы. Поэтому важна своевременная эффективная профилактика и лечение учащихся с зубочелюстными аномалиями, которые при наличии ДСТ будут иметь существенные особенности [2, 3].

Таким образом, изучение связи зубочелюстных аномалий с ДСТ и их распространенности среди учащихся является актуальным.

**Цель исследования:** изучение распространенности ортодонтической патологии и ее взаимосвязи с ДСТ среди студентов 1-го курса Кубанского государственного медицинского университета во время профилактического стоматологического осмотра.

**Материалы и методы.** Исследование было выполнено на базе стоматологической поликлиники ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России при проведении планового стоматологического осмотра учащихся. В обследование участвовали 263 студента 1-го курса в возрасте от 17 до 23 лет. Критерии исключения: инвалидность, хронические заболевания в стадии обострения,



отказ от проводимого исследования. К группе с отсутствием ДСТ было отнесено 41,6%, а к группе с наличием дисплазии соединительной ткани – 58,9% обследованных студентов. Определение структуры и распространенности аномалий окклюзии осуществлялось с общепринятым стандартным протоколом ортодонтического обследования. Статистические результаты, полученные в ходе обследования пациентов, обрабатывались с использованием «Microsoft Excel 2010», «Statistica 6.0».

Результаты. Учитывались следующие ЗЧА: дистальная окклюзия, мезиальная окклюзия, перекрестная окклюзия, открытая резцовая дизокклюзия, глубокая резцовая окклюзия, глубокая резцовая дизокклюзия, скученность зубов верхней челюсти, скученность зубов нижней челюсти, сужение верхнего зубного ряда, сужение нижнего зубного ряда, диастема, тремы, тортоаномалии, первичная адентия, вторичная адентия.

В результате исследования было установлено, что ортодонтическая патология встречается у 56% пациентов без признаков ДСТ и у 88% обследованных студентов с ДСТ. Дистальная окклюзия была выявлена у 38,88% пациентов без признаков ДСТ и у 36,13% пациентов с признаками ДСТ. Перекрестная окклюзия встречалась у 15,74% пациентов без признаков ДСТ и у 14,8% пациентов с признаками ДСТ. Глубокая резцовая дезокклюзия обнаружена у 6,47% студентов без признаков ДСТ и у 5,81% пациентов с признаками ДСТ. Полученные данные требуют дальнейших исследований в области распространенности аномалий окклюзии среди пациентов с ДСТ. Все учитываемые в данном исследовании аномалии зубочелюстной области значительно чаще и в более тяжелом состоянии выявлялись у лиц с ДСТ, что соответствовало прогностическим ожиданиям.

Таким образом, распространенность ЗЧА у лиц с ДСТ и их тяжесть требуют ранней диагностики, профилактики и лечения. Особенности тканей челюстно-лицевой области у пациентов с ДСТ следует учитывать при лечении ЗЧА, рекомендуется комплексное лечение.

### **Литература:**

1. Аюпова Ф.С. Сочетанные зубочелюстные аномалии у детей, обратившихся за ортодонтической помощью / Ф.С. Аюпова, Л.Ф. Терещенко, А.Р. Восканян // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 2. – С. 32.
2. Занин С.А. Оценка стоматологического статуса студентов первого курса ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России / С.А. Занин, В.В. Волобуев, А.А. Сухинин // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – №3. –С. 619-622.
3. Сесорова И.С. Дисплазия соединительной ткани как фактор риска развития зубочелюстных аномалий / И.С. Сесорова, Е.В. Шниткова, Т.В. Лазоренко, М.А. Здорикова, А.А. Подосенкова // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6.

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПОЛОСТИ РТА У ПАЦИЕНТОВ С ДИСПЛАЗИЕЙ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ

**Альяюб Ияд, А.А. Куликова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России), г. Краснодар

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования уровня гигиены полости рта.

**Ключевые слова:** дисплазия соединительной ткани, мотивация профилактики стоматологических заболеваний, дифференцированные типы дисплазия соединительной ткани.

Патологические состояния, связанные с дисплазией соединительной ткани (ДСТ), могут проявляться в различных органах и системах органов человека. Интерес вызывает связь дисплазии соединительной ткани и стоматологической патологии, так как большинство тканей челюстно-лицевой области имеют соединительно-тканное происхождение.

Исследование наличия ДСТ среди учащихся имеет приоритет, так как данная патология проявляет себя в детском и подростковом периодах и выступает преморбидным фоном для развития заболеваний зубо-челюстно-лицевой системы [1, 2].

Многочисленные исследования в области стоматологической заболеваемости студентов показали, что подавляющее большинство из них нуждается в лечебно-профилактических мероприятиях. Так, распространенность кариеса в различных исследуемых группах достигает 100%, распространенность заболеваний пародонта – до 80%, патологии слизистой оболочки полости рта – до 20% [3].

Так как интенсивность кариеса и воспалительных заболеваний пародонта находится в прямой зависимости от количества и распределения налета на зубах, необходима оценка его интенсивности. Эффективным методом объективной оценки присутствия и интенсивности зубного налета является расчет индексов гигиены [4].

Студенты высших медицинских учебных заведений представляют особую социальную группу с высоким уровнем осведомленности о необходимости профилактики. Тем не менее, уровень мотивации профилактики стоматологических заболеваний достаточно низкий. Таким образом, регулярная профилактическая оценка стоматологического статуса студентов позволит выявлять недифференцированные типы ДСТ, не используя сложных тестов и оборудования [5]. При этом наличие и степень выраженности данной патологии необходимо учитывать при выборе тактики лечения.

Цель исследования: изучение влияния дисплазии соединительной ткани на состояние гигиены полости рта у студентов 1-го курса Кубанского государственного медицинского университета во время профилактического стоматологического осмотра.

Материалы и методы. Исследование было выполнено на базе стоматологической поликлиники ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России при проведении планового стоматологического осмотра. Оценка уровня гигиены полости рта проводилась расчетом индекса гигиены Федорова-Володкиной (1971) [4]. В обследование участвовали 263 студента 1 курса в возрасте от 17 до 23 лет. Критерии исключения: инвалидность, хронические заболевания в стадии обострения, отказ от проводимого исследования. К группе с отсутствием ДСТ было отнесено 41,6%, а к группе с наличием дисплазии соединительной ткани – 58,9% обследованных студентов. Статистическая оценка результатов проводилась с использованием «Microsoft Excel 2010», «Statistica 6.0».

Результаты. В результате исследования было установлено следующее распределение: 25,86% студентов – хороший уровень гигиены полости рта, 29,28% – удовлетворительный, 31,56% – неудовлетворительный, 13,3% – плохой и очень плохой. Неудовлетворительные и плохие показатели гигиенического состояния полости рта в группе лиц с ДСТ превышают показатели в контрольной группе на 30% и 22%, а очень плохие показатели выше в 2,3 раза ( $p \leq 0,05$ ). Гигиеническое состояние полости рта в группе обследуемых с ДСТ значительно хуже по сравнению с контрольной группой на 16,38-26,08%, так как ткани более подвержены патологическим изменениям в результате высокой травматизации слизистых в группе ДСТ. Учитывая тот факт, что студенты медицинского вуза считаются достаточно информированными о необходимости ухода за зубами, можно предположить, что более низкий уровень показателя гигиены полости рта обусловлен ДСТ.

Таким образом, гигиеническое состояние полости рта в группе обследуемых с ДСТ требует проведения профилактических и лечебных мероприятий.

#### **Литература:**

1. Занин С.А. Оценка стоматологического статуса студентов первого курса ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России / С.А. Занин, В.В. Волобуев, А.А. Сухинин // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – №3. – С. 619-622.
2. Земцовский Э.В. Недифференцированные дисплазии соединительной ткани. Состояние и перспективы развития представлений о наследственных расстройствах соединительной ткани // Дисплазия соединительной ткани. – 2008. – № 1. – С. 5-9.
3. Кузьмина Э.М. Стоматологическая заболеваемость населения России. Состояние твердых тканей зубов. Распространенность зубочелюстных аномалий. Потребность в протезировании / Э.М. Кузьмина, И.Н. Кузьмина, С.А. Васина. – М.: МГМСУ, 2009. – 236 с.
4. Макеева И.М. Воспроизводимость индексов гигиены полости рта / И.М.Макеева, К.С. Бабина // Фарматека. – 2013. – № 3-13. – С. 63-65.
5. Мартанов А.И. Национальные рекомендации Российского научного медицинского общества терапевтов по диагностике, лечению и реабилитации пациентов с дисплазиями соединительной ткани / А.И. Мартанов, Г.И. Нечаева, Е.В. Акатова и соавт. // Медицинский вестник Северного Кавказа. – 2016. – № 1. – С. 2-76.

## ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ СПОРТСМЕНОВ

**Н.Л. Ильина**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет», г. Санкт-Петербург

**Аннотация.** В результате исследования было выявлено, что большинство трудностей, с которыми сталкиваются спортсмены в реализации двойной карьеры (совмещение учебной и спортивной деятельности), не являются объективными препятствиями, а оказываются «ошибками» мышления и восприятия ситуации спортсменами, что ограничивает эффективность их действий. Нами была предпринята попытка выяснить природу убеждений и установок, найти различия в установках и убеждениях у «успешных» и «неуспешных» в учебной деятельности спортсменов.

**Ключевые слова:** спорт, ресурсы достижений, двойная карьера, иррациональные установки.

Большое количество проблем, с которыми сталкиваются школьники и студенты, занимающиеся спортом, требует рассмотрения не только со стороны технического и правового обеспечения спортивной деятельности, но и со стороны психологического сопровождения спортсменов. За рубежом проблему сочетания спорта с учебой, а также с работой уже достаточно давно изучают в рамках исследований жизненного баланса и двойной карьеры. Термин «двойная карьера» (в иностранных исследованиях равнозначен термину «*dualcareer*») был введен Н.Б. Стамбуловой и определяется как карьера с основным фокусом на спортивной, учебной деятельности или работе [5].

Нехватка у спортсменов ресурсов и времени для поддержания обеих сфер деятельности чаще всего приводит к трудностям в учебе, снижению успеваемости в школе или университете и ухудшением качества образования. Отсюда невыгодная позиция спортсменов на рынке труда [5].

У спортсменов наблюдается направленность на создание внешних условий для обеспечения реализации двойной карьеры без учета внутренних психологических механизмов, создающих «внутренние» условия, необходимые атлету для успешного сочетания учебной и спортивной деятельности [3].

Для диагностики иррациональных когнитивных установок использовался опросник личностных убеждений «*Survey of Personal Beliefs*», авторами которого являются Н. Kassinove и А. Berger, в российской литературе – Тест А. Эллиса, или Методика для оценки наличия и выраженности иррациональных установок А. Эллиса [2].

Методика измеряет 5 базовых иррациональных установок, которые соответствуют четырем базовым иррациональным установкам, выделенным

А. Эллисом: катастрофизации, долженствованию, низкой фрустрационной толерантности и оценочной установке.

В исследовании приняли участие 68 спортсменов (35 юношей и 33 девушки) в возрасте от 16 до 31 года; представители 23 видов спорта (академическая гребля, баскетбол, легкая атлетика, футбол, бильярд и др.)

Самыми выраженными установками в выборке оказались «Катастрофизация» и «Долженствование в отношении себя» (значение ниже 30 баллов). Остальные установки имеют среднюю степень выраженности. Спортсмены, сочетающие учебную деятельность со спортом, склонны к тому, чтобы воспринимать негативные события, встречающиеся в жизни, как ужасные или невыносимые. Спортсмены склонны предъявлять довольно высокие требования к самим себе и своим успехам.

При сравнении значений шкал между группами юношей и девушек было найдено различие в выраженности оценочной установки. Девушки более склонны к тому, чтобы иметь оценочную установку, они оценивают свою или чужую личность в целом, вместо того, чтобы давать оценку отдельным чертам и поступкам.

Был также проведен анализ различий в выраженности иррациональных установок между спортсменами командных и индивидуальных видов спорта. Обнаружено различие по выраженности установки «Долженствование в отношении себя». Эта склонность была более выражена у спортсменов командных видов спорта, т.е. можно предположить, что эти спортсмены чаще предъявляют высокие требования к самим себе. Этот результат не был предсказуем, так как скорее в индивидуальных видах спорта вся ответственность за результат лежит на спортсмене и можно было ожидать у этой группы высокий уровень долженствований к себе. Однако можно интерпретировать эти различия другим образом. Спортсмены, выступающие индивидуально, в случае поражения примут его в одиночку и нанесут урон только своей репутации, в то время как спортсмены, играющие в команде, будут ответственны перед другими игроками. Поэтому спортсмены из командных видов спорта могут ощущать большее давление со стороны команды и тренера, поскольку их поведение скажется не только на них, но и на всей команде.

Чем сильнее выраженность иррациональной установки, тем хуже спортсмен справляется с учебной с его точки зрения. Можно предположить, что оценка успешности связана не только с объективными успехами и неудачами, но и с тем, как спортсмен воспринимает мир в целом. Склонность к катастрофизации и низкая фрустрационная толерантность могут подталкивать учащегося к тому, что он будет сильно переживать различные негативные ситуации, ожидать того, что они закончатся плохо для него и что он не сможет с ними справиться. Оценочная установка со своей стороны может выражаться в таких когнитивных ошибках по А. Беку, как «Навешивание ярлыков» и «Сверхгенерализация» [1], выражающаяся в том, что учащийся вместо оценки отдельных своих черт и поступков будет

оценивать себя целиком, формулировать выводы, выходящие далеко за пределы ситуации.

Обнаружилась связь оценки спортсменами своих спортивных успехов с оценочной установкой. Такая связь говорит о том, что спортсмен будет судить по отдельным своим неудачам о всех своих спортивных способностях, что неизбежно скажется на оценке успешности и удовлетворенности.

В результате исследования стало очевидным, что иррациональные установки спортсменов становятся барьерами и ограничениями для их успешной реализации в учебной деятельности. Важным направлением в работе со спортсменами, особенно на этапе совмещения спортивной и учебной деятельности, должна стать работа с иррациональными установками спортсменов, что будет являться мощным ресурсом конкурентоспособности спортсмена. Спортсмен будет опираться на конструктивные убеждения, которые помогут ему быстро адаптироваться к внешним трудностям совмещения учебной и спортивной деятельности.

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

#### Литература:

1. Бек Д. С. Когнитивная терапия. Полное руководство / С. Бек Джудит. – М.: Изд., 2006. – Т. 5.
2. Каменюкин А.Г. Стресс-менеджмент / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак. – СПб.: Питер. – 2012.
3. Хвацкая Е.Е. Ретроспективный подход в исследовании «двойной» карьеры у спортсменов / Е.Е. Хвацкая, Н.Л. Ильина // Спортивный психолог. – 2018. – № 1 (48). – С. 45-48.
4. EU Guidelines on Dual Careers of Athletes: Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport. Approved by the EU Expert Group «Education & Training in Sport». - Poznań (on 28 September 2012). Brussels (16 November 2012). – 40p.
5. Stambulova N. B. et al. Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes //Psychology of Sport and Exercise. – 2015. – Т. 21. – С. 4-14.

## УЧЕТ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ ГИМНАСТОК ПРИ КОМПЛЕКТОВАНИИ СОСТАВА КОМАНД В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

**В.А. Ильичева, Е.А. Еремина, Н.А. Лисицына, Е.А. Федотова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кубанский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В данной статье рассматривается психологическая совместимость высококвалифицированных спортсменок в групповых упражнениях художественной гимнастики. Исследования показали возможность достижения высоких соревновательных результатов командами гимнасток, при комплектовании которых учитывались психолого-педагогические свойства личности.

**Ключевые слова:** комплектование, команда, групповые упражнения, гимнастики, художественная гимнастика, свойства личности, психологическая совместимость.

С каждым годом художественная гимнастика стремительно набирает популярность, благодаря достижению высоких результатов российских спортсменок на международных соревнованиях. Одним из более зрелищных и сложных видов соревновательной программы считаются групповые упражнения. Их деятельность строится на основе взаимодействия пяти гимнасток, что предполагает не только равный уровень их физической и технической подготовленности, но и учет при комплектовании команды индивидуальных психолого-педагогических свойств личности спортсменок.

Для определения особенностей целевой установки личности в команде гимнасток была использована ориентировочная анкета В. Смейкла и М. Кучера, которая способствовала выявлению следующих видов направленности: «НС» – направленность на себя, «ВД» – направленность на взаимные действия, «НЗ» – направленность на выполнение задач. В анкетировании приняли участие 3 команды гимнасток 14-15 лет по 5 человек в каждой, уровень квалификации мастера спорта Российской Федерации.

Результаты исследования:

Команда 1. «НС» - 3 чел.

«ВД» - 0 чел.

«НЗ» - 2 чел.

Команда 2. «НС» - 3 чел.

«ВД» - 1 чел.

«НЗ» - 1 чел.

Команда 3. «НС» - 0 чел.

«ВД» - 4 чел.

«НЗ» - 1 чел.

Результаты исследования показали, что большинство спортсменов ориентированы на личную направленность в достижении результата, чаще всего в приоритете мотивы собственного благополучия и стремление к собственному успеху, не обращая внимания на потребности и интересы других членов команды.

Анализируя анкетные материалы, мы наблюдаем, что данной направленностью обладают 40% респондентов команд, при том что в одной из команд ни одна гимнастка не выбрала рассматриваемую целевую установку личности.

Направленность на решение конкретных задач определяет преобладание мотивов, соответствующих этой деятельности, стремлению к овладению дополнительными навыками и умениями, то есть направленностью на повышение спортивного мастерства и соответственно соревновательного результата. Считается, что такой спортсмен стремится к сотрудничеству с коллективом и желает добиться большей производительности группы, вследствие чего доказывает свою точку зрения, которая, на его взгляд, является более конструктивной для достижения наивысшего результата. Такой направленностью отличаются 2 человека из первой команды и по одному человеку из второй и третьей команды.

Подобранный контингент с одинаковой направленностью на взаимные действия в третьей команде гимнасток, по мнению специалистов, должен положительно влиять на эффективность тренировочного и соревновательного процесса. Однако не менее продуктивной будет деятельность, при которой в одинаковой степени выражена направленность на задачу и на взаимные действия.

Анализ полученных данных показал, что не представляется возможным определить методикой В. Смейкла и М.Кучера благоприятное сочетание направленностей так как при комплектовании команд в художественной гимнастике необходима не только нацеленность на совместную работу, но и обязательно для высшего спортивного мастерства достижение единой цели – победы в соревнованиях.

### **Литература:**

1. Барабанов А.Г. Психологическая диагностика в решении проблемы эффективности соревновательной деятельности / А.Г. Барабанов, Н.Ю. Вепринцева // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2010. – Том 12. – С. 87-91.
2. Винер И.А. Анализ соревновательной деятельности гимнасток в групповых упражнениях накануне XXX Олимпийских игр / И.А. Винер, Р.Н. Терехина, Е.А. Пирожкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4 (86). – С. 26-31.
3. Горская Г.Б. Психологическая теория спортивной деятельности: актуальные направления развития / Г.Б. Горская // Теория и практика ФК. – 1999. – №5. – С. 53 -56.
4. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
5. Мартынов А.С. Профессиональные психологические качества спортсменов различных видов спорта: учебное пособие / А.С. Мартынов, Л.К. Серова. – СПб., 2007. – 146 с



## ГИПЕРМОБИЛЬНОСТЬ СУСТАВОВ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ РАЗЛИЧНОЙ ЭТНИЧЕСКОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Гаутам Капила, Муккалид, А.А. Сухинин

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России), г. Краснодар

**Аннотация.** Дисплазия соединительной ткани является одной из причин развития гипермобильности суставов и дальнейшей причиной нарушений состояния опорно-двигательного аппарата. Интересной представляется изучение связи наличия гипермобильности суставов с этнической принадлежностью.

**Ключевые слова:** дисплазия соединительной ткани, гипермобильность суставов, этническая принадлежность.

На протяжении многих лет проблема синдрома гипермобильности суставов – в англоязычной литературе «benign joint hypermobility syndrome» (СГМС) как проявления дисплазии соединительной ткани сохраняет свою актуальность ввиду значительной его распространенности в зависимости от возраста, пола, расовой принадлежности. Диагностика СГМС остается очень низкой, выявление синдрома на уровне поликлиник составляло в 1997 г. 0% [1] и на настоящее время ситуация практически не изменилась.

Термин «синдром гипермобильности суставов» впервые предложен в 1967 г. как состояние, при котором имеются жалобы со стороны опорно-двигательного аппарата на фоне наличия гипермобильности суставов при отсутствии признаков какого-либо другого ревматического заболевания (шифр М35.7 в МКБ10). R. Grahame вывел формулу СГМС:

$$СГС = ГС + симптоматика.$$

Таким образом, обязательной составляющей синдрома является наличие гипермобильности суставов. «Гипермобильность суставов» (ГС) определяется как состояние, при котором в суставе наблюдается диапазон движений, превышающий обычный для данного возраста, пола и национальности. Гиперподвижность суставов может быть как увеличенной амплитудой движения в суставах, достигнутой тренировками, так и иметь причиной мутации гена тенаскина-Х и других генов, ответственных за формирование функционирование белков внеклеточного матрикса. Гиперрастяжимость соединительно-тканых структур, которая является основным проявлением ГМС, может выявляться у здоровых лиц и не ассоциироваться с артралгиями. Люди с ГМС обычно живут нормальной жизнью, приобретенная избыточная подвижность суставов наблюдается у балетных танцоров, спортсменов и музыкантов.

При этом ГМС остается одной из реальных проблем ревматологии, поскольку приводит к высокому риску развития раннего остеоартроза [6]. Показано, что так называемая доброкачественная ГМС у лиц молодого возраста в среднем и пожилом возрасте, как правило, дает выраженные клинические проявления [7].

Считается, что ГМС в общей популяции человека распределена с относительным преобладанием синдрома у молодых девушек. ГМС у женщин встречается чаще, чем у мужчин (5,6% – у женщин и 1,9% – у мужчин) [5]. По другим данным, ГМС у женщин встречается почти в 10 раз чаще, чем у мужчин [3]. Однако все эти данные получены при изучении европейской популяции.

Поскольку ГМС чаще наблюдается у жителей Африки, Азии и Ближнего Востока [4], представляет интерес вопрос о распределении ГМС в различных этнических группах, а также определение риска развития ГМС в группах юношей и девушек различной этнической принадлежности.

Нами проведена оценка гипермобильности суставов по методике P.Beighton у студентов, обучающихся на 1-3 курсах лечебного факультета ФГБОУ ВО КубГМУ. Счет по шкале Бейтона 4 или более (на момент осмотра или в прошлом) является диагностическим критерием ГМС. В исследовании приняли участие 43 студента из Индии (30 юношей и 13 девушек) и 52 российских студента (18 юношей и 34 девушки), самостоятельно определивших свою национальную принадлежность как одну из славянских. В работе были использованы полученные нами ранее данные распространенности ГМС среди китайских студентов (10 юношей и 10 девушек) [2]. Возраст обследованных находился в интервале 19÷24 года. Сравнение полученных данных проводили с использованием  $\chi^2$ . Рассчитывали абсолютный риск обнаружения ГМС в группах девушек (ER<sub>f</sub>), юношей (ER<sub>m</sub>), относительный риск (RR).

Показатель критерия Beighton выше порогового уровня оказался у 37,2% индийских, 55,0 китайских и 57,7% российских студентов. Во всех группах ГМС встречалась относительно чаще среди девушек, чем в группах юношей: 30,0% против 53,8% у индийских, 50,0% против 61,8% у российских и 50,0% против 60,0% у китайских студентов. Проверка статистической значимости влияния этнического фактора на распространенность ГМС показала, что в группах девушек этнический фактор не влияет на наличие гипермобильности ( $\chi^2=1,430$ ; ст.св. 2;  $p=0,490$ ). У юношей этнический фактор значимо влиял на распространённость гипермобильности среди различных этнических групп ( $\chi^2=1,860$ ; ст.св. 2;  $p=0,005$ ).

Абсолютный риск обнаружения ГМС в группах девушек и юношей из Индии составляет ER<sub>f</sub>=0,538, ER<sub>m</sub>=0,300, RR=1,795. В группе студентов-славян ER<sub>f</sub>=0,618, ER<sub>m</sub>=0,500, RR=1,235; в группе китайских студентов ER<sub>f</sub>=0,600, ER<sub>m</sub>=0,500, RR=1,200. Таким образом, риск обнаружения ГМС в группе индийских девушек является статистически значимым. При этом в группах юношей и девушек славянского этноса и группах китайских студентов и студенток риск обнаружения ГМС статистически значимо не различается.

Подобные результаты могут быть связаны, по нашему мнению, как с анатомическими и генетическими особенностями различных обследуемых

этнических групп, так и с бытовыми (характер питания, перенесенные в детстве заболевания) и культурными (систематические занятия спортом или танцами) характеристиками этносов. При этом для возможного развития патологических проблем опорно-двигательного аппарата в первую очередь важно именно наличие гипермобильного состояния суставов, а не причина его появления.

Таким образом, распространение гипермобильности суставов в разных этнических группах может различаться. Для оценки причины развития ГМС необходимо учитывать не только биологические, но и социальные факторы.

### **Литература:**

1. Коршунов Н.И. Синдром гипермобильности суставов: клиническая характеристика и особенности ревматоидного артрита и остеоартроза, развившихся на его фоне / Н.И. Коршунов, В.Р. Гауэрт // Тер. архив. – 1997. –Т.69. – №12. – 23 с.
2. Сухинин А.А. Оценка полового диморфизма признаков Бейтона у китайских студентов / А.А. Сухинин, М.И. Богрова, Е.И. Богрова и др. // Российский медико-биологический вестник. – 2016. – №2. – 202 с.
3. Engelbert R., Uiterwaal C., van de Putte E et al. Pediatric Generalized Joint Hypermobility and Musculoskeletal Complaints: A New Entity? Clinical, Biochemical, and Osseal Characteristics. *Pediatrics*.-2004.-Vol. 113., № 4.-P. 714-719.
4. Everman D.B., Robin N.H. Hypermobility syndrome. *Pediatr Rev.* 1998 Apr; 19(4): 111-117.
5. Seçkin Ü., Tur B., Yılmaz Ö., Yağcı İ., Bodur H., Arasıl T. The prevalence of joint hypermobility among high school students. *Rheumatology International.* 2004.-Vol. 25, № 4. - P. 260-263
6. Seidel M.F. Konstitutionelle Hypermobilität // *Orthopädie und Unfallchirurgie.* – 2013. - Vol. 8, № 3. - P. 251-264.
7. Zweers M.C, Hakim A.J, Grahame R. et al. Joint hypermobility syndromes: the pathophysiologic role of Tenascin-X gene defects [review] // *Arthritis Rheum.*-2004.-50. P. 2742-2749.

## **ВОЗМОЖНОСТИ СУПЕРВИЗИИ ПСИХОЛОГОВ, СОПРОВОЖДАЮЩИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

**А.В. Карандеева**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «ТГПУ им. Л.Н. Толстого», г. Тула

**Аннотация.** Поддержание конкурентоспособности может приводить спортсмена к стрессовым состояниям, устранение которых требует психологического сопровождения. Психолог, оказывающий поддержку, в свою очередь, может нуждаться в супервизии.

**Ключевые слова:** психологическое сопровождение, супервизия, супервизант, супервизорство, конкурентоспособность.

Современная российская социальная действительность требует от человека профессиональных качеств, необходимых для дальнейшего существования в выбранной профессии. Возрастающее число профессионалов сталкивается с высокой конкуренцией в своей сфере деятельности. Поэтому для карьерного роста необходимо обладать набором характеристик, одной из которых является конкурентоспособность.

Изначально термин «конкурентоспособность» появился в сфере спорта, затем, в связи со своей актуальностью, был заимствован остальными сферами профессиональной деятельности. Конкурентоспособность можно рассматривать как обладание комплексом свойств, которые позволяют формировать, развивать и сохранять имущество перед соперником [5].

Максимальная реализация данной характеристики в определенных временных рамках позволяет добиться больших успехов на соревновательной почве. Однако длительное нахождение в ситуации, требующей максимальной конкурентоспособности, зачастую приводит к стрессовым ощущениям, негативно влияющим на ее проявления. Необходимость быстро включаться в ситуацию, приспосабливаться к изменившимся условиям, общение с соперниками, тренером, коллегами и прессой может потребовать хорошей психологической подготовки спортсмена. Поэтому спортсмены многих стран пришли к выводу о необходимости психологического сопровождения. Поддержка профессионального психолога во время соревнований может оказать неоценимую помощь в повышении стрессоустойчивости, адаптивности, коммуникативной компетентности [3]. В последние годы специалисты отмечают также необходимость психологического сопровождения в отношении эмоционального выгорания, уровня мотивации, тактико-технической подготовки [2].

В ситуации психологического сопровождения спортсмена максимальное внимание уделяется только ресурсам клиента, и многими забывается необходимость поддержки самого поддерживающего. Зачастую психолог, являющийся таким же человеком, как и спортсмен, может настолько глубоко

проникнуться проблемами клиента, что теряется главная составляющая процесса психологического сопровождения – эмоциональная независимость, превращающаяся во взаимозависимость.

Как известно, эмоциональная взаимозависимость зачастую приводит к потере субъективности психолога в его профессиональной деятельности, следствием чего является низкая эффективность сопровождения, становящаяся препятствием для достижения цели – повышения конкурентоспособности спортсмена.

Во многих зарубежных странах уже много десятилетий существует институт супервизии. Супервизия понимается как ограниченный во времени, непрерывный, сопровождающий профессиональную деятельность процесс консультирования и учебы, который способствует обеспечению и улучшению качества профессиональной деятельности [4]. Супервизором является высококвалифицированный специалист, проводящий супервизию путем профессионального консультирования специалиста-супервизанта (психолога, психотерапевта и пр.), обратившегося за помощью [1]. Стоит отметить, что супервизия не является технологией работы с личностными и семейными проблемами психолога, ее предметом являются только сложные ситуаций из профессиональных будней.

Главными преимуществами супервизии являются:

- преодоление коммуникативных барьеров, возникающих в работе психолога, сопровождающего спортсмена;
- эмоциональная разгрузка в ситуации эмоционального напряжения;
- содействие саморефлексии специалиста, если она затруднена;
- совершенствование качества профессиональной работы психологов путем развития личностной компетентности специалистов;
- поддержка способности к конструктивному разрешению конфликтов и ведению эффективных переговоров в профессиональном поле [4].

#### **Литература:**

1. Кулаков С.А. Практикум по супервизии в консультировании и психотерапии. – СПб.: Речь, 2002.
2. Пирожкова В.О. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность спортсменов и их способность к произвольной саморегуляции поведения // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – №4.
3. Совмиз З.Р. Социальный интеллект как ресурс конкурентоспособности высококвалифицированных спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – №2.
4. Супервизия в России. – Вологда, 2006. – 128 с.
5. Фатьянов И.А. Диагностика уровня конкурентоспособности спортсменов, специализирующихся в марафонском беге // Теория и практика общественного развития. – 2015. – №21.

## **КРЕАТИН КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА 19-22 ЛЕТ**

**М.О. Кириллов, С.Н. Литвиненко**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма» (ГЦОЛИФК), г. Москва

**Аннотация.** В нашем исследовании участвовали баскетболисты (n=12) 19-22 лет, входящие во второй состав университетской сборной, тренирующиеся 3 раза в неделю по 2 часа. Испытуемые принимали препарат креатин моногидрат в дозировке 5 г и плацебо (ананасовый сок). Проводились измерения скоростно-силовых показателей в начале тренировки после разминки и через 1 час 40 минут тренировочной нагрузки. Результаты проведенного исследования показывают, что наблюдается срочный эргогенический эффект однократного приема препарата креатин моногидрат в количестве 5 г, проявляющийся в улучшении скоростно-силовых показателей баскетболистов спортивного резерва 19-22 лет

**Ключевые слова:** креатин, баскетбол, скоростно-силовые показатели, эргогенический эффект.

**Введение.** В настоящее время креатин является одной из наиболее широко доступных пищевых добавок, используемых спортсменами для повышения работоспособности во время интенсивных тренировок [4].

Несмотря на большое количество имеющихся данных, подтверждающих эффективность применения препарата креатин моногидрат в качестве эргогенического средства [3, 5], малоизученным остается аспект влияния данного препарата на специальную работоспособность баскетболистов спортивного резерва [1, 2]. Поэтому целью нашей работы было выявление срочного эргогенического эффекта от однократного приема креатина, проявляющегося в улучшении скоростно-силовых показателей баскетболистов спортивного резерва 19-22 лет как до тренировки, так и после нее.

**Методы.** В исследовании участвовали баскетболисты (n=12) 19-22 лет, входящие в сборную команду университета по баскетболу. Исследование проводилось по двойному слепому методу в 2 этапа.

На первом этапе испытуемые за 1 час до тренировки приняли 250 мл плацебо (ананасовый сок). Затем до начала тренировки испытуемые выполнили 4 теста для оценки их работоспособности.

Тест 1 – прыжки со скакалкой за 30 секунд. Оценивалось общее количество выполненных прыжков.

Тест 2 – дальние броски мяча в кольцо. Оценивалось количество попаданий из 10.

Тест 3 – броски мяча со штрафной линии до 10 забитых мячей. Оценивалось время, за которое испытуемый забьет 10 мячей.

Тест 4 – челночный бег (8 отрезков по 28 м). Оценивалось общее время выполнения упражнения.

После тренировки испытуемые снова приняли 250 мл плацебо и выполнили те же тесты, что и до тренировки. Результаты тестов фиксировались в протоколах.

На втором этапе испытуемые за 1 час до тренировки приняли раствор 5 г. порошка препарата креатин моногидрат марки MD с 250 мл воды. Затем до начала тренировки испытуемые выполнили 4 теста (таких же, как и на первом этапе исследования). Затем испытуемые приняли такой же раствор после тренировки и проходили те же тесты, что и до тренировки. Результаты тестов фиксировались в протоколах.

Результаты и обсуждение.

Тест 1

Проведя статистический анализ результатов теста 1 до тренировки по t-критерию Стьюдента, мы получили достоверное различие, заключающееся в увеличении показателей после приема креатина в сравнении с плацебо ( $p < 0,05$ ).

Проведя статистический анализ результатов теста 1 после тренировки по t-критерию Стьюдента, мы получили достоверное различие, заключающееся в увеличении показателей после приема креатина в сравнении с плацебо ( $p < 0,05$ ).

Тест 2

Проведя статистический анализ результатов теста 2 до тренировки по t-критерию Стьюдента, мы не получили достоверного различия показателей после приема креатина в сравнении с плацебо ( $p < 0,05$ ).

Проведя статистический анализ результатов теста 2 после тренировки по T-критерию Вилкоксона, мы получили достоверное различие, заключающееся в увеличении показателей после приема креатина в сравнении с плацебо ( $p < 0,05$ ).

Тест 3

Проведя статистический анализ результатов теста 3 до тренировки по t-критерию Стьюдента, мы не получили достоверного различия показателей после приема креатина в сравнении с плацебо ( $p < 0,05$ ).

Проведя статистический анализ результатов теста 3 после тренировки по t-критерию Стьюдента, мы получили достоверное различие, заключающееся в увеличении показателей после приема креатина в сравнении с плацебо ( $p < 0,05$ ).

Тест 4

Проведя статистический анализ результатов теста 4 до тренировки по t-критерию Стьюдента, мы получили достоверное различие, заключающееся в увеличении показателей после приема креатина в сравнении с плацебо ( $p < 0,05$ ).

Проведя статистический анализ результатов теста 4 после тренировки по t-критерию Стьюдента мы получили достоверное различие, заключающееся в увеличении показателей после приема креатина в сравнении с плацебо ( $p < 0,05$ ).

На эргогенический эффект креатина указывают различные авторы [3, 4, 5], однако большинство исследований посвящены силовым видам спорта (тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг и др.), где требуется максимальное проявление собственно силовых способностей, наращивание мышечной массы и силы.

Полученные нами данные положительного влияния приема креатина на выполнение отдельных технико-тактических действий в баскетболе, существенных для соревновательного результата, показывают ориентиры дальнейших исследований эргогенических возможностей креатина моногидрата в спортивных играх.

Выводы. Результаты проведенного исследования показывают, что наблюдается улучшение скоростно-силовых показателей баскетболистов 19-22 лет после однократного приема препарата креатин моногидрат в количестве 5 г.

### **Литература:**

1. Волков Н.И. Биоэнергетика спорта: Монография / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
2. Лихачев О.Е. Современные проблемы профессионального баскетбола в Российской Федерации / О.Е. Лихачев, А.В. Мазурина, Р.Г. Ганиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №. 6 (112). – С. 103-110.
3. Bagchi, D. Nutrition and enhanced sports performance: muscle building, endurance, and strength. / D. Bagchi, S. Nair, C.K. Sen (ed.) – Academic Press, 2018. – 563 p.
4. Benardot D. Advanced sports nutrition / D. Benardot. – Human Kinetics, 2018. – 411 p.
5. Mueller K.J. The athlete's guide to sports supplements / K.J. Mueller, J. Hingst – Human Kinetics, 2013. – 359 p.



## МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ КАК ФЕНОМЕН, ФОРМИРУЮЩИЙ МОТИВАЦИЮ СПОРТСМЕНОВ

**Я.В. Китова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье описана роль мотивации в спорте, охарактеризован мотивационный климат, ориентированный на задачу, и мотивационный климат, ориентированный на себя. Представлено влияние окружающих на мотивационный климат спортсменов.

**Ключевые слова:** мотивация, мотивационный климат, ориентация на задачу, ориентация на себя, влияние окружающих на мотивационный климат спортсменов.

В последние годы увеличивается число молодых людей, занимающихся спортом. В связи с этим одной из центральных проблем психологии спорта становится изучение процессов, которые определяют намерения детей и подростков заниматься спортом. Еще одна проблема, интересующая исследователей, заключается в том, как оптимизировать благоприятное психологическое состояние молодых людей в условиях занятий спортом. Психологами было высказано предположение, что занятия спортом должны привести к тому, что спортсмен получит полезный опыт, что позволит положительно повлиять на благополучие спортсмена [3].

Мотивация – важная переменная, которая прогнозирует намерения относительно занятий спортом и влияет на психологическое благополучие [2]. Два теоретических подхода, которые дают представление о мотивации детей и подростков к занятиям спортом, – это теория целей достижения (AGT) и теория самодетерминации (SDT). Обе теории имеют свои корни в развитии человеческого потенциала и ставят акцент на значении деятельности (почему человек занимается спортом? чего он хочет достичь?). Обе структуры также постулируют, что влияние социального контекста (созданного значимыми для спортсмена людьми, такими как тренер) имеет отношение к изменениям в мотивации спортсменов и влияет на такие мотивационные различия, как эффективность занятий спортом и желание продолжить эти занятия [5]. основополагающим положением теории целей достижения является утверждение, что личность включается в ситуации достижения под влиянием стремления продемонстрировать свою компетентность [1].

Согласно теории самодетерминации, внутренняя мотивация предполагает получение удовольствия от деятельности и удовлетворение ею. Считается, что внутренняя мотивация связана с наиболее позитивным опытом и высокими результатами [7].

В спортивном контексте поведение тренера является одним из факторов, влияющих на уровень мотивации спортсменов. Тренеры разрабатывают тренировочные занятия и взаимодействуют со спортсменами на тренировках и соревнованиях, чтобы обеспечить обратную связь и мотивировать своих подопечных. Тренеры создают мотивационный климат, который оказывает существенное влияние на внутренний интерес спортсменов, их удовольствие от занятий спортом. Теория целей достижения выделяет два типа мотивационного климата, которые оказывают

существенное влияние на мотивацию спортсменов, поведения и аффективных реакций в спортивном контексте. Под мотивационным климатом понимается задаваемая социальным окружением спортсменов система ожиданий, ценностей, поощрений и порицаний, оказывающая влияние на становление их собственной мотивации [1].

Когда тренер делает упор на усилия и личное совершенствование спортсменов; помогает игрокам почувствовать, что они играют важную роль в команде; способствует сотрудничеству между членами команды, он создает мотивационный климат, ориентированный на задачу. Напротив, когда внимание тренера распределено по-разному в зависимости от уровня способностей членов команды (при этом наиболее талантливые игроки получают наибольшее внимание), тренер карательно реагирует на ошибки и приветствует соперничество среди игроков одной команды, он создает климат, ориентированный на себя [4].

На сегодняшний день спортивные исследования, проведенные для изучения мотивационного климата, созданного тренером, показали, что мотивационный климат, ориентированный на задачу, положительно коррелирует с внутренней мотивацией, в то время как мотивационный климат на себя не коррелирует, либо отрицательно коррелирует с внутренней мотивацией [6].

Согласно теории самодетерминации внутренняя мотивация преобладает, когда люди чувствуют себя компетентными, автономными и чувствуют связь с другими. Воспринимаемая компетентность относится к чувству, что человек эффективен и может удовлетворить предъявляемые к нему требования. Воспринимаемая автономия означает возможность выбора, возможность высказывать свое мнение и действовать по собственному желанию. Воспринимаемое чувство связи с другими людьми относится к чувству, что кто-то надежно связан, о нем заботятся и понимают. Согласно SDT удовлетворение этих потребностей опосредует влияние социальной среды на внутреннюю мотивацию [7].

Таким образом, мотивационный климат, созданный тренером, оказывает существенное влияние на внутренний интерес спортсменов к деятельности через ее влияние на удовлетворение потребностей спортсменов в компетентности, автономии и связанности с другими.

### **Литература:**

1. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – №4. – С. 85-91.
2. Душко М.С. Мотивация как важнейшая психологическая предпосылка освоения иностранного языка // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 261-262.
3. Alvarez M. S. The coach created motivational climate,youth athletes well-being, and intension to continueparticipation // Journal of clinical sport psychology. 2012. V. 6. P. 166-179.
4. Carr S., Wyon, M. The impact of motivational climate on dance students' achievement goals, trait anxiety and perfectionism //Journal of Dance Medicine andScience, 4, P. 105-114. 2003.
5. Duda J. L. Achievement goal research in sport: pushingthe boundaries and clarifying some misunderstanding// Advances in Motivation in Sport andExercise (edited by G. C. Roberts). Champaign, Ill.: Human Kinetics.2001. P. 129-182.
6. Ryan R. M. Active human nature: self-determinationtheory and the promotion and maintenance of sport, exercise and health // IntrinsicMotivation and Self-Determination in Exercise andSport. Champaign, Ill.: Human Kinetics. – 2007. – Pp. 1-20.
7. Nicholls J. G. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance // Psychological Review, 91, 1984. 328-346.

## СОДЕРЖАНИЕ ИНТЕРЛЕЙКИНА 6 В СЛЮНЕ У ГРЕБЦОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДО И ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

**Н.А. Князев, И.Н. Швыдченко**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кубанский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Установлено, что скелетные мышцы работают как секреторный орган, способный производить сотни цитокинов, обеспечивающих взаимодействие между мышцами и другими органами, такими как жировая ткань и печень при физических нагрузках. Целью настоящей работы было изучение влияния физической нагрузки на содержание интерлейкина 6 (IL-6) в слюне у гребцов. В ходе исследования было установлено, что уровни IL-6 в слюне у гребцов до и после физической нагрузки не имели статистически значимых отличий и не зависели от квалификации спортсменов.

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, цитокины, миокины, интерлейкин 6, метаболизм, гребля.

Цитокины – информационные пептидные молекулы, обеспечивающие взаимодействие между иммунными клетками, эфферентную связь иммунной системы с нервной системой, а также способные влиять на разнообразные функции организма, такие как рост и дифференцировку клеток, метаболизм. Установлено, что скелетные мышцы работают как секреторный орган, способный производить сотни цитокинов, называемых миокинами [1]. Это открытие предоставило концептуальную основу для понимания того, как мышцы взаимодействуют с другими органами, такими как жировая ткань, печень, поджелудочная железа, кости и мозг. IL-6, наиболее изученный в настоящее время миокин, в больших количествах высвобождается в кровь во время упражнений и оказывает противовоспалительные и метаболические эффекты на организм, связанные с регуляцией метаболизма глюкозы и липидов [2, 6]. Обладая инсулиноподобным влиянием на мышечные клетки и стимулируя липолиз, IL-6 в тоже время является катаболическим цитокином, повышая секрецию кортизола и негативно влияя на мышечную массу [4]. Этот эффект IL-6 может привести к неблагоприятному воздействию тренировки, когда катаболические процессы будут преобладать над анаболическими. Степень увеличения IL-6 в плазме при физической нагрузке связана с количеством работающей мышечной массы и продолжительностью упражнения [5]. Интенсивность тренировок также играет важную роль, особенно если выполняемые упражнения приводят к истощению внутримышечных запасов гликогена. Показано, что истощение мышечного гликогена заметно увеличивает высвобождение IL-6 в работающих мышцах [5]. Несмотря на изученные эффекты IL-6, данные о характере его изменений при

адаптации организма к специализированным нагрузкам немногочисленны, что делает актуальными исследования в этой области.

Целью настоящей работы было изучение влияния физической нагрузки на содержание IL-6 в слюне у гребцов.

В исследовании приняли участие 12 мальчиков в возрасте от 15 до 17 лет, посещающих секцию гребли на байдарках и каноэ (г. Белая Калитва). Среди участников исследования 4 спортсмена были кандидатами в мастера спорта, 7 человек имели I взрослый разряд, 1 – II взрослый разряд. Объект исследования – смешанный секрет слюнных желез в объеме 1-2 мл был получен пассивным способом (плевок) через пластиковую соломинку в специальную стерильную пробирку SaliCaps в соответствии с рекомендацией производителя пробирок (IBL INTERNATIONAL GMBH, Германия) спустя не менее 1 часа после приема пищи. Пробы замораживали и хранили при  $-20^{\circ}\text{C}$  до проведения иммуноферментного анализа (ИФА). Перед проведением ИФА пробы размораживали при комнатной температуре, центрифугировали для осаждения слизистого компонента слюны, отбирали надосадочную жидкость (супернатант) для проведения анализа. Определение IL-6 проводили с помощью коммерческого набора реактивов для ИФА IL-6 человека «ИФА-IL-6» согласно инструкции производителя (ООО «Цитокин», г. С.-Петербург, Россия). Чувствительность метода составляет для IL-6 – 5 пг/мл. Статистическая обработка полученных результатов проводилась с применением пакета прикладных программ Statistica for Windows vers. 7.0. (StatSoftInc., США). Центральные тенденции и дисперсии количественных признаков описывали медианой и интерквартильным размахом (25-й и 75-й процентиля, Q1-Q3). Сравнение двух независимых групп по количественным признакам проводили с использованием непараметрического критерия Манна – Уитни. Наблюдаемые различия считались не случайными при  $P < 0,05$ .

В ходе исследования было установлено, что уровни IL-6 в слюне у гребцов до и после физической нагрузки не имели статистически значимых отличий и не зависели от квалификации спортсменов, за исключением разнонаправленного ответа на тренировку. Так, в группе гребцов, кандидатов в мастера спорта, концентрация IL-6 до нагрузки составила 41,2 (20,3-92,0) пг/мл, снизившись после тренировки до 27,75 (14,3-48,85) пг/мл ( $P > 0,05$ ). В группе гребцов-разрядников содержание IL-6 до тренировки было равно 34,2 (22,6-100,55) пг/мл, после тренировки уровень IL-6 слегка повысился до 52,0 (42,65-77,05) пг/мл ( $P > 0,05$ ).

Согласно литературным данным, физическая нагрузка увеличивает уровень IL-6 в слюне. Однако увеличение в основном наблюдается после достаточно интенсивных нагрузок [3, 7]. В нашем исследовании проводилась обычная стандартная тренировка, что, вероятно, и явилось причиной отсутствия изменений в концентрации IL-6. Кроме того, у всех спортсменов мы обнаружили достаточно высокий уровень IL-6 в слюне до тренировки, что, возможно, не позволило нам выявить явного ответа на нагрузку. Повышенная по сравнению с нормой концентрация IL-6 в слюне до тренировки могла быть обусловлена активацией симпатического отдела автономной нервной системы,

вследствие предстартовых реакций. Возможно также, что сама процедура сбора слюны стала для спортсменов дополнительным стрессорным фактором, вызвавшим симпатическую активацию и последующее повышение ИЛ-6 в слюне. Кроме того, одна из проблем, связанных с оценкой цитокинов в слюне, может заключаться в том, что слюнные цитокины, особенно ИЛ-6, плохо коррелируют с цитокинами плазмы [3]. Однако механизмы, лежащие в основе стресс-реактивности цитокинов слюны, окончательно не понятны, и эта реактивность может отражать как процессы в самой иммунной системе, так и процессы в нейроэндокринной системе.

#### **Литература:**

1. Febbraio M.A. Contraction-induced myokine production and release: is skeletal muscle an endocrine organ? / M.A. Febbraio, B.K. Pedersen // *Exerc. Sport Sci. Rev.* – 2005. – Vol. 33. – P. 114–119.
2. Lee J. Role of myokines in regulating skeletal muscle mass and function / J.H. Lee, H.S. Jun. // *Front. Physiol.* - 2019. - Vol. 10. - P. 1-9.
3. Minetto M. Differential responses of serum and salivary interleukin-6 to acute strenuous exercise / M. Mietto, A. Rainoldi, M. Gazzoni et al. // *Eur. J. of Appl. Physiol.* – 2005. – Vol. 93. – P. 5-6. – P. 679-686.
4. Pedersen, B.K. The metabolic role of IL-6 produced during exercise: is IL-6 an exercise factor? / B.K. Pedersen, A. Steensberg, C. Fischer et al. // *Proc. of the Nut. Soc.* – 2004. – Vol. 63. – P. 264-267.
5. Pedersen B.K. The physiology of optimizing health with a focus on exercise as medicine. / B.K. Pedersen. // *Ann Rev Physiol.* – 2018. – Vol. 81. – P. 607-627.
6. Rossiter H. Exercise and health – emerging roles of IL-6 / H. B. Rossiter, B. Glancy. // *Current Opinion in Physiology.* – 2019. – Vol. 20. – P. 49-54.
7. Usui T. Effects of acute prolonged strenuous exercise on the salivary stress markers and inflammatory cytokines / T. Yoshikawa, S.-Y. Ueda Y. Katsura et al. // *J. of Phys. Fit. Sports Med.* – 2012. – Vol. 1. – P. 1-8.

## ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КИКБОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

**В.В. Колошеина**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кубанский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Представлены результаты исследования, где разработанные нормативные критерии оценки уровня развития психомоторных способностей и отдельных психических функций кикбоксеров с высоким уровнем спортивной квалификации могут быть использованы для отбора на различных этапах спортивной подготовки, а также для контроля за функциональным состоянием спортсменов с целью своевременной и целенаправленной коррекции учебно-тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** способность, уровень квалификации, действие, соревновательная деятельность, реакция, показатель, высокая квалификация, методика проведения, деятельность, спортсмен.

В соревновательной деятельности кикбоксера повышенные требования предъявляются ко всем сторонам подготовки спортсмена – физической, технической, психологической, к умению управлять собой, формировать устойчивое функциональное состояние, позволяющее осуществлять в экстремальных условиях поединка (особенно спорта высших достижений) оптимальную психомоторную деятельность (А.Л. Иванов, 2000; В.Н. Клещев, 2006; Я.В. Голуб, 2005).

В связи с этим большое значение в диагностике тренированности спортсмена имеет тестирование его психофизиологического состояния и определение наиболее значимых показателей для достижения высокого спортивного результата в кикбоксинге.

Анализ исследований в данном направлении свидетельствует об отсутствии интегральных критериев функционального состояния спортсмена по результатам психофизиологической диагностики. Имеются лишь некоторые работы, посвященные проблемам психофизиологического функционального состояния человека в условиях высокого психоэмоционального напряжения.

Цель исследования – изучение психомоторных способностей и психических функций у кикбоксеров высокой квалификации.

Организация и методы исследования. Было проведено обследование 17 спортсменов-кикбоксеров I р, КМС, МС и МСМК, членов спортивных клубов России и Краснодарского края. Оценка изучаемых параметров проводилась 3-4 раза в течение годового цикла подготовки с целью отслеживания динамики показателей. Оценка психомоторных способностей и психических функций проводилась на аппаратно-приборных комплексах «НС-Психотест», «Прогноз» по следующим методикам: реакция на начало движения, простая зрительно-

моторная реакция, реакция различения, реакция выбора, реакция на движущийся объект, работоспособность головного мозга, «теппинг-тест», «память на числа» и «память на фигуры»; «таблицы Шульте», воспроизведение временного интервала и точность воспроизведения пространственного параметра 45°.

Для обработки результатов исследования были использованы параметрические методы математической статистики (В.М. Зациорский, 1979; В.С. Иванов, 1990; Г.Ф. Лакин, 1990; А.Т. Бойко, 2000). Для каждого из исследуемых показателей рассчитывалось среднее арифметическое значение ( $\bar{X}$ ), среднее квадратичное отклонение ( $\sigma$ ). Для анализа взаимосвязи между показателями был использован корреляционный метод Пирсона. Оценка достоверности различий средних значений изучаемых показателей осуществлялась по t-критерию Стьюдента при 5%-ном уровне значимости.

Результаты исследования. Результаты исследования показали достоверно более высокий уровень развития психомоторных способностей у кикбоксеров высокой квалификации (МС, МСМК) в сравнении с менее опытными спортсменами (I разряд, КМС), о чем свидетельствуют результаты тестирования таких способностей, как реагирующая, кинестетическая, способности к точности, скорости и эффективности выполнения двигательной задачи.

Анализ результатов тестирования психомоторной ассиметрии показал, что для кикбоксеров высокой квалификации характерно наличие амбидекстрии с незначительным превалированием одного из полушарий, что, по-видимому, связано со спецификой их соревновательной деятельности.

Корреляционный анализ показал, что на защитные действия в большей степени влияет скорость двигательной реакции, позволяющая своевременно реагировать на резко меняющиеся условия поединка исходя из действий соперника и способность быстро (без предварительной подготовки) решать любые двигательные задачи, а также выдерживать длительное концентрированное возбуждение или действие очень сильного раздражителя.

Эффективность атакующих действий тесно связана с процессами восприятия, уровнем внимания, устойчивости к раздражителям, а так же способностью точной оценки расстояния до соперника и своевременной реакцией на его действия.

Разработанные шкалы оценки уровня развития психофизиологических показателей позволяют провести как общую, так и частичную диагностику на разных этапах годового цикла подготовки и при необходимости внести групповую или индивидуальную коррекцию в тренировочный процесс.

### **Литература:**

1. Антилов А.А. Современный бокс / Серия «Мастера боевых искусств» / А.А. Антилов. – Ростов н/Дону: Феникс, 2003. – 640 с.
2. Балин В.Д. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учебное пособие / В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.К. Гербачевский и др. / Под общей ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб: Питер, 2000. – 136 с.
3. Бундзен П.В. Психофизиологические корреляты успешности соревновательной деятельности спортсменов олимпийского резерва / П.В. Бундзен, К.Г. Коротков, А.К.

Короткова, В.А. Мухин, Н.С. Прияткин // Физиология человека. – 2005. – Т.31. – № 3. – С. 84-92.

4. Гожин В.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит. проф. образования / В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и Спорт, 2008. – 232 с.

5. Колесник И.С. Координационные способности в структуре двигательных возможностей юных боксеров // Современная методика преподавания физической подготовки в образовательных учреждениях России: Тезисы докладов и статей Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград ВА МВД России, 2008. – С. 162-166.

6. Нейрофизиологические исследования в экспертизе трудоспособности / Под ред. А.М. Зимкиной, В.И. Климовой-Черкасовой. – Л.: Медицина, 1978.

7. Родионова И.А. Индивидуализация программирования психологической подготовки фехтовальщиц-рапиристок высокой квалификации: автореф. дис. ...канд. пед. наук / И.А. Родионова. – М., 2002. – 36 с.

8. Шорин Г.А. Оценка вестибулярных функций у спортсменов. – Челябинск: Б.И., 1972. – 296 с.

9. Эрлих В.В. Полифункциональная оценка психофизиологического потенциала и уровня здоровья юных спортсменов 13-18 лет /В.В. Эрлих, С.А. Личагина, В.Р. Юмагуен, А.А. Густомясов // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2005. – Вып. 5. – Т.2. – № 4 (44). – С. 124-126.



**THE STRUCTURE AND THE CONTENT OF THE DISCIPLINE «HISTORY OF WORLD PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS» FOR THE EDUCATIONAL DIRECTION 51.03.05 «DIRECTION OF THEATRICAL PERFORMANCES AND FESTIVALS»**

**M.V. Koreneva<sup>1</sup>, N.S. Leontieva<sup>2</sup>, L.S. Leontieva<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Federal state budgetary educational institution of higher education Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar

<sup>2</sup> Federal state budgetary educational institution of higher education Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow

**Abstract.** This study focuses on the current issues related to the discipline content «History of world physical education and sports», developed for the educational direction 51.03.05 «Direction of theatrical performances and festivals». The article reveals the structure and the main subjects of the discipline, as well as the competencies mastered by students in the framework of its study.

**Keywords:** history of world physical education and sports, sport history, students, content, discipline, direction of theatrical performances and festivals.

In connection with the modern reform of the educational system in our country, there is an increasing interest in disciplines that can significantly raise the effectiveness of the educational process, including the field of physical education. This determines the relevance of the implementation of the disciplines of historical and sports profile. One of them is «History of world physical education and sports» (HWPE), as it contributes to the handling of the most urgent problem of the educational process in interaction with the disciplines of the subject cycle – to create a broad picture of activities of the future profession.

One of the purposes of the discipline «History of world physical education and sports» is the formation of a scientific worldview in the historical and sports field by studying the development paradigm of this industry at different historical stages from the past to the future. Knowledge transfer is also important, related to the interconnectedness and interdependence of global processes, happening in the world from earlier days to the present time and the key development aspects of physical education (PE) and sports. A separate issue for the consideration is the aspects connected with the special development particularities of PE in our country at different times and eras [1-4].

At the Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, the work program of the discipline «History of world physical education and sports» was developed in accordance with the requirements of the Federal State Educational Standard of Higher Education for the educational direction 51.03.05 «Direction of theatrical performances and festivals». In accordance with the curriculum, it is studied at the 2nd year in the 3rd and 4th semesters [5].

Since «History of world physical education and sports» along with other historical and sports disciplines plays a key role in the formation of a number of

moral and ethical qualities of students – mutual respect and friendship, patriotism and a sense of national pride and many others, its subjects and issues were composed as follows (table 1):

Table 1 – Subjects and issues of the discipline «History of world physical education and sports»

Subjects	Issues of consideration
Subject 1 «History of HWPES as an educational and scientific discipline. The origin of world PE»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Historical aspects of HWPES as an educational and scientific discipline. Its content and subject of study».</li> <li>2. «Sources of the history of HWPES».</li> <li>3. «Methods of study and research. Periodization. Course structure».</li> <li>4. «Basic theories of the origin of PE».</li> <li>5. «PE in a tribal society».</li> <li>6. «PE during the decomposition of primitive society».</li> </ol>
Subject 2 «PE in the Ancient World»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «PE in the countries of the Ancient East».</li> <li>2. «Spartan and Athenian physical education systems. Gymnastics and agonistics».</li> <li>3. «Olympic and other agons of Ancient Greece».</li> <li>4. «PE in Ancient Rome».</li> </ol>
Subject 3 «PE in the Middle Ages»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Military-physical training of feudal lords».</li> <li>2. «The emergence of a knightly system of education in Western Europe».</li> <li>3. «Original folk forms of physical education».</li> <li>4. «PE and sport in Medieval cities».</li> <li>5. «Historical significance of traditional forms of PE in the states of Medieval Asia and America before European colonization».</li> </ol>
Subject 4 «PE and sports in Modern Times»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Key development aspects of PE and sports in bourgeois society».</li> <li>2. «Theoretical foundations of PE in the I period of Modern Times».</li> <li>3. «The emergence of national PE systems».</li> <li>4. «Formation of PE systems based on sports and gaming activities (England, USA, etc.)».</li> <li>5. «PE in the II period of Modern Times, modernization of the old and the creation of new PE systems».</li> </ol>
Subject 5 «PE and sports in Contemporary Times»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «PE before the World War I. The influence of its results on the development of the gymnastic movement in capitalist countries».</li> <li>2. «PE between the World Wars I and II. The militarization of PE and sports».</li> <li>3. «PE in foreign countries after World War II».</li> <li>4. «Trends in the development of PE and sports in the countries of the world at the end of the XX - beginning of the XXI centuries».</li> </ol>
Subject 6 «PE of the peoples of Russia from ancient times to the second half of the XIX century»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «PE in the Kiev state and Russian principalities during the period of feudal fragmentation».</li> <li>2. «The development of PE as an integral part of general culture in the Russian centralized state».</li> <li>3. «PE during the formation of the Russian Empire. Reforms of Peter I in the field of military affairs, enlightenment and life of noblemen for the development of PE».</li> <li>4. «The development of PE in the I half of the XIX century. PE in educational institutions. Military physical training».</li> </ol>

Subject 7 «PE and sport in Russia in the second half of the XIX - early XX century»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Questions of PE in the works of Russian philosophers, teachers, doctors and other scientists».</li> <li>2. «Role of P.F. Lesgaft in creating a science-based system of PE, its pedagogical and social activities».</li> <li>3. «The impact of public education reforms on the formulation of PE in educational institutions. Extracurricular forms».</li> <li>4. «Creation of sports clubs, development of sports. Russia's entry into the international Olympic Movement (OM)».</li> </ol>
Subject 8 «PE and sport in Russia and the USSR since the beginning of the XX century until the end of the World War II»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «PE during the Civil War. General education and sports».</li> <li>2. «All-Union Spartakiad of 1928. Resolution of the Central Committee of the CPSU (b) from September 23, 1929 «About physical movement».</li> <li>3. «Creation of program and normative foundations of the Soviet system of PE. Introduction of the complex «Ready for Labor and Defense» and the Unified All-Union Sports Classification.</li> <li>4. «PE and sport on the eve and during the Great Patriotic War».</li> </ol>
Subject 9 «PE and sport in the USSR in 1940-1980»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «All-Union PE parades and their significance in the restoration of PE and sports movement in the country. The content of the decision of the Central Committee of the CPSU (b) from December 27, 1948».</li> <li>2. «PE of youth in the postwar years».</li> <li>3. «PE in the country. The state of the material base of the PE movement. The development of the science of PE and sport».</li> <li>4. «Entry of sports organizations into international sports associations. The debut of Soviet athletes at the summer and winter Olympic Games».</li> <li>5. «Analysis of the performance of Soviet athletes at the Olympic Games: successes, failures, difficulties».</li> </ol>
Subject 10 «PE and sport in the Russian Federation since the 1990s of the XX century to the present»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «PE and sport in Russia after the collapse of the USSR. Formation of federal structures for managing PE movement».</li> <li>2. «Formation of the Russian Olympic Committee. Analysis of the participation of Russian athletes at the Olympic Games (OG) and other international competitions».</li> <li>3. «Analysis of the participation of Kuban athletes at the OG and other international competitions».</li> </ol>
Subject 11 «The emergence and development of the international sports and OM from the late XIX to the first half of the XX centuries»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Historical background of the formation and development of modern sport. Establishment of international sports relations».</li> <li>2. «Formation of the IOC. The role of Pierre de Coubertin in the revival and development of the OM in the world and the formation of the ideals of Olympism».</li> <li>3. «OM between the World Wars I and II».</li> <li>4. «Holding of international sports competitions. The origin of the international student sports movement».</li> </ol>
Subject 12 «The international sports and OM in the second half of the XX – at the beginning of the XXI centuries»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «The historical situation of the post-war years, its impact on international sports life».</li> <li>2. «The Games of the Olympiad and the Olympic Winter Games. Crisis phenomena in the OM».</li> <li>3. «Modern development trends and problems of Olympic sports».</li> <li>4. «World Summer and Winter Universiades. Paralympic and Deaflympic Games. Goodwill Games».</li> </ol>

It is important to note that, based on a competency-based approach as part of the discipline study, students must master general cultural and professional

competencies [1, 3]. Thus, the developed discipline «History of world physical education and sports» will allow future bachelors of the educational direction 51.03.05 «Direction of theatrical performances and festivals» to know better their future activities and enhance professional culture, equips them with a historical perspective, directly prepares for practical activities.

### **References:**

1. Leontieva L.S. Competency-based approach to the implementation of the discipline «History of physical education» as part of the modernization of the current education system / L.S. Leontieva, N.S. Leontieva, N.Y. Melnikova, M.V. Koreneva // Theory and practice of the Olympic education: traditions and innovations in sports, tourism and the social sphere. – 2018. – P. 22-27.

2. Leontieva L.S. Content components and basic forms of independent work of students during the discipline «History of physical education» / L.S. Leontieva, N.S. Leontieva, M.V. Koreneva // Competitiveness resources of athletes: theory and practice of implementation. – 2018. – № 1. – P. 142-144.

3. Leontieva L.S. Discipline content «History of physical education» and its role in the formation of competencies of students of specialized universities / L.S. Leontieva, N.S. Leontieva, N.Y. Melnikova, M.V. Koreneva // Physical culture, sport - science and practice. – 2018. – № 3. – P. 100-106.

4. Leontieva L.S. The system of assessment tools of historical and sports disciplines in the framework of the modernization of physical education and sports / L.S. Leontieva // Theory and practice of physical education. – 2017. – № 09. – P. 45.

5. Peshkov N.N. Discipline work program «History of world physical education and sports», educational direction 51.03.05 «Direction of theatrical performances and festivals» / N.N. Peshkov. – Krasnodar: KSUPEST, 2018. – 25 p.

**ДИСЦИПЛИНА «ИСТОРИЯ ОЛИМПИЙСКОГО И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ»: СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ И РОЛЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ 42.03.01. «РЕКЛАМА И СВЯЗИ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ»**

**М.В. Коренева<sup>1</sup>, Н.С. Леонтьева<sup>2</sup>, Л.С. Леонтьева<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

<sup>2</sup> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма» (ГЦОЛИФК), г. Москва

**Аннотация.** Данное исследование посвящено актуальным вопросам, связанным с реализацией дисциплины «История олимпийского и физкультурно-спортивного движения», разработанной для обучающихся направления подготовки 42.03.01. «Реклама и связи с общественностью». В работе представлены содержание, возможности и значимость дисциплины, структура и основные темы, а также компетенции, осваиваемые бакалаврами в результате ее изучения.

**Ключевые слова:** дисциплина, история олимпийского и физкультурно-спортивного движения, содержательные компоненты, обучающиеся направления подготовки, реклама и связи с общественностью.

Дисциплина «История олимпийского и физкультурно-спортивного движения» составляет важный раздел спортивной науки. Ее изучение приобретает особую актуальность в образовательном процессе обучающихся вузов физкультурно-спортивной направленности. При помощи этой дисциплины становится возможным приобщение будущих бакалавров к ценностям духовной, физической и нравственной культуры, она позволяет обогатить знания обучающихся о прошлом и настоящем, помогает производить адекватную оценку современного общества и определять место физической культуры и спорта в нем, воспитывает чувства патриотизма и национальной гордости, а также прививает положительное отношение к соперникам и соблюдению принципов честной борьбы. В Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма дисциплина «История олимпийского и физкультурно-спортивного движения» внедрена в учебный процесс обучающихся 3 курса по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» направленности «Реклама и связи с общественностью в отрасли «Физическая культура и спорт»» [1-4].

В связи с тем, что в рамках изучения дисциплины обучающиеся должны изучить становление, состояние и развитие физической культуры и спорта в разные периоды существования человеческого общества, а также на ее основе у

будущих бакалавров должно сформироваться научное мировоззрение, развиться историческое самосознание и критическое мышление, мотивация к расширению умственного кругозора, а также должна привиться способность к самостоятельной творческой работе, тематический план дисциплины включает в себя следующие разделы [1, 3]:

– «Теоретические основы международного спортивного и олимпийского движения», изучение целей, задач, предмета, объекта и функций дисциплины; рассмотрение олимпизма как философского базиса олимпийского движения: его истоки и генезис; классификации видов спорта и спортивных соревнований.

– «Древнегреческие Олимпийские игры – исторический базис современного олимпийского движения», включает вопросы, связанные с рассмотрением системы физического воспитания греческих полисов; гимнастики и агонистики, их содержания и направленности; общеэллинских агонов: Истмийских, Панафинейских, Пифийских, Дельфийских и их социально-политического и культурного значения; Олимпийские игры античного мира и их характеристика.

– «Возрождение Олимпийских игр в Новое время», изучение исторических предпосылок возникновения международного спортивного и олимпийского движения в XIX веке; получение информации о I Международном атлетическом конгрессе 1894 года и его роли в становлении олимпийского движения, а также образовании Международного олимпийского комитета, утверждении хартии и проведении олимпийских конгрессов.

– «Этапы становления международного олимпийского движения», позволяющий выявить хронологию современного олимпийского движения, рассмотреть Игры I Олимпиады 1896 г. в Афинах и проанализировать их; изучить хронологию и общую характеристику Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр, а также получить представление о деятельности МОК и его президентах.

– «Основополагающие принципы, структура и функционирование олимпийского спорта» рассматривает разделы Олимпийской хартии как основного правового документа олимпийского движения; деятельность МОК; международных спортивных федераций и национальных олимпийских комитетов.

– «Россия в международном олимпийском движении», дающий представление о развитии спортивно-гимнастического движения в России в конце XIX века; вступлении России в олимпийское движение; создании НОК СССР (1951 г.); дебюте советских спортсменов на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх (1952, 1956 гг.); участии спортсменов СССР в олимпийском движении (1956-1988 гг.); российских спортсменов в Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх (1992-2020 гг.).

– «Социально-политические, правовые и экономические аспекты современного олимпийского движения», изучение содержания Олимпийской хартии как конституции олимпийского движения; взаимодействия олимпийского спорта и политики; олимпийского спорта и средств массовой информации, а также экономической деятельности МОК.

– «Современные проблемы и тенденции развития международного спортивного и олимпийского движения», в котором освещаются актуальные проблемы олимпийского движения; профессионализации и коммерциализации олимпийского спорта; допинга в олимпийском спорте и борьбы с ним.

– «Олимпийское образование: направления деятельности и программы», позволяющий изучить функции Международной олимпийской академии как мирового академического центра олимпийского образования и исследований; национальных олимпийских академий, а также программ олимпийского образования в зарубежных странах.

В итоге, в результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими общекультурными и профессиональными компетенциями: «способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности», а также «способностью организовывать и проводить социологические исследования» [5].

Таким образом, разработанная дисциплина «История олимпийского и физкультурно-спортивного движения» позволит будущим бакалаврам, обучающимся по направлению «Реклама и связи с общественностью», освоить историю возникновения и основные этапы развития физической культуры в России и зарубежных странах; основные принципы формирования национальных систем физического воспитания и видов спорта; основные этапы развития физической культуры и спорта; законодательные и нормативные документы по вопросам физической культуры и спорта; социальные, эстетические, духовные и другие функции физической культуры; роль физической культуры и спорта в повышении уровня жизнедеятельности и жизнеспособности человека, что необходимо им для дальнейшей работы в области рекламы и связей с общественностью в отрасли физической культуры и спорта.

#### **Литература:**

1. Леонтьева Л.С. Компетентный подход при реализации дисциплины «История физической культуры» в рамках модернизации современной системы образования / Л.С. Леонтьева, Н.С. Леонтьева, Н.Ю. Мельникова, М.В. Коренева // Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере. – 2018. – С. 22-27.

2. Леонтьева Л.С. Система оценочных средств историко-спортивных дисциплин в рамках модернизации физкультурно-спортивного образования / Л.С. Леонтьева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 09. – 45 с.

3. Леонтьева Л.С. Содержание дисциплины «История физической культуры» и ее роль в формировании компетенций обучающихся профильных вузов / Л.С. Леонтьева, Н.С. Леонтьева, Н.Ю. Мельникова, М.В. Коренева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 100-106.

4. Леонтьева Л.С. Содержательные компоненты и основные формы самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «История физической культуры» / Л.С. Леонтьева, Н.С. Леонтьева, М.В. Коренева // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 142-144.

5. Пешков, Н.Н. Рабочая программа по дисциплине «История олимпийского и физкультурно-спортивного движения», направление подготовки 42.03.01. «Реклама и связи с общественностью» / Н.Н. Пешков. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 18 с.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АКРОБАТОК-ВЕРХНИХ В ЖЕНСКИХ ПАРАХ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

**А.А. Кравцова, С.В. Шукшов, В.В. Тронеv, К.И. Шукшова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются результаты определения информативных тестов для оценки специальной физической подготовленности акробаток-верхних. В исследовании определены критерии оценки тестов для эффективного педагогического контроля за физической подготовленностью квалифицированных акробаток-верхних.

**Ключевые слова:** специальная физическая подготовленность, педагогическое тестирование, акробатки-верхние, критерии оценки тестов.

В теории и практике физической культуры и спорта акробатика, направленная на достижение максимальных соревновательных результатов, представлена видом спорта – спортивная акробатика. Она является отдельным видом спорта и представлена тремя видами пар (мужские, женские, смешанные) и двумя видами групп (мужские и женские) [3].

В спортивной акробатике в зависимости от вида, в котором выступают спортсмены (пары или группы), существуют специфические требования к построению процесса спортивной подготовки, так как каждый вид обладает своими особенностями в специально-физической и технико-тактической подготовке [1].

В зависимости от этапа спортивной подготовки и периода подготовки тренировочные мероприятия, как функциональная единица спортивной подготовки, могут кардинально меняться, и это зависит также от целей и задач, которые ставятся тренером перед спортсменами на том или ином тренировочном занятии [2].

Цель исследования – определить средства педагогического контроля специальной физической подготовленности акробаток-верхних в женских парах на предсоревновательном этапе подготовки.

Исследования проводились на базе МБОУ ДО СДЮСШ № 1 МО г. Краснодар, в них приняли участие 10 спортсменок верхних парно-групповых видов акробатики высокой квалификации.

На основе данных научно-методической литературы, бесед с тренерами, были отобраны тесты, позволяющие оценить уровень развития специальной физической подготовленности акробаток-верхних высокой квалификации: прыжок вверх с места (см); подъем переворотом из вися на перекладине (количество повторений); поднимание ног в вися на гимнастической стенке (количество повторений); до касания жерди, лазание по канату из седа ноги врозь (м); упор углом вне на одной руке на «стоялках» (с); сгибание и разгибание рук в стойке на руках на «гимнастических стоялках» с помощью (количество повторений); выход силой в упор из вися прогнувшись (партнер держит ноги) на низкой перекладине (количество повторений); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений); сед



углом руки вверх из положения лежа на спине (количество повторений); полусумма приседаний на одной ноге за 10 сек (количество повторений) [4].

В результате было отобрано 10 тестов, характеризующих силовую подготовленность акробатов-верхних.

Результаты корреляционного анализа показали, что с критерием информативности на достоверном уровне взаимосвязаны следующие показатели:

– в тесте «прыжок вверх с места» спортсменки выполнили в среднем  $44,6 \pm 4,53$  см, что проявило взаимосвязь с результатом соревнований на уровне 99% при  $p < 0,01$ ;

– в тесте «угол вне на одной руке на гимнастических стоялках» спортсменки выполнили в среднем  $12,6 \pm 3,02$  секунды, что проявило взаимосвязь с результатом соревнований на уровне 99% при  $p < 0,01$ ;

– в тесте «сгибание и разгибание рук в стойке на руках на гимнастических стоялках с помощью» спортсменки выполнили в среднем  $9,4 \pm 2,46$  см, что проявило взаимосвязь с результатом соревнований на уровне 99% при  $p < 0,01$ ;

– в тесте «сед углом руки вверх из положения лежа на спине, за 30 секунд» спортсменки выполнили в среднем  $28,2 \pm 4,24$  раза, что проявило взаимосвязь с результатом соревнований на уровне 99% при  $p < 0,01$ ;

– тест «поднимание ног в висе на гимнастической стенке (количество повторений) до касания жерди» проявил достоверную взаимосвязь на уровне 95% с соревновательным результатом ( $p < 0,05$ ), акробатки-верхние выполнили в среднем  $16,6 \pm 2,18$  раза;

– тест «полусумма приседаний на одной ноге» проявил достоверную взаимосвязь на уровне 95% с соревновательным результатом ( $p < 0,05$ ), акробатки-верхние выполнили в среднем  $7,4 \pm 1,39$  секунды;

– тест «залазание на канат из седа ноги врозь» проявил достоверную взаимосвязь на уровне 95% с соревновательным результатом ( $p < 0,05$ ), акробатки-верхние выполнили в среднем за  $8,4 \pm 1,24$  секунды.

Остальные показатели специальной физической подготовленности неинформативны ( $p > 0,05$ ).

Предложенную схему педагогического контроля специальной физической подготовленности акробатов-верхних высокой квалификации, безусловно, нельзя рассматривать как полную, законченную модель из-за отсутствия некоторых существенных показателей, также определяющих техническое мастерство спортсменов. Она будет постоянно дополняться и уточняться.

### **Литература:**

1. Пилюк Н.Н. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных видах гимнастики: Курс лекций / Н.Н. Пилюк, Н.С. Безродная. – Краснодар, 2008: РИО КГУФКСТ. – 32 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов // Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Свод правил по спортивной акробатике 2017 – 2020. – ФИЖ, 2016. – 211 с.
4. Шукшов С.В. Модель основных компонентов соревновательных действий в акробатических прыжках на дорожке на этапе специализированной подготовки / С.В. Шукшов, Н.Н. Пилюк, С.В. Фомиченко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 4. – С. 23-25.
5. Шукшов С.В. Методика оценки силовой и скоростно-силовой подготовленности юношей 9-10 лет в прыжках на двойном минитрампе / С.В. Шукшов, А.В. Яценко, К.И. Шукшова, Н.А. Шукшова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 19. – С. 58-62.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ ПЛОВЦОВ-КРОЛИСТОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

А.И. Крылов<sup>1</sup>, А.А. Горелов<sup>2</sup>, А.А.Третьяков<sup>3</sup>, А.С. Грачев<sup>4</sup>,  
Е.В. Гавришова<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург

<sup>2</sup>Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский университет МВД России», г. Санкт-Петербург

<sup>3</sup>Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина», г. Белгород

<sup>4</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова», г. Белгород

<sup>5</sup>Областное государственное автономное образовательное учреждение «Белгородский институт развития образования», г. Белгород

Статья подготовлена в рамках реализации научного проекта № 18-313-00124 «Исследование влияния мотивации достижения успеха или избегания неудач на комплексные показатели здоровья студентов белгородских ВУЗов», получившего поддержку Федерального государственного бюджетного учреждения «Российский фонд фундаментальных исследований» (РФФИ).

**Аннотация.** Известно, что для выдающихся пловцов мирового уровня характерно проявление специфических способностей. Данные способности позволяют постоянно удерживать стабильную скорость проплывания разных отрезков дистанции. При этом элитные пловцы могут увеличивать предельную скорость плавания на отрезке заданной длины. Они достигают этого путем повышения тотальной внешней механической мощности. При этом пловцы сохраняют, а в некоторых случаях и даже снижают мощность гребка. Внутри каждой фазы реализуется специфический для конкретной фазы принцип создания движущих сил. При этом принцип создания движущих сил общий для всех плавательных локомоций.

**Ключевые слова:** пловцы, высокая квалификация, кроль на груди, индексы эффективности, техника плавания.

**Введение.** Современная программа соревнований по плаванию кролем очень разнообразна. Пловцы преодолевают дистанцию в широком диапазоне скоростей. Изменение скорости предъявляет к организму атлета различные требования. Данные требования должны быть специфичны для механизмов

энергообеспечения. Должны затрагивать биомеханические характеристики техники плавания [1].

Для выдающихся пловцов мирового уровня характерно проявление специфических только для конкретного индивидуума способностей [2]. Способности, позволяющие постоянно удерживать стабильную скорость проплывания разных отрезков дистанции [3].

При этом элитные пловцы могут увеличивать предельную скорость плавания на отрезке заданной длины путем повышением тотальной внешней механической мощности [4]. Мощность гребка в данном случае может сохраняться или даже снижаться.

Данный феномен свидетельствует о так называемых скрытых возможностях индивидуума [1]. Эти возможности могут быть реализованы с целью достижения максимальной скорости плавания (CDP-phenomenon). Для этого снижают активное гидродинамическое сопротивление пловца [5].

Вместе с тем, гидродинамическое сопротивление увеличивается вследствие рабочих движений атлета по сравнению с равномерной буксировкой. Величина этой прибавки в гребле составляет от 15 до 22%, а в плавании до 100%. Это характеризует проявление индивидуальности технического мастерства.

Данная позиция обуславливает необходимость дальнейшего научного поиска, направленного на разработку интегрального критерия оценки эффективности техники плавания на дистанционных скоростях всего спектра соревновательной программы плавания кролем на груди.

Организация и методы исследования. В исследовании принимали участие высококвалифицированные пловцы-кролисты ( $n=9$ ), входящие в национальную сборную команду России. Возраст атлетов варьировался от 18 до 24 лет, рост – от 180 см (5'11") до 191 см (6'3"), вес – от 73 кг (160 фунтов) до 82 кг (181 фунт). Все атлеты были осведомлены о цели, задачах эксперимента, процедурах исследований.

Исследования проводились в 25-метровом закрытом плавательном бассейне НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Всем участникам эксперимента предлагалось проплыть кролем три отрезка по 25 м с дистанционной соревновательной скоростью, которую они выбирают при проплывании 100, 200 и 1500 м. Каждый атлет выполнял упражнения индивидуально с выбором такого скоростного режима, который применяется им на крупных соревнованиях.

В исследованиях применялась видеосъемка пловцов камерой «OLYMPUSTG-5» с глубины 4,5 м. Для регистрации динамических параметров движения пловцов использовались три светящихся маркера, расположенных на бедрах пловца.

После обработки результатов заплывов с использованием разработанной нами программы Natatometry™ (14), были получены следующие кинематические и динамические характеристики техники плавания: Средняя скорость в плавательном цикле –  $v$ ; Дистанция, проплываемая пловцом за один цикл плавания –  $d$ ; Время одного плавательного цикла –  $t$ ; Абсолютная сумма ускорений пловца в цикле –  $a$ .

Данные параметры также рассчитывались для каждой динамической фазы гребка: пропульсивной фазы, фазы торможения и фазы активного торможения. Расчеты проводились для каждой руки отдельно.

Результаты исследования. Одни пловцы достигают повышения скорости за счет увеличения мощности гребка или правильного распределения физических усилий в течение второй фазы (продвигающей). Другие добиваются таких же результатов за счет снижения сил гидродинамического сопротивления в 1-й фазе скольжения и 3-й фазе активного сопротивления.

Для всех исследуемых лиц были характерны очень высокие показатели интегральных коэффициентов при плавании на субмаксимальных скоростях, соответствующих дистанциям 200 м (1.7÷1.8 м/с). Плавание на таких скоростях требует предельной мобилизации анаэробных гликолитических возможностей и сопровождается тяжелыми ощущениями утомления.

Для достижения высоких показателей выносливости у пловцов должна быть сформирована очень гибкая, вариативная техника, позволяющая достигать заданного уровня скорости плавания при существенных колебаниях динамических и пространственно-временных характеристик движений. Проведенные нами исследования показали, что высококвалифицированные пловцы добиваются увеличения скорости за счет повышения мощности продвигающих усилий с одновременным снижением сил гидродинамического сопротивления.

Выводы. Интегральные показатели оценки эффективности техники плавания, также как ICDI (внутрицикловой динамический индекс) и DCI (индекс динамической координации плавательного цикла), позволяют количественно оценивать взаимодействие внутрицикловых продвигающих сил и сил гидродинамического сопротивления. Они возникают на уровне целостной биомеханической системы плавательного цикла. Эти данные подтверждают результаты наших экспериментальных исследований. Использование этих индексов дает возможность сопоставлять динамические характеристики с ключевыми кинематическими, т.е. внутрицикловыми показателями скорости и ускорения, как на соревновательных, так и на тренировочных скоростях, что будет способствовать повышению качества технической подготовки пловцов высокого класса.

### **Литература:**

1. Kolmogorov S., Romyantseva O., Gordon B., Cappaert J. Hydrodynamic characteristics of competitive swimmers of different genders and performance levels. *Journal of Applied Biomechanics*. – 1997. – Vol.13. – P. 88-97.
2. Иссурин В.Б. Основы общей теории водных спортивных локомоций / В.Б. Иссурин // Теория и практика физ. культуры. – 1985. – № 8. – 47 с.
3. Крылов А.И. Коррекция техники плавания на основе динамических характеристик гребка / А.И. Крылов, А.А. Бутов, Е.О. Виноградов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 106-109.
4. Кравцов А.М. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях: Учебно-методическое пособие / А.М. Кравцов и др. – М. ТВТ Дивизион, 2010. – 88 с.
5. Крылов А.И. Нататометр – прибор для коррекции стиля плавания на основе определения внутрицикловой скорости / А.И. Крылов, А.А. Бутов, Дж. Вент // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 109-112.

## **ОСОБЕННОСТИ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ВАТЕРПОЛИСТОВ**

**Ю.А. Кудряшова, Д.А. Ровный, А.А. Соколенко, О.В. Маякова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В данной работе проведен сравнительный анализ морфологических показателей и результативности выступления квалифицированных и высококвалифицированных ватерполистов в Высшей лиге и Суперлиге чемпионата России. Контингент исследуемых составили атлеты в возрасте от 16 до 22 лет, имеющие разряд (I разряд, КМС и МС), в количестве 22 человек. В ходе работы были выявлены морфологические модельные характеристики результативных ватерполистов, с целью оптимизации спортивного отбора и индивидуализации тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** ватерполисты, морфологические показатели, ведущая, неведущая конечность.

Водное поло – это командный вид спорта, характеризующийся большой интенсивностью работы систем исполнения, обеспечения и управления, как во время тренировочной, так и соревновательной деятельности. Спорт высших достижений предъявляет высокие требования к организму ватерполистов, предельные по объему и мощности тренировочные нагрузки, направленные на развитие как общих физических качеств, так и на специальную подготовленность спортсменов, отражаются на специфике морфологических показателей, определяющих долговременную адаптацию. Выявленные морфологические отличия могут служить модельными характеристиками для повышения качества и сбалансированности спортивного отбора, а также индивидуализации тренировочного процесса [1, 3, 4].

Цель настоящей работы – выявить особенности морфологических показателей результативных спортсменов-ватерполистов.

Методы и организация исследования. Обследованы 22 спортсмена (I разряд, КМС и МС), специализирующихся в водном поло, в возрасте от 16 до 22 лет. Для оценки морфологических характеристик измеряли высоту антропометрических точек над полом, рассчитывали продольные и обхватные размеры тела, а также диаметры дистальных частей тела. Рассчитали среднее арифметическое ( $M$ ) и среднее квадратичное отклонение ( $\delta$ ), достоверность вычисляли по  $t$ -критерию Стьюдента для малых групп. Анализ проводили с учетом ведущей и не ведущей конечности.

Проведен сравнительный анализ протоколов выступления ватерполистов на чемпионате России, в ходе которого все исследуемые были разделены на 2 группы: высокорезультативные спортсмены определялись по количеству забитых голов на чемпионате России и низкорезультативные – спортсмены, имевшие менее 5 голов за весь сезон выступления. Далее было проведено сопоставление морфологических показателей с результативностью каждого спортсмена в отдельном матче.

В ходе сравнительного анализа было выявлено, что длина предплечья ведущей руки была достоверно больше у высокорезультативных спортсменов ( $27,61 \pm 1,13$  см),

по сравнению с другими игроками команд ( $26,67 \pm 2,19$  см). Более длинное предплечье дает преимущество во время атакующего броска на ворота соперника, а также во время борьбы за мяч, следовательно, данное отличие позволяет наиболее интенсивно проводить атакующие действия на ворота соперника.

Также выявлена достоверно большая длина бедра у результативных спортсменов как ведущей, так и не ведущей конечности ( $50,29 \pm 2,48$  см) по сравнению с менее результативными ватерполистами ( $48,02 \pm 2,57$  см). Увеличение площади опоры нижней конечности дает преимущество при совершении технических элементов, таких как:

1. «ходьба в воде», когда нижние конечности спортсмена двигаются абсолютно симметрично, сопровождаясь неполными поддерживающими гребковыми движениями, направленными сверху вниз, что обеспечивает устойчивое положение тела.

2. «приподнимание», при котором ноги чаще всего двигаются асимметрично: одна нога делает гребок, другая – подготовительное движение. Чем движения чаще и интенсивнее, тем меньше проявляются вертикальные и горизонтальные колебания тела спортсмена.

3. «выпрыгивание», когда нижние конечности выполняют симметричный гребок, направленный вниз, в результате чего туловище приподнимается над водой [2, 5].

Характер вышеперечисленных специфических для водного поло движений нижней конечностью способствует увеличению амплитуды движения ног, что благоприятно сказывается на атакующем броске по воротам соперника, спортсмен освобождается от толщи воды и совершает бросок.

По остальным морфологическим показателям между результативными ватерполистами и другими членами команд не выявлено достоверных отличий.

Таким образом, для результативных спортсменов-ватерполистов характерны: более длинное предплечье на ведущей руке и большая длина бедра как ведущей, так и не ведущей конечности. Специфика морфологических показателей результативных спортсменов-ватерполистов, определена долговременной адаптацией под влиянием многолетней тренировки и многолетним спортивным отбором игроков, эффективно осваивающих спортивные навыки, специфические для водного поло.

### **Литература:**

1. 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.: ил.

2. Копцев И.Б. Техничко-тактические особенности современных игровых действий сильнейших мужских команд мира по водному поло [Электронный ресурс]: вып. квалификац. работа. / И.Б. Копцев. – М., 2015. Режим доступа: [НТТР://lib.sportedu.ru/GradWorks/DOC/252201.doc](http://lib.sportedu.ru/GradWorks/DOC/252201.doc)

3. Лысов П.К. Морфологические аспекты оценки перспективности спортсменов в игровых видах спорта / П.К. Лысов, И.А. Лысова // Физкультурно-оздоровительные технологии в XXI веке: материалы I Всероссийской научно-практической конференции. – Малаховка, 2010. – Вып. 5. – С. 70-75.

4. Олейник Е.А. Сравнительный анализ антропометрических показателей студенток-спортсменок циклических видов спорта / Е.А. Олейник // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 154-159.

5. Чернов В.Н. Особенности физического развития высококвалифицированных ватерполистов различного игрового амплуа / В.Н. Чернов, Б.Т. Ельгендиев // Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки. – 1974. – Вып. 2. – С. 78-87.

## ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ АСИММЕТРИЙ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ВАТЕРПОЛИСТОВ

**Ю.А. Кудряшова, Д.А. Ровный, Е.М. Бердичевская, С.С. Родионов**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кубанский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В данной работе проведен сравнительный анализ моторной и сенсорной асимметрий и результативности выступления квалифицированных и высококвалифицированных ватерполистов в Высшей лиге и Суперлиге чемпионата России. Контингент исследуемых составили атлеты в возрасте от 16 до 22 лет, имеющие разряд (I разряд, КМС и МС), в количестве 22 человек. Проведен сравнительный анализ протоколов выступления ватерполистов на чемпионате России, в ходе которого все исследуемые были разделены на 2 группы: высокорезультативные спортсмены – определялись по количеству забитых голов на чемпионате России и низкорезультативные – спортсмены, имевшие менее 5 голов за весь сезон выступления. Далее было проведено сопоставление сенсорных и моторных асимметрий с результативностью каждого спортсмена в отдельном матче.

**Ключевые слова:** ватерполисты, функциональные асимметрии, результативные спортсмены.

Водное поло – один из самых красивых и динамичных видов спорта, который предъявляет организму спортсмена высокие требования, как во время тренировочной, так и соревновательной деятельности, для достижения высоких спортивных результатов. Спорт высших достижений характеризуется своей спецификой сенсорных и моторных асимметрий, которые отражают долговременную адаптацию организма спортсмена к предельным физическим нагрузкам [1, 2, 3, 4, 5].

Цель настоящей работы – выявить особенности моторной и сенсорной асимметрии результативных спортсменов-ватерполистов.

Методы и организация исследования. Обследованы 22 спортсмена (I разряд, КМС и МС), специализирующихся в водном поло, в возрасте от 16 до 22 лет. С помощью 43 тестов проведен качественный и количественный анализ ИПА в целом, а также его сенсорных и моторных компонентов по схеме: «рука» – «нога» – «зрение» – «слух»; проанализированы протоколы результативности выступления команд в течение года на чемпионате России, достоверность вычисляли по t-критерию Стьюдента.

Проведен сравнительный анализ, протоколов выступления ватерполистов на чемпионате России, в ходе которого все исследуемые были разделены на 2 группы: высокорезультативные спортсмены – определялись по количеству забитых голов на чемпионате России и низкорезультативные – спортсмены, имевшие менее 5 голов за весь сезон выступления. Далее было проведено

сопоставление сенсорных и моторных асимметрий с результативностью каждого спортсмена в отдельном матче.

В ходе проведенного исследования мы выявили, что в группе результативных спортсменов наибольшее число спортсменов (60%) имели ИПА (индивидуальный профиль асимметрии) с ведущей правой рукой, глазом, ухом и амбидекстрией ног (пАпп). Распределение ИПА у других ватерполистов было более вариабельно – пАпп -37%, пАЛп (ведущие правая рука и ухо, левый глаз и амбидекстрия ног) – 37%. По-видимому, ИПА с ведущей правой рукой, глазом, ухом и амбидекстрией ног (пАпп) является определяющим успешность спортсмена в водном поло.

Сравнительный анализ степени выраженности асимметрии моторных и сенсорных функций (Кас, %) у спортсменов двух групп показал, что при осуществлении моторных реакций нижней и верхней конечностью, достоверных отличий между результативными и не результативными спортсменами выявлено не было. При сравнении сенсорных показателей ватерполистов, имеющих различную результативность, были выявлены достоверные отличия. Так, у результативных спортсменов Кас.% глаза был достоверно больше (+57%) по сравнению с другими игроками команд (-5%), что говорит о более выраженном правшестве органа зрения у результативных ватерполистов. Однако Кас,% органа слуха был достоверно меньше у результативных ватерполистов (57,5%), по сравнению с остальными спортсменами (89%).

Таким образом, у результативных спортсменов-ватерполистов выявлено повышение активности левого полушария, что закономерно определено спецификой вида спорта, его асимметричностью и требованиями, предъявляемыми к спортсмену при выполнении технических приемов, применяемых во время игровой деятельности. Данное исследование поможет тренерам сборных команд выявлять наиболее результативных спортсменов для дальнейшего привлечения спортсменов в сборные команды.

### **Литература:**

1. Аганянц Е.К. Функциональные асимметрии в спорте: место, роль и перспективы исследования / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская, Т.А. Перминова, Л.Н. Огнерубова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 22-24.
2. Бердичевская Е.М. Функциональная асимметрия и спорт / Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. Научное издание. – М.: Научный мир, 2009. – С. 647-691.
3. Казин Э.М. Практикум по психофизиологической диагностике / Э.М. Казин. – М.: Владос, 2000. – 128 с.
4. Кудряшова Ю.А. Функциональный профиль асимметрии у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в легкой атлетике (прыжки в длину) / Ю.А. Кудряшова, Е.М. Бердичевская, А.А. Мошой // Вестник Уральской медицинской академической науки. – 2014. – № 3 (49). – С. 186-188.
5. Таймазов В.А. Значение функциональной асимметрии как генетического маркера спортивных способностей / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – № 22. – С. 74-82.



## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МАХОВО-РАЗГОННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

**С.В. Куракин, С.В. Шукшов, М.Г. Шепель, К. Айвазова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кубанский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В данной статье проанализированы результаты, полученные в процессе педагогического эксперимента, направленного на определение наиболее эффективных средств совершенствования техники разгонно-маховых движений на гимнастической перекладине. В ходе исследования определены динамические параметры выполнения большого оборота назад на гимнастической перекладине.

**Ключевые слова:** гимнастическая перекладина, большой оборот назад, педагогический эксперимент, совершенствование технической подготовленности, динамические параметры.

**Введение.** Перекладина — один из самых эффективных снарядов многоборья в спортивной гимнастике. Этот снаряд чаще других изучался многими учеными для выявления модельных значений техники исполнения новых соединений и элементов.

Наиболее сложны, а иногда и опасны, элементы и соединения с выраженной фазой полета. Как правило, это перелет через перекладину спиной назад ноги врозь в вис (перелет Ткачева) или двойное сальто назад в группировке через перекладину в вис (сальто Ковача) [1].

Для выполнения элементов на перекладине такой сложности необходимо с ранних этапов спортивной специализации правильно сформировать умение и в дальнейшем совершенствовать навык выполнения махово-разгонных элементов на гимнастической перекладине.

Цель исследования – определить средства и методы совершенствования маховых движений в упражнениях на гимнастической перекладине у юношей 10-11 лет.

**Обсуждение результатов исследования.** Соревновательное упражнение на гимнастической перекладине у гимнастов, начавших углубленную специализацию, включает основной махово-разгонный элемент «оборот назад», техника выполнения которого влияет на эффективность исполнительского мастерства всей комбинации.

Рассмотрим временные параметры выполнения «оборота назад» на перекладине, в комбинации, состоящей из трех размахиваний, подъема разгибом в стойку на руках и выполнения трех больших оборотов назад с соскоком сальто назад в группировке.

Результаты анализа выполнения данного упражнения показали, что в зависимости от индивидуальной техники выполнения, антропометрических данных время выполнения упражнения может изменяться.

Так, среднее время выполнения равно  $8,25 \pm 0,23$  секунды, при этом время выполнения трех оборотов назад составляет  $4,37 \pm 0,25$  секунды.

Время выполнения первого оборота составляет  $1,84 \pm 0,12$  секунды, что значительно больше, по сравнению со временем выполнения третьего оборота –  $1,09 \pm 0,08$  секунды.

По нашему мнению, это связано с набором скорости для выполнения спортсменами заключительного элемента в соскок на более значительной высоте при правильном отрыве от снаряда.

Время выполнения сальто назад в соскок в среднем по группе составило  $1,09 \pm 0,08$  секунды, при этом высота элемента составляет  $3,29 \pm 0,21$  метра, что в большей степени зависит от траектории выполнения элемента в соскок.

После проведения анализа техники выполнения махово-разгонных действий на перекладине спортсменами 10-11 лет мы внедрили в тренировочный процесс гимнастов комплекс упражнений, направленных на совершенствование техники маховых движений.

Данный комплекс состоял из следующих групп упражнений:

- 1) маховые упражнения с утяжелителями на нижних конечностях;
- 2) скоростно-силовые упражнения в висе на гимнастической стенке в виде сгибательно-разгибательных двигательных действий;
- 3) многократное выполнение подъемов разгибом из виса лежа на разновысоких брусьях;
- 4) «отбивы» из стойки на руках в стойку на руках (курбетом);
- 5) из стойки на руках «отбив о бедра» на надувной камере, в стойку на руках и т.д.

Данные упражнения были включены в комплекс специальной физической подготовки и выполнялись спортсменами в конце тренировочных мероприятий.

Через шесть месяцев мы повторно провели анализ выполнения «оборота назад» на перекладине, в комбинации, состоящей из трех размахиваний, подъема разгибом в стойку на руках и выполнения трех оборотов назад с соскоком сальто назад в группировке. В конце эксперимента мы получили следующие показатели техники выполнения изучаемой комбинации элементов.

Результаты анализа выполнения данного упражнения показали, что в зависимости от индивидуальной техники выполнения, антропометрических данных время выполнения упражнения может изменяться.

Так, среднее время выполнения равно  $7,60 \pm 0,21$  секунды, при этом время выполнения трех оборотов назад составляет  $3,71 \pm 0,19$  секунды.

Время выполнения первого оборота составляет  $1,49 \pm 0,11$  секунды, что значительно больше, по сравнению со временем выполнения третьего оборота –  $0,84 \pm 0,10$  секунды.

Время выполнения сальто назад в соскок в среднем по группе составило  $1,34 \pm 0,09$  секунды, при этом высота элемента составляет  $3,89 \pm 0,19$  метра.

Выводы. Сравнивая показатели до эксперимента и после, можно сделать вывод о достоверном изменении изучаемых нами параметров выполнения изучаемого упражнения на уровне  $P < 0,05$  по всем пространственно-временным значениям.

Таким образом, можно заключить, что предложенный комплекс упражнений для совершенствования маховых движений гимнастов 10-11 лет в упражнении на перекладине доказал свою эффективность.

### **Литература:**

1. Пилюк Н.Н. Системно-структурная организация соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики - Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – №3. – С. 16-21.
2. 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 (20 апреля - 12 мая 2010г.): сборник статей. – Краснодар. – С. 319-320.
3. Шукшов С.В. Модель основных компонентов соревновательных действий в акробатических прыжках на дорожке на этапе специализированной подготовки / С.В. Шукшов, Н.Н. Пилюк, С.В. Фомиченко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 4. – С. 23-25.
4. Шукшов С.В. Значение моделирования технической подготовленности в спортивных видах гимнастики / С.В. Шукшов, Н.Н. Пилюк, С.В. Фомиченко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2013. – Т. 15. – С. 44-46.
5. 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.

## ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ТЕННИСИСТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

О.А. Куценко, Ю.М. Босенко

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Были рассмотрены особенности взаимосвязи личностных свойств и стрессоустойчивости у теннисистов юношеского возраста (N=56). У теннисистов высокой квалификации показатели стрессоустойчивости более высоки, как и высок вклад личностных свойств в развитие стрессоустойчивости, по сравнению со спортсменами более низких квалификаций. В качестве личностных предпосылок стрессоустойчивости у теннисистов высокой квалификации выступают такие показатели, как «интегральный показатель волевой саморегуляции», «настойчивость», «самообладание», «привязанность – обособленность», «самоконтроль – импульсивность», «экспрессивность – практичность», «эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость». У спортсменов массовых разрядов выявлены только связи между параметрами личностных свойств.

**Ключевые слова:** теннисисты, психологическая устойчивость, волевая саморегуляция, личностные свойства, стрессоустойчивость.

Спорт высших достижений, являясь областью проявлений человеческих возможностей, содержит в себе высокий уровень требований к психическим и физиологическим параметрам спортсменов [3]. В конкуренции за высокие показатели результативности и в борьбе за новые рекорды спортивная индустрия совершенствуется и использует передовые технологии и методики. Характерная черта современного спорта высшего мастерства – плотность результатов и острая конкуренция спортсменов, участников соревнований международных категорий. Высокая конкурентность предъявляет жесткие требования как к самим спортсменам, так и к их тактико-техническим параметрам личного потенциала и мастерства. И в свою очередь требует повышения уровня устойчивости к высоким физическим и психическим нагрузкам [1, 2].

Сформированная степень готовности к соревновательной деятельности проявляется в формировании и развитии стрессоустойчивости спортсменов [2, 4, 6]. Успешность спортивных достижений тесно связана с умением спортсмена мобилизоваться в стрессовых ситуациях. В спорте высших достижений стрессовые факторы могут выступать как подавляющие мобилизационные личностные ресурсы, так и стимулируя их проявление.

Психологическое обеспечение подготовки в спорте проявляется в мобилизации психофизиологических резервов спортсмена, влияющих на эффективность тренировочного и соревновательного процессов, повышения

надежности в соревновательной деятельности, а также результативности. Психологическое обеспечение не подразумевает под собой уход от неблагоприятных факторов психики, а направлен своевременный поиск ресурсов психики. В нашем исследовании в качестве этих ресурсов выступали свойства личности (экстраверсия – интроверсия; привязанность – обособленность; самоконтроль – импульсивность; эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость; экспрессивность – практичность, волевая саморегуляция, эмоциональная устойчивость). Цель исследования – выявить особенности личностных предпосылок проявления стрессоустойчивости теннисистов юношеского возраста.

В проведении данного исследования использованы следующие методики: диагностика устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу «Анкета спортсмена» (В.Э. Мильман [5], адаптация Горской Г.Б.), диагностика эмоциональной устойчивости «Mental toughness questionnaire» (А. Голдберг, адаптация О.Н. Вербицкой), диагностика «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман), пятифакторный личностный опросник «Большая пятерка (Big five)» (Р. МакКрае, П. Коста, адаптация А.Б. Хромова). В выборку вошли 56 теннисистов, разделенных на три группы: 19 кандидатов в мастера спорта; 18 мастеров спорта; 19 мастеров спорта международного класса.

В результате проведенного исследования сформированы выводы о влиянии уровня спортивного мастерства юных теннисистов на стратегию применения личностных свойств и характеристик в стрессовых ситуациях спортивной деятельности. В трех исследуемых группах респондируемых спортсменов компонентами личностных предпосылок стрессоустойчивости выступили самообладание, настойчивость, волевая саморегуляция, эмоциональная устойчивость и социальная направленность.

У спортсменов квалификации кандидаты в мастера спорта были выявлены важные компоненты, влияющие на формирование эмоциональной устойчивости и концентрации. Ими явились самообладание и интегральная волевая саморегуляция, проявляющиеся у теннисистов в таких качествах, как выдержка, сдержанность, смелость и решительность. Обратная корреляционная связь между показателями «концентрация» и «эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость» отражает влияние личностных характеристик спортсменов массовых разрядов, выражающееся в излишнем спокойствии и уверенности в себе на снижение способности настроиться и мобилизоваться в критических ситуациях.

Спортсмены квалификации мастера спорта имеют высокий уровень сформированности волевой саморегуляции, проявляющийся в личностных чертах спортсменов, таких как выдержка, настойчивость и самообладание, снижающих уровень тревожности внутренней значимости. Выявленные корреляционные связи свидетельствуют о значимости стабильности соревновательного эмоционального фона у спортсменов мастеров спорта, как компонента надежности и стрессоустойчивости в соревновательной деятельности, проявленных в самообладании и волевой саморегуляции.

Таким образом, выявленные корреляционные связи личностных компонентов и компонентов стрессоустойчивости определяют значимость личностных свойств и черт спортсменов в формировании соревновательной стрессоустойчивости как одного из ведущих компонентов надежности при соревновательном стрессе в спортивной деятельности.

### **Литература:**

1. Босенко Ю.М. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса / Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – №2. – С. 106-110.

2. Босенко Ю.М. Личностные особенности как ресурс профессиональной самореализации спортсменов / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Рудиковские чтения: Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2019» / под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина. – Москва, 2019. – С. 71-75.

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

4. Кадырова Е.Р. Личностные черты большой пятерки как фактор конструктивности преодоления спортсменами стрессовых ситуаций // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» / ред. кол. С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2014. – С. 100-102.

5. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности. // Стресс и тревога в спорте. – М.: «Физкультура и спорт», 1983. – С. 24-46.

6. Hobfoll S.E., Lilly R.S. Resource conservation as a strategy for community psychology // Journal of Community Psychology. 1993. № 21. P. 128-148.

## **ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ТРЕВОЖНОСТИ У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОГО АСПЕКТА**

**А.О. Кучугурова, А.А. Дубовова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В данной статье представлены результаты исследования перфекционизма и тревожности у юных гимнастов. Было установлено, что перфекционизм, ориентированный на себя, и социально предписанный перфекционизм имеют уровень выше среднего, а также умеренный уровень тревожности. Между мальчиками и девочками статистически достоверных различий по изучаемым показателям выявлено не было. Проведенный корреляционный анализ выявил прямые связи в группе мальчиков и девочек между показателями перфекционизма и личностной тревожности; в группе мальчиков была установлена обратная связь между показателями перфекционизма, ориентированного на себя и ситуативная тревожность.

**Ключевые слова:** перфекционизм, тревожность, спорт, коэффициент корреляции, гендерный аспект.

Спорт оказывает воздействие практически на все слои и сферы современного общества, современной культуры, включает в свою деятельность здравоохранение, образование и т. д. Все более важной становится роль спорта в социализации и воспитании подрастающего поколения, формировании образа и стиля жизни. Спорт высших достижений – это постоянный упорный труд спортсменов и стремление к высоким достижениям. Одним из показателей, характеризующих уровень стремления к постоянному совершенству, является перфекционизм. Особенность данного феномена заключается в том, что он может способствовать формированию мотивации у спортсмена, как к тренировочному процессу, так и способствовать росту результативности в соревновательной деятельности, но и также высокий уровень перфекционизма может способствовать противоположному результату – постоянному высокому уровню тревожности, боязни не оправдать ожиданий, уходу из спорта [3, 4].

Изначально феномены перфекционизма и тревожности изучались у спортсменов высокого класса, но омоложение мирового спорта, возникающие психологические трудности у спортсменов высокого класса привели к необходимости изучения данных феноменов, начиная с этапа начальной подготовки [1, 2].

Целью исследования является установление особенностей сформированности перфекционизма и тревожности у юных спортсменов на этапе начальной подготовки, с учетом гендерного аспекта.

Для организации и проведения настоящего исследования были использованы следующие методы: методы психологической диагностики: методика «Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера, «Детская шкала перфекционизма» А.В. Несветаило, Г.Б. Горская [5].

В исследовании приняли участие 60 гимнастов в возрасте от 8 до 10 лет, из них 29 девочек и 31 мальчик.

В ходе анализа полученных данных были выявлены выше среднего уровня значения по показателям перфекционизм, ориентированный на себя (22,78 балла), и социально предписанный перфекционизм (23,03 балла). Для юных спортсменов свойственно стремиться к высокому результату, росту спортивных достижений. Данный уровень перфекционизма будет способствовать совершенствованию спортивной результативности, мотивации к занятиям избранным видом спорта. Также было установлено, что между мальчиками и девочками статистически достоверных различий по изучаемым показателям перфекционизма выявлено не было. В обеих выборках данные показатели находятся на уровне выше среднего.

В результате анализа полученных данных по показателю тревожность было установлено, что у юных гимнастов преобладает умеренный уровень личностной (40 баллов) и ситуативной тревожности (40,38 балла). Статистически достоверных различий между изучаемыми выборками выявлено не было – что соответствует умеренному уровню – оптимальному. При этом также установлено, что 55% опрошенных юных спортсменов обоего пола имеют умеренный уровень. Высокий уровень тревоги испытывают 25%, такие дети склонны воспринимать многие ситуации как угрожающие, постоянно испытывать беспричинное беспокойство, напряжение. Было также установлено, что 20% детей имеют низкую тревожность.

В результате корреляционного анализа полученных данных юных спортсменов выявлена статистически достоверная связь ( $r=0,621$ ,  $p \leq 0,01$ ) между показателями перфекционизм, ориентированный на себя, и личностная тревожность; социально-предписанный перфекционизм и личностная тревожность ( $r=0,725$ ,  $p \leq 0,01$ ). Это свидетельствует о том, что чем выше спортсмены ставят цель, тем сильнее они склонны переживать за ее реализацию как со своей стороны, так и по отношению требований к другим (тренер, родители, друзья по команде или по залу).

Среди девочек была выявлена статистически достоверная связь между показателями личностная тревожность и перфекционизм, ориентированный на себя ( $r=0,722$ ,  $p \leq 0,01$ ); социально-предписанный перфекционизм ( $r=0,792$ ,  $p \leq 0,01$ ). Эти данные схожи с общегрупповыми.

В выборке мальчиков была выявлена статистически достоверная связь между показателями перфекционизм, ориентированный на себя ( $r=0,477$ ,  $p \leq 0,01$ ), социально-предписанный перфекционизм ( $r=0,681$ ,  $p \leq 0,01$ ) и показателем личностная тревожность; отрицательная корреляционная связь между показателями перфекционизм, ориентированный на себя, и ситуативная тревожность ( $r = - 0,410$ ,  $p \leq 0,05$ ).



Полученные результаты свидетельствуют о том, что чем выше у детей требования к себе и чем больше от них ожидают родители, педагог, тренер и т.д. (по мнению детей), тем больше они воспринимают определенный круг ситуаций как угрожающие и реагируют на них состоянием тревоги. Для мальчиков-спортсменов свойственным оказался тот факт, что чем больше требований предъявляют к себе, тем меньше у них возникает эмоциональная реакция на стрессовые ситуации.

### **Литература:**

1. Босенко Ю.М. Взаимосвязь перфекционизма и психической устойчивости спортсменов / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. – 2017. – С. 116-120.

2. Воликова С.В. Современные исследования детского перфекционизма / С.В. Воликова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2012. – № 2. – 97 с.

3. Дубовова А. А. Психологическое сопровождение подготовки юных спортсменов на этапе начальной подготовки: учебно-методическое пособие / А. А. Дубовова. – Краснодар: ФГОУ ВПО КГУФКСТ, 2011. – 48 с.

4. Кучугурова А.О. Особенности взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма у спортсменов юношеского возраста / А.О. Кучугурова, А.А. Дубовова, Е.А. Пархоменко // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 349-350.

5. Несветайло А.В. Надежность методики диагностики перфекционизма у детей-шахматистов / А.В. Несветайло, Г.Б. Горская // Материалы ежегодной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – С. 179-182.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

И.В. Лакомкина, К.Д. Утегенов, М.Х. Андакул  
Институт Мардана Сапарбаева, г. Шымкент

**Аннотация.** В статье представлен опыт работы со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе со слабым здоровьем. Систематические занятия физическими упражнениями воспитывают у студентов желание укрепить свое функциональное состояние и физическое развитие. Слабое здоровье, низкая физическая подготовленность, снижение интереса к занятиям физкультурой и спортом выдвигают проблему повышения эффективности занятий со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

**Ключевые слова:** студенты, заболевания, физическая культура, укрепление здоровья, учебные занятия.

**Введение.** Важной задачей физического воспитания является реабилитация человека, страдающего каким-либо заболеванием, так как жизнь предъявляет одинаковые требования к студентам как основной, так и специальной медицинской группы. Организация учебного процесса в специальных медицинских группах имеет свои особенности. Преподаватель физического воспитания должен ориентироваться в классификации различных отклонений в состоянии здоровья занимающихся, уметь определить физическую нагрузку с учетом показаний и противопоказаний. Важно знать сроки допуска студентов к занятиям физическими упражнениями после перенесенных заболеваний. В процессе занятий специальными оздоровительными упражнениями у студентов происходят положительные изменения в развитии физических качеств, в умении двигаться, что в итоге обеспечит им полноценную творческую жизнь и успехи в будущей профессиональной деятельности [1].

Методом анонимного анкетирования первокурсниц изучались самооценка здоровья, уровень кардиореспираторной выносливости, выраженность болевых симптомов и заболеваний обследуемых первокурсниц, а также выполнение рекомендаций ЗОЖ [2]. Если говорить о причинах роста заболеваемости молодежи, поступающей в вуз, они безусловно имеют всеобъемлющий характер. Можно говорить о врожденных заболеваниях, о гиподинамии и отсутствии физических упражнений, умственной перегрузке школьников и о многих других факторах, в том числе и о несоблюдении здорового образа жизни. Все еще велико число школьников, фактически не приобщенных к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Такое неблагоприятное положение в состоянии здоровья поступающих в вуз говорит о необходимости в полной мере учитывать это при организации физического воспитания студентов. Таким образом, методика проведения учебных занятий

со студентами, освобожденными от занятий физическими упражнениями, должна состоять из теоретических, практических, контрольных и самостоятельных занятий под контролем преподавателя, которые определяются особой методикой преподавания.

Для студентов специальной медицинской группы за основу физического воспитания целесообразно брать последовательное развитие различных физических качеств с введением специальных физических упражнений, направленных на устранение имеющихся отклонений. При подборе физических упражнений необходимо учитывать характер и степень отклонений в состоянии здоровья и уровень физической подготовленности студентов. У одних студентов выработка нового стереотипа проходит скачкообразно, других – ровно [3]. Упражнения должны оказывать равномерное воздействие на все основные мышечные группы. Каждое предыдущее должно подготавливать организм к выполнению последующего и обеспечивать чередование работы различных мышечных групп.

Для того чтобы правильно организовать занятия студентов в специальных медицинских группах, необходимо:

1. знать особенности физического развития и состояния здоровья студентов;
2. разработать и применять на занятиях комплексы упражнений с учетом поставленного диагноза;
3. регулярно проводить врачебное наблюдение за состоянием здоровья.

Занятия в специальных медицинских группах необходимо проводить на свежем воздухе в любое время года (повышают сопротивляемость организма, закаливают занимающихся); в плавательном бассейне; в тренажерном зале, занятия в секциях и группах здоровья.

Учитывая диагноз, на занятиях специальной медицинской группы используются и применяются разнообразные упражнения, оказывающие всестороннее воздействие на организм. В программу занятий включаются гимнастические упражнения, элементы легкоатлетических упражнений, спортивные и подвижные игры, плавание [4]. Упражнения, требующие значительной физической силы, чередуются с упражнениями на расслабление, с ходьбой в умеренном темпе. Этим достигается ускорение восстановительных процессов в организме. Студентам, освобожденным от физкультуры, предлагаются и другие формы занятий: это лекционные занятия, тестовые занятия, занятия по лечебной физкультуре; написание докладов и обсуждение рефератов; организация и проведение соревнований и показательных выступлений. Студенты специального учебного отделения принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях по плану ВУЗа в качестве судей по спорту, оказывают помощь в организации соревнований, выполняют поручения преподавателя.

Студенты, освобожденные от основной физической культуры, определяются рядом комплексов. Основные из них – скованность и застенчивость, несоответствие между большим количеством технической информации и уровнем физиологического состояния и низкая мотивация к

занятиям физической культурой. Несомненно, физические возможности таких студентов сильно ограничены. Однако большинству из них врачи рекомендуют занятия физическими упражнениями и лечебной физкультурой. Противопоказаны физические нагрузки лишь студентам, имеющим серьезные отклонения в физическом здоровье [5]. Такая образовательно-оздоровительно-лечебная направленность учебного процесса студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре позволит им отказаться в будущем от социального иждивенчества, на которое их часто обрекает общество.

Заключение. Таким образом, сформированные на занятиях по физической культуре знания о физическом и психическом здоровье, о строении человеческого тела, умения и навыки по составлению и проведению комплексов физических упражнений и лечебной физкультуры, самоконтроля и прогнозирования своего состояния; опыт овладения правилами поведения в чрезвычайных ситуациях, затем путем прямого положительного переноса могут использоваться студентами в практической профессиональной деятельности [6].

### **Литература:**

1. Хомяков Г.К. Стратегия и тактика организации и методики физического воспитания в специальной медицинской группе / Г.К. Хомяков, А.В. Павличенко, А.Н. Панасенко, А.В. Трескин. – Иркутск: ИрГУПС, 2011 – 148 с.

2. Осик В.И. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей деятельности студентов вуза физической культуры и спорта / В.И. Осик, В.А. Гуляева, С.В. Левук // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – №2. – С. 67-71.

3. Молдахметова Р.Ш. Индивидуально-психологические особенности здоровья студентов / Р.Ш. Молдахметова, Г.Ж. Атагулова, А.Ш. Бекболатова, Б.С. Сабыкожаев // Вестник физической культуры. – 2018. – №1. – С. 9-11.

4. Епифанов Е.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. – М.: Медицина, 2006. – 304 с.

5. Переверзева И.В. Технологии проведения занятий в специальном медицинском отделении: учебно-методическое пособие для студентов УлГТУ. – Ульяновск: УлГТУ, 2008 – 58 с.

6. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 416 с.

## **ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ ФИНАЛЬНЫХ МАТЧЕЙ ВОСТОЧНОЕВРОПЕЙСКОЙ И СУПЕРЛИГИ НА ИНТЕНСИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК**

**М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова, Д.В. Федосеев**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Воронежский государственный институт физической культуры»

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Государственный университет управления», г. Москва,  
Баскетбольный клуб «Ростов-Дон-ЮФУ», г. Ростов-на-Дону

**Аннотация.** Анализ игр женской баскетбольной команды «Ростов-Дон-ЮФУ» в российской Суперлиге и Восточноевропейской лиге в ходе сезона 2018-19 гг. показал, что значительно возрастает психологическое напряжение в финальных играх, которые проходят «очко в очко» с минимальной разницей счета. С помощью командной системы «POLAR Team System» зафиксировано повышение интенсивности игровой нагрузки в финалах и рост расхода килокалорий.

**Ключевые слова:** квалифицированные баскетболистки, Суперлига, Восточноевропейская лига, психологическая напряженность, финальные игры, командная система «POLAR Team System», зоны интенсивности нагрузки, расход килокалорий.

В современном баскетболе спортсменки участвуют в большом количестве игр в годичном цикле, несомненно, финальные игры, особенно лидирующих команд, связаны с повышенной психологической ответственностью за результат, что вызывает изменение в показателях интенсивности соревновательной деятельности [2, 3].

В течение игрового сезона проводился мониторинг игр с помощью командной системы «POLAR Team System», которая фиксировала ЧСС всех игроков команды «Ростов-Дон-ЮФУ» в ходе соревнований. По каждой игре обрабатывались цифровые данные и оформлялись протоколы исследования [4], где отражались по игрокам время участия в игре (мин), средняя ЧСС (уд/мин), максимальная ЧСС (уд/мин), время нахождения игрока в зонах интенсивности нагрузки (мин, %), количество затраченных килокалорий за игру (ккал).

В сезоне 2018-19 гг. команда играла в двух лигах: российской Суперлиге и международной Восточноевропейской лиге [6], в которой выступают команды из Прибалтики, Чехии, Нидерландов, Польши, Казахстана, Белоруссии, а также команда Динамо (Москва), представитель Премьер-лиги России. Нужно отметить, что за сезон командой «Ростов-Дон-ЮФУ» в Суперлиге было сыграно 48 игр, в Восточноевропейской лиге – 11 игр.

В регулярном чемпионате Суперлиги в большинстве игр команда выигрывала со значительным перевесом в счете, и игровое время достаточно

равномерно распределялось между игроками, психологический фон в команде был относительно комфортным. В среднем за матч игроки находились в зоне максимальной интенсивности нагрузки от 13-15% от времени игры, в зоне субмаксимальной интенсивности нагрузки – от 15-17%, количество растраченных килокалорий в среднем за игру составляло от 646 до 961 ккал, соответственно варьировало у разных игроков [1].

В ходе участия в международных матчах существенно повышается психологическая напряженность и ответственность за их результат, что объясняется недостатком опыта игр на международной арене, зачастую непредсказуемостью действий соперника, наличия активных болельщиков. Анализ большинства игр указывает на значительное противостояние, где разница в счете колеблется в 5-7 очков, а для баскетбола – это всего лишь две результативные атаки подряд.

В связи с этим увеличивается игровое время спортсменов, которые приносят большее количество очков, при этом они имеют высокие показатели игровой эффективности. Изменяется время работы игроков основного состава в максимальной зоне интенсивности от 19 до 26%, в субмаксимальной зоне – 17-23%, что в сумме составляет у ряда игроков – 45-46% от времени игры. Увеличивается расход килокалорий в международных играх в диапазоне от 703 до 1059 килокалорий, представлены средние данные спортсменов ростовской команды, принимавших участие в 11 играх Восточноевропейской лиги.

В финальных играх психологическое напряжение растет еще больше. В международных играх в трех периодах игра проходила с минимальной разницей в счете - 2-3 очка, в последнем периоде решалась судьба матчей, что требовало значительных волевых и психологических проявлений, повышения активности игровых действий в нападении и защите, функциональных и энергетических затрат. Так, в играх финала Восточноевропейской лиги у лидера команды в игре «Rostov-Don-SFEDU» – «Tsmoki-Minsk» с помощью системы «POLAR» получены следующие данные: в зоне максимальной мощности нагрузки спортсменка играла 32% от времени игры, в зоне субмаксимальной – 19%, в сумме это составляет 51%, при этом потратив 918 килокалорий. Во второй игре финала «Basket Zabiny Brno» – «Rostov-Don-SFEDU» спортсменка играла в зоне максимальной мощности нагрузки – 27% от времени игры, в зоне субмаксимальной – 31%, сумма – 58%. За 35 минут игрового времени расход энергии составил 1240 килокалорий, то есть в два раза больше от игр регулярного этапа. В финале Суперлиги в игре «Казаночка» (Казань) – «Ростов-Дон-ЮФУ» у того же игрока показатели интенсивности соревновательной деятельности еще выше, что объясняется сверхпсихологическим напряжением матча. В основное время игры команды сыграли вничью, и было предоставлено дополнительное время – овер-тайм. Зафиксировано время нахождения игрока в зоне максимальной нагрузки – 25%, в зоне субмаксимальной нагрузки – 35%, что в сумме составило 60% от времени игры, при этом энергетические траты за 39 минут чистого игрового времени – 1269 килокалорий.

С переходом от игр регулярного этапа к финалу значительно возрастает конкуренция и противостояние команд, отражением чего является малая разница в счете по ходу игры и в конце матчей. Исследования с помощью программно-аппаратного комплекса «POLAR Team System» показали увеличение интенсивности игровых действий в играх финала. Представленные цифровые данные времени нахождения игроков в зонах интенсивности и расхода калорий могут служить ориентирами для построения тренировочного процесса в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности [5].

Команда «Ростов-Дон-ЮФУ» стала чемпионом Суперлиги России и бронзовым призером Восточноевропейской лиги в сезоне 2018-19 гг.

### **Литература:**

1. Андрианова Р.И. Каталог тренировочных заданий для воспитания специальной выносливости юных баскетболистов-девушек / Р.И.Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германов, О.И. Кузьмина // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2018. – Т.3 (157). – С. 17-21.

2. Андрианова Р.И. Подготовка к финалу и результаты XVI кубка России по баскетболу среди женских команд / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. –Т 4. (3). – С. 44-59.

3. Горская Г.Б. Динамический анализ психологических ресурсов конкурентноспособности спортсменов / Г.Б. Горская // Ресурсы конкурентноспособности спортсменов: теория и практика реализации: материалы VIII Всеросс. с междунар. участием науч.- практ. конф. – Краснодар, 2018. – С. 64-66.

4. 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. – № 4. – 2019. – С. 49-50.

5. 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 // Материалы VIII Всеросс. с междунар. участием науч.-практ. конф.: Ресурсы конкурентноспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар, 2018. – С. 122-123.

6. Леньшина М.В. Индивидуальная динамика соревновательной интенсивности у квалифицированной баскетболистки в играх чемпионата Суперлиги / М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова, Д.В. Федосеев // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. межд. науч.-практ. конф. – Воронеж, Научная книга, 2019. – С. 142-149.

## ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ТРЕНИРОВОК ПО БАДМИНТОНУ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ИГРЫ В БАДМИНТОН

Ван Лиин

Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

**Аннотация.** Бадминтон – это удобный в развитии и подходящий по интенсивности вид спорта, который задействует практически все мышцы тела игроков. Ученые, изучающие бадминтон как вид спорта, пришли к выводу, что игра в бадминтон тренирует гибкость, улучшает функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повышает способность тела к превращению энергии; благодаря занятиям спортом повышается самооценка и навыки общения с другими людьми, вырабатывается выносливость, а также воля к победе, что также играет немаловажную роль для здоровья детей.

**Ключевые слова:** бадминтон, дети младшего школьного возраста, физическая форма.

Бадминтон как вид спорта возник из народной физической активности. Согласно исследованиям, в Древнем Китае существовала игровая деятельность, подобная современному бадминтону. Например, среди народности цзино (одно из национальных меньшинств КНР) была широко распространена игра «ударь мяч из куриного пуха», принцип и структура которой очень напоминают сегодняшний бадминтон. Во время игры обе стороны бьют по мячу рукой, игровое поле разделено линией, одна сторона бьет мяч, другая должна отбить мяч, та сторона, чей мяч не долетел до линии, проигрывает [16].

Бадминтон – это вид спорта, в котором используется сетка, профессиональные соревнования по бадминтону несут большую нагрузку для спортсменов, в каждый из игровых раундов спортсмен должен совершить множественные перемещения на большой скорости, 80% всех мячей меньше 10 секунд, поэтому среди раундов обязательно есть перерыв [7]. Из-за необходимости в перерывах спортсмены во время игры и во время пауз нуждаются в аэробной и анаэробной системе энергоснабжения, из которой около 60-70% составляет аэробная энергия и 30% – анаэробная энергия [6]. Атлетический бадминтон имеет более высокие требования для спортсменов, так, например средний сердечный ритм у мужчин и женщин должен превышать 90% от тах или составлять 170-180 ударов в минуту [11-12]. Так как во время игры нужно сохранять высокую частоту сердцебиения, то на сердечно-сосудистую систему оказывается большое давление. Однако требования к любительскому бадминтону невелики, около 200 миллионов человек по всему миру играют в бадминтон, независимо от пола, возраста и уровня подготовки. На современном этапе большое количество исследований посвящено профессиональному бадминтону или специфике физиологии профессиональных игроков в бадминтон. В настоящее время существует лишь



несколько исследований по оценке физиологических реакций игроков-любителей бадминтона, которые показывают, что бадминтон можно классифицировать как прерывистые упражнения высокой интенсивности, оказывающие большое влияние на аэробную и мышечную функции человека [8, 10].

Бадминтон – это сочетание бега, прыжков, аэробных и анаэробных видов нагрузки, которые подходят для людей всех возрастов, к тому же этот спорт считается модным и элегантным. Для учеников начальной школы длительные часы интенсивного обучения и серфинга в Интернете оказывают огромное давление на зрение и шейные, поясничные и другие суставы тела. Таким образом, во время тренировки по бадминтону учащиеся развивают и растягивают суставы и мышцы, а наблюдение за траекторией мяча уменьшает усталость глаз. Бадминтон играет определенную роль в улучшении физического состояния студентов. В то же время он может развивать и стимулировать интерес студентов к активному участию в спортивных мероприятиях и тренировках, фундаментально повышать уровень физического здоровья студентов. По словам Ли Цзяцзя [1] (2014), тренировка по бадминтону в течение 18 недель 2 раза в неделю оказывает значительное влияние на силу и гибкость школьников, в чем мальчики значительно превосходят девочек, но бадминтон оказывает в целом положительное влияние на здоровье школьников. Ша Хайся [5] (2010) после 12-месячного курса бадминтона в университетах обнаружил, что бадминтон оказал значительное содействие увеличению мышечной массы тела у мальчиков, а также снижению содержания жира в организме у девочек, вместе с этим улучшились показатели силы захвата, увеличились мускулы, укрепилась спина, а также были обнаружены значительные изменения в положительную сторону в кардиодыхательной функции организма. Исследование, проведенное Лю Фанем [2] (2010), показало, что занятия бадминтоном 2 раза в неделю оказывают значительное влияние на снижение веса; эффективно улучшают физическую функцию и физическую форму у мужчин среднего возраста; способствуют улучшению состояния ума, повышению чувства удовлетворения.

Таким образом, можно говорить о том, что бадминтон играет определенную роль в укреплении здоровья человека и всестороннем улучшении его физического состояния. Изучение влияния тренировок по бадминтону на физическую форму учащихся начальной школы имеет теоретическое и практическое значение для целенаправленного обучения школьников упражнениям и повышению физической подготовленности.

По данным проведенных исследований, можно говорить, что форма тела студентов разных возрастных групп постоянно улучшается, так же как и питание студентов постепенно становится лучше, однако их физическое состояние все еще находится на низком уровне. Учащиеся младшего школьного возраста всегда интересуются всевозможными играми с мячом. Сегодняшней физической подготовки учащихся достаточно для обучения бадминтону. Исследования показывают, что игра в бадминтон положительно влияет на

физическую форму учащихся, а также обеспечивает теоретическую основу для развития и популяризации бадминтона в Китае.

Широко проводятся массовые молодежные спортивные мероприятия и конкурсы, которые развивают у молодежи любовь к спорту и пропагандируют здоровье. Необходимо неуклонно продвигать развитие молодежного спорта, придавая этому большое значение. (Бадминтон – спорт, подходящий как для мужчин, так и женщинам. Бадминтон считается «джентльменским» видом спорта, так как игроки не имеют прямого физического контакта, и игра происходит через сетку [4].

Из-за постоянного экономического развития, особенности национального характера и здоровье нации стали особым вопросом для государства, особенно здоровье молодых людей. Государство приложило огромные усилия для решения этого вопроса. Соответствующие государственные органы приняли и внедрили ряд мер, связанных с мониторингом физических данных школьников. Бадминтон как вид спорта развивается с бешеной скоростью. Бадминтон-клубы начинают свою работу с подготовки игроков, аудитория растет, так как этот вид спорта подходит для людей всех возрастов и не зависит от социального положения. Особая притягательность бадминтона заключается в возможности игрока, опираясь на свои личные данные, выбирать интенсивность и время тренировки. Во время тренировок дети и подростки должны постоянно находиться в движении, перемещаясь по площадке, а также координировать мышцы всего тела для того, чтобы ответить на удар противника. Таким образом, при частых тренировках по бадминтону у детей и подростков стимулируется система роста и развития, система кровообращения, кардиодыхательная функция и другие физические функции, а также тренировки помогают подросткам перебороть страх перед трудностями, не позволяют им отставать от своих сверстников и воспитывают в молодежи упорный дух борьбы. Так что благодаря бадминтону улучшаются не только физические показатели подростков и детей, но также и их психическое здоровье.

Бадминтон – это удобный в развитии и подходящий по интенсивности вид спорта, который задействует практически все мышцы тела игроков. Ученые, изучающие бадминтон как вид спорта, пришли к выводу, что игра в бадминтон тренирует гибкость, улучшает функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повышает способность тела к превращению энергии; благодаря занятиям спортом повышается самооценка и навыки общения с другими людьми, вырабатывается выносливость, а также воля к победе, что также играет немаловажную роль для здоровья детей.

Бадминтон как традиционный вид спорта достиг своего пика развития в Китае, он повсюду внедрен в предметы по выбору в высших учебных заведениях, однако этого предмета практически не существует в младшей школе. Таким образом, занятия по бадминтону на уроках физкультуры в начальных классах – это еще один вопрос, нуждающийся в разработке и исследованиях.

### **Литература:**

1. Ли Ц. Экспериментальное исследование влияния упражнений на физическую подготовленность учащихся средней школы // Магистерская работа / Ли Цзяцзя. – Цзилинь:

Северо-восточный педагогический университет, 2012. – С. 7-9.

2. Лю Ф. Исследование влияния бадминтона на физическую форму и здоровье мужчин среднего возраста // Магистерская работа / Лю Фань. Хунаньский педагогический университет, 2010. – С. 7-10.

3. Сяо Цзе. Теория и практика бадминтона (общие учебники для учреждений физической культуры) . Пекин: Издательство Народного спорта, 2005. – С. 11-12.

4. Чэнь Юн, Хе Цю Хуа. Бадминтон спорт. – Пекин: Издательство высшего образования, 2005. – № 9. – 5 с.

5. Ша Хайся. Влияние бадминтона на физическую форму студентов колледжа // Магистерская диссертация / Ша Хайся. Университет Цзилиня, 2010. – С. 5-6.

6. Abian–Vicen J., Castanedo A., Abian P., et al. Influence of successive badminton matches on muscle strength, power, and body fluid balance in elite players [J]. *Int J Sports Physiol Perform*, 2014, 9(4): 689-694.

7. Cabello Manrique, Gonzalez–Badillo, J. J. Analysis of the characteristics of competitive badminton [J]. *British Journal of Sports Medicine*, 2003, 37(1): 62-66.

8. Chin M. K., Wong A. S., SO R. C., et al. Sport specific fitness testing of elite badminton players [J]. *British Journal of Sports Medicine*, 1995, 29(3): 153-157.

9. Deka P., Berg K., Harder J. et al. Oxygen cost and physiological responses of recreational badminton match play [J]. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2016, 57(6): 760-765.

10. Faude O., Meyer T., Rosenberger F. et al. Physiological characteristics of badminton match play [J]. *European Journal of Applied Physiology*, 2007, 100(4): 479-485.

11. Park S., Lam W.K., Ryu J.-S. et al. Effect of forefoot bending stiffness of badminton shoes sole on lower leg kinematics during match–like situations. In: Taylor & Francis Group, editor. *Proceedings of the Eleventh Footwear Biomechanics Symposium* [J]. Natal, 2013, 5(1): 133-135.

12. Wikman K., Elena МюD., Hsieh C. Effect of ankle stabilizers on side shuffle performance [M]. 1st, *International Conference on Biomechanics in Sports*. – Taipei, 2013. – P. 1-5.

## ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ

**В.А. Луценко**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению особенностей идеомоторной тренировки стрелков из пистолета. Дан пример последовательных действий для выполнения идеомоторной тренировки стрелков из пистолета по неподвижным мишеням.

**Ключевые слова:** идеомоторная тренировка, стрельба, концентрация, контроль, конкуренция.

В настоящее время наблюдается высокий уровень конкуренции в спорте, и пробиться в лидеры с каждым годом все труднее. Для совершенствования своих результатов спортсмены совмещают физические и идеомоторные тренировки, что позволяет спортсменам оттачивать свое мастерство. Такой вид спорта, как стрельба из пистолета, предполагает у спортсмена высокие физические возможности и умение контролировать эмоциональное состояние человека. Идеомоторная тренировка при правильном выполнении способна помочь повысить мышечную выносливость и четкость действий и регулирует эмоциональное состояние стрелков.

Идеомоторная тренировка представляет собой воспроизведение действий, направленное на закрепление техники выполнения, а также поддержание спортивного уровня спортсмена. А также позволяет стрелкам отрабатывать навык представления элементов техники стрельбы, анализируя при этом мышечнодвигательные, зрительные и другие ощущения, восприятия, воображение, внимание и быстроту реакции. Особенность идеомоторной тренировки у стрелков состоит в том, что конкретизируется внимание стрелка на технической части стрельбы, не обращая внимание на результат. При выполнении такой тренировки очень важно сохранять последовательность действий в стрельбе.

Для выполнения идеомоторной тренировки стрелком можно выполнять следующую последовательность действий.

1. Встать напротив неподвижной мишени и принять правильную изготовку для стрельбы. Извлечь пистолет из кобуры и правильно обхватить рукоятку пистолета.

2. Зарядить пистолет.

3. Затем положить палец на спусковой крючок. При этом контролировать тонус мышц.

4. Начать прицеливание, а именно совместить мушку с мишенью и задержать дыхание.

5. Сосредоточить свое внимание на удержании ровной мушки, при этом плавно нажимать на спусковой крючок до выстрела.

6. После выстрела проверить попадание в мишень.

7. Произвести паузу в упражнении и проверить правильность охвата рукоятки пистолета. При необходимости исправить его.

8. Продолжить упражнение с момента прицеливания.

Стрелок, который сумел овладеть приемами идеомоторной техники, способен поддерживать технику на высоком уровне.

Подводя итог вышесказанному, необходимо отметить: особенность стрелковых упражнений заключается в том, чтобы уметь контролировать свое психофизическое состояние в моменты стресса перед мишенью.

Главные особенности работы со спортсменами-стрелками в психологической сфере – это:

- совершенствование у стрелков навыков быстроты выбора правильной цели и как можно точно поражать ее;
- развитие у спортсменов-стрелков саморегуляции, что поможет преодолевать волнение в стрессовой ситуации;
- не пугаться звука выстрела;
- тренировки с целью умения замедления ЧСС и плавного задержания дыхания.

Психологическая подготовка стрелка представляет собой такой процесс работы со спортсменами, в ходе которой формируется нужное психологическое состояние для определенного вида спорта, а также совершенствуется внутренняя готовность показать свои навыки в моменты высшей конкуренции.

По итогу идеомоторных тренировок у спортсменов-стрелков должны быть закреплены такие качества, как:

- умение контролировать состояние своей психики в момент соревнований и тренировок;
- способность концентрироваться на мишени, не замечая при этом посторонних людей и мешающих выстрелу предметов и звуков;
- быстрота, точность, настойчивость и упорство;
- устойчивость психики спортсменов-стрелков к воздействию на него неблагоприятных моментов.

Наличие таких качеств позволяет стрелку объективно оценивать свои достижения, выявлять ошибки при стрельбе и устранять их, а также быть конкурентоспособным среди других спортсменов.

### **Литература:**

1. Гачечиладзе Я.В. Физическая подготовка стрелка / Я.В. Гачечиладзе, В.А. Орлов. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1984. – 110 с.
2. Колесников А.С. Психологическая подготовка стрелка // Молодой ученый. – 2019. – №23. – С. 367-371.
3. Кочеткова С.В. Саморегуляция в структуре психической надежности и стрессоустойчивости спортсменов-стрелков / С.В. Кочеткова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2009. – № 11(57). – С. 39-45.
4. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения. / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – Изд. 2-е, доп. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272 с.
5. Черникова О.А. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена / О.А. Черникова, О.В. Дашкевич. – М.: ФиС, 1971. – 47 с.

## РОЛЬ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ В КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

**О.В. Люсова**

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение  
высшего образования «Волгоградская государственная академия  
физической культуры», г. Волгоград

**Аннотация.** В статье рассматриваются подходы к классификациям жизненных стратегий в отношении построения профессиональной карьеры.

**Ключевые слова:** самоопределение, жизненные стратегии, карьера, субъектность, молодежь.

Научное исследование проблем профессионального самоопределения молодых спортсменов, а также становления жизненных стратегий и конкурентоспособности современных молодых людей является всегда актуальным и обновляемым в форме новых подходов, концепций и теорий. Молодой спортсмен как формирующаяся личность в сфере общественных отношений имеет особенности жизненных стратегий, выражающиеся в ее крайней гибкости и изменчивости по отношению как к обществу, так и самосознанию личности спортсмена. Отечественные ученые выделяют специфические особенности молодых людей, в том числе спортсменов, в сфере формирования их жизненных стратегий, отличающие их от других возрастных и социальных групп.

Е.П. Рубцова в процессе конструирования жизненных стратегий молодежи выделяет два обстоятельства: 1) идентифицирование себя с особой возрастной группой, 2) неразвитость в полной мере социальной субъектности и низкая готовности к реализации своих задумок на практике, поскольку возможности молодых людей, обусловленные возрастными особенностями, в обществе часто ограничены или их вообще нет.

М.А. Белугина выделяет особенности жизненных стратегий молодых людей [цит. по 2]: 1) недостаточная сформированность и осознанность образов будущего; 2) нечеткое представление временной перспективы далекого будущего; 3) преобладание представления о себе как о будущем субъекте своей собственной жизни, а не сейчас в данных условиях, некое неприятие на себя ответственности за качество своей собственной личности; 4) постановка целей не исключает низкого развития операционального компонента целеполагания.

Согласно исследованиям А.А. Волокитиной, в современных условиях постоянно меняющегося мира, подвижности и гибкости социально-экономических процессов, их низкой предсказуемости и формирующейся за счет этого социальной неопределенности механизм формирования жизненных стратегий молодежи отличается импульсивностью, отсутствием логичности, промысливания, краткосрочностью, быстротой, точностью и адекватностью

конкретной ситуации и индивидуализации, интуитивности. Все то же верно в отношении молодых спортсменов.

В науке на сегодняшний день существуют различные классификации жизненных стратегий современных молодых спортсменов, сформулированные по следующим основаниям: форме и содержанию проявления субъектности человека; по характеру влияния институциональных условий жизнедеятельности; по степени нормативности социальных установок и поведения.

Е.Н. Бондаренко, выделяя в качестве основания классификации особенности рациональности жизненных стратегий, умение адаптироваться и достигать жизненной цели индивидуально построенным маршрутом, выделяет следующие типы жизненных стратегий современных молодых людей: «прагматик», «профессионал», «плывущий по течению», «иждивенец», «игрок» [цит. по 3]. В исследовании А.Д. Галюк предложила типологию молодежи: «конструктивист», «адаптивист», «конформист» [цит. по 5].

Н.Н. Федотова различает поведение молодежи в сфере профессиональной деятельности как пассивное (особенностью которого является запаздывающая по отношению к поведению рефлексия и недостаточная способность к адаптации) и как активное, в котором выделяет стремящееся к карьере поведение, поведение с преобладанием инструментального компонента и криминально ориентированное профессиональное поведение.

Н.Д. Сорокина пытается определить типологию студентов исходя из жизненных стратегий, ценностных установок, проводя параллель последних с функциями образования: 1-й – доминирующая жизненная стратегия – ориентация на жизненный успех (соответствует прагматической функции образования); 2-й – ориентация на высокое образование и культуру, элитарная ориентация (соответствует социокультурной функции); 3-й – ориентация на материальную обеспеченность, меркантильность (прагматическая функция); 4-й – ориентация на развитие в профессии (профессиональная функция); 5-й – ориентация на социальный статус (статусно-престижная функция образования). Другие мотивы обучения в вузе связаны с преобладающими жизненными стратегиями [4].

Л.Н. Гатауллина, Е.П. Рубцова указывают, что социокультурные и социально-экономические изменения в современном обществе закономерно приводят к необходимости формирования в качестве ведущей стратегии молодых людей жизненную стратегию выживания. Д.Ю. Чеботарева жизненные стратегии южно-российской молодежи определяет региональным социоэкономическим статусом, который имеет этнокультурную базу [цит. по 1].

Ю.С. Леонов по критерию нормативности социальных установок и поведения выделяет так называемые «идеальные типы» стратегий жизни молодежи: 1) стратегии успеха в отношении заданных социальных норм; 2) «размытые» жизненные стратегии; 3) стратегии протеста.

А.А. Волокитина выделяет стратегии молодежи, в том числе молодых спортсменов, на этапе профессиональной ориентации и выбора: конформистские доминанты, которые заключаются в соответствии

общепринятым ценностям и средствам их достижения, инновационные – связанные с изменением средств достижения при соответствии целям и задачам принятым в обществе; доминанты ритуализма как повторение общепринятых средств, имитационные формы жизненных стратегий; доминанты ретреатизма, связанные с яркими реакциями негативизма; бунтарские доминанты, проявляющиеся в отказе молодых людей продолжать общепринятые образцы поведения.

Подводя итоги анализа теоретических подходов к проблеме роли жизненных стратегий в конкурентоспособности молодых спортсменов, выделим три группы жизненных стратегий, влияющих на конкурентоспособность:

– по особенностям проявления субъектности молодого человека, в этом случае речь идет о самостоятельном построении жизненной стратегии, и хотя социально-экономические отражаются на содержании стратегий, они не являются ведущими;

– по форме влияния макро-, мезо- и микроусловий жизнедеятельности, в этом случае преобладающую роль в формировании жизненных стратегий играют тип поселения, социальная и этническая идентичность, социально-экономический статус региона проживания;

– по представленности социальных стереотипов в поведении молодежи как возрастной и социально-экономической группы.

Выделение таких типов должно быть тесно связано с изучением связи между конкурентоспособностью и жизненными стратегиями молодых спортсменов.

### **Литература:**

1. Могилевкин Е.А. Карьерный рост: диагностика, технологии, тренинг. Монография. – СПб.: Речь, 2007. – 336 с.
2. Мордвинцев Л. Планирование карьеры. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2007. – 208 с.
3. Муфтахова Ю.Д. Профессиональное самоопределение студентов // Сборники конференций НИЦ «Социосфера». – 2013. – № 16. – 69 с.
4. Резник С.Д. «Управление личной карьерой»: Учебное пособие для вузов / С.Д. Резник, И.А. Игошина, В.С. Резник // Под общей редакцией Э.М. Короткова, С.Д. Резника. – М.: Логос, 2005. – 288 с.
5. Черемис Д.Ю. Исследование представлений о карьерном росте студентов-выпускников педагогического вуза // Материалы всероссийской конференции студентов, аспирантов и молодых специалистов «Проблемы современной молодежи». – Курган, 2008.



## ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ГЛОБАЛЬНЫХ, КОНТЕКСТНЫХ И СИТУАЦИОННЫХ МОТИВОВ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

**В.Д. Максименко, И.В. Харитонов**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Статья отображает исследование мотивации на глобальном, контекстном и ситуационном уровнях. Были выявлены в общей выборке и в выборке девушек взаимосвязи между глобальной и контекстной мотивацией, а в выборке юношей между контекстной и ситуационной мотивацией.

**Ключевые слова:** мотивация, спортивная деятельность, реализация, юношеский возраст, внутренние мотивы, внешние мотивы.

Мотивация имеет высокую значимость в любой деятельности человека, особенно она необходима в спорте, где в очень сжатые сроки требуется достичь наилучшего результата в ситуации жесткой конкуренции с другими спортсменами. В настоящее время проблема мотивации является очень актуальной, так как именно мотивация позволяет спортсмену выдерживать огромные физические и психоэмоциональные нагрузки [1, 6]. Выделяют два вида мотивации занятий спортом: внутреннюю и внешнюю. Внешние мотивы связаны с включением в деятельность под давлением внешних факторов, а внутренняя мотивация появляется в связи с собственным желанием заниматься спортом и предполагает собственное совершенствование спортсмена [2, 3]. В спорте, прежде всего, необходим баланс между внешней и внутренней мотивацией, позволяющий добиться высоких результатов [4]. Также мотивация существует на трех уровнях общности: глобальном, контекстном, ситуационном. Глобальная мотивация проявляется во всей жизнедеятельности человека и выступает как социальный фактор. Контекстная мотивация отражается в какой-либо одной сфере деятельности, например в спорте. Ситуационная мотивация проявляется «здесь и сейчас» и не является устойчивой. Для повышения эффективности деятельности спортсменов мотивацию нужно рассматривать во всей ее совокупности и учитывать все ее компоненты [5].

Нами была проведена диагностика глобальной мотивации (методика мотивационной структуры личности В.Э. Мильмана), контекстной мотивации по методике «Почему я занимаюсь спортом» и ситуационной внутренней мотивации по опроснику Р. Райана. Цель исследования – установить взаимосвязи разноуровневых компонентов мотивации у спортсменов, занимающихся спортивно-бальными танцами в юношеском возрасте. В

исследовании приняли участие 24 девушки и 18 юношей, занимающиеся спортивно-бальными танцами, разной квалификации.

Исследование глобальной мотивации позволило установить, что показатель «Творческая активность» одинаково высок и у юношей, и у девушек, что может свидетельствовать о специфике деятельности, так как бальные танцы являются творческой деятельностью, начиная от подборки костюмов, заканчивая разработкой технического элемента. Такой показатель, как «Жизнеобеспечение», имеет наименьший показатель у всех спортсменов, что свидетельствует о развитии мотивов рабочей направленности, так как мотивы жизнеобеспечения уже удовлетворены и не мотивируют спортсмена в исполнении деятельности. А такие показатели, как «Социальный статус», «Общение», «Общая активность», и «Социальный статус», находятся на среднем уровне. Различия были выявлены по показателям «Комфорт», который для юношей имеет большую значимость, чем для девушек. То есть девушкам проще подстроиться под условия тренировочной деятельности, нежели юношам. В результате исследования контекстной мотивации было выявлено, что внутренние мотивы преобладают над мотивами внешними, что говорит о том, что спортсмены руководствуются мотивами саморазвития, и деятельность направлена на удовлетворение внутренних потребностей (интереса, удовольствия от выполняемого упражнения, элемента). А «Амотивация» имеет низкое значение в обеих группах, что говорит о том, что спортсмены знают, что они делают и успешно идут к своей цели в спортивной деятельности в целом. Различия были выявлены только по показателям «Идентификация», которые оказались выше у юношей. Юноши идентифицируют себя в будущем со своей деятельностью, также идентификация может проявляться как ответственность за собственные успехи и достижения. Все показатели ситуационной мотивации находятся на среднем уровне и не имеют достоверных различий между юношами и девушками.

При анализе корреляционных взаимосвязей между показателями контекстной и ситуационной мотивации в группе юношей было выявлено, что такие показатели, как «Знания» и «Внутренняя мотивация», имеют прямую взаимосвязь. Внутренняя мотивация проявляется как выполнение юношами деятельности ради удовольствия, они проявляют интерес, используют все усилия, способности и знания, постоянно их пополняя. Показатель «Усилие» положительно коррелирует с показателями «Компетентность» и «Новые впечатления». Компетентность в спорте проявляется как поиск новых методов, способов улучшения эффективности деятельности, также можно и сказать о новых впечатлениях, что это то, что включает нас в деятельность. Любая деятельность предполагает усилие как для поиска знаний, необходимых для успешной реализации спортивной деятельности, так и для поиска новых впечатлений.

В результате исследования взаимосвязи глобальной и контекстной мотивации в группе девушек была выявлена лишь одна отрицательная взаимосвязь между показателями «Жизнеобеспечение» и «Новые впечатления». Чем ниже показатель «Жизнеобеспечение», тем выше показатель «Новые

впечатления». Это говорит о том, что первичные потребности удовлетворены, что способствует благоприятному развитию внутренних мотивов, например, таких, как потребность в новых впечатлениях, связанных с активным включением в спортивную деятельность.

В общей выборке были выявлены взаимосвязи между глобальной и контекстной мотивацией. Существует обратная взаимосвязь между показателями «Знания» и «Общение». Данная взаимосвязь может свидетельствовать о том, что в юношеском возрасте главной целью жизнедеятельности выступает реализация себя как личности, профессионала в той деятельности, в которую включен человек (в данном случае, спорт), а не мотив общения, который формируется на ранних стадиях специализации. Также была выявлена обратная взаимосвязь между показателями «Жизнеобеспечение» и «Новые впечатления». Жизнеобеспечение относится к бытийным мотивам, следовательно, чем ниже показатели бытийных мотивов, тем больше они удовлетворены, что способствует гармоничному развитию личности, его самореализации, получению новых впечатлений эмоций, в спортивной деятельности.

Полученные данные свидетельствуют о том, что мотивация спортивной деятельности зависит не только от ситуационной и контекстной мотивации, но и глобальной, которая включает в себя нормы, ценности, продиктованные обществом.

#### **Литература:**

1. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – № 4.– 2016. – С. 85-91.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2006. – 507 с.
3. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2012. 345 с.
4. Разманова Л.М. Журнал Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5 (часть 2). – С. 299-300.
5. Vallerand R.J., Perreault S. Intrinsic and extrinsic motivation in sport: toward a intrinsic and extrinsic motivation for sport // Essential reading in sport and exercise psychology / eds. By D. Smith, M. Bar-Eli. Champaign, 2007. P. 155-164.
6. Босенко Ю.М. Личностные особенности как ресурс профессиональной самореализации спортсменов / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Рудиковские чтения: Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2019» / под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина. – Москва, 2019. – С. 71-75.

## ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НАЧИНАЮЩИХ ФИГУРИСТОК 8-10 ЛЕТ

**П.О. Максимов, А.С. Гронская**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье представлены и проанализированы психофизиологические показатели фигуристок 8-10 лет. Определены сенсомоторные реакции начинающих спортсменок в переходном периоде подготовки. Проведена сравнительная оценка полученных данных с возрастными нормативами. Установлено преобладание средних и низких значений исследованных характеристик, что свидетельствует о необходимости углубленного обследования начинающих спортсменок с целью определения их дальнейших перспектив.

**Ключевые слова:** фигурное катание, начинающие спортсменки, психофизиологические показатели.

Фигурное катание на коньках в Краснодарском крае с каждым годом набирает все большую популярность. Количество детей, проходящих спортивный отбор в открывающиеся школы, постоянно прогрессирует. Параллельно увеличивается потребность в расширении квалифицированного тренерского состава, способного своевременно выявлять «сильные» и «слабые» качества юных спортсменов и оценивать перспективы их развития. Важнейшими специфическими составляющими успешности выступления фигуристов являются своевременные реакции на сигналы тренерского состава, позволяющие минимизировать столкновения и падения, а также музыкальность исполнения движений [1, 3]. Это определяет интерес спортивных физиологов к изучению психофизиологического состояния юных фигуристов в соответствии со спортивными нормативами согласно этапу подготовки [6].

Цель исследования – определить и оценить психофизиологический статус спортсменок-фигуристок 8-10 лет в переходном периоде подготовки.

В исследовании приняли участие 12 представительниц «Спортивной школы фигурного катания на коньках и хоккея» 8-10 лет. Измерение показателей проводили в лаборатории регионального центра спортивной подготовки сборных команд Краснодарского края с помощью устройства «Психофизиолог» [5]. У спортсменок, родители которых дали письменное добровольное согласие на участие в эксперименте, изучали: простую зрительно-моторную реакцию (ПЗМР); простую зрительно-моторную реакцию в ответ на начало движения (ПЗМР-ДС); сложную зрительно-моторную реакцию (СЗМР); сложную зрительно-моторную реакцию в ответ на световые комбинации (СЗМР-СК); реакцию на движущийся объект (РДО). Оценивали

реальные значения показателей в сравнении с нормативами, а также по системе от 1 до 5 баллов.

Средний показатель ПЗМР у обследованных спортсменок составил  $301 \pm 11,9$  мс (минимальное значение – 214 мс, максимальное – 551 мс). В соответствии с нормативами 75% имели низкие, 25% – средние значения. Уровень активации центральной нервной системы (ЦНС), оцениваемый по величине ПЗМР-ДС ( $262 \pm 9,4$  мс), соответствовал 2 баллам. Численное преимущество (50%) имели фигуристки со сниженным уровнем значения. Низкие значения имели 17%, средние – 33%.

Аналогичные результаты получены при анализе СЗМР ( $543 \pm 18,7$  мс), показавшей отставание от возрастных нормативов [2]. Уровень активации ЦНС (2 балла) оказался сниженным у 58% спортсменок, средний – у 33%, выше среднего – у 8%. Результаты изучения СЗМР-СК ( $617 \pm 35$  мс) указывают на низкую лабильность нервных процессов у 84% спортсменок, среднюю – у 16%.

Точное количество РДО ( $15 \pm 0,7$ ) составило 60% от всех предъявленных сигналов. Среднее время опережающих реакций ( $150 \pm 30,4$  мс) было выше, чем запаздывающих (93,5 мс). Такие ошибки продемонстрировали 38% и 46% спортсменок соответственно.

В целом проведенное исследование подтвердило, что показатели психофизиологического статуса фигуристок 8-10 лет соответствуют среднему уровню, а ряд характеристик находится даже ниже границы нормы, что оставляет открытым вопрос об эффективности тренировочного процесса команды и перспективности юных спортсменок.

### **Литература:**

1. Дубровская И.Н. Упражнения ритмической гимнастики в тренировке фигуристов на стадии базовой спортивной подготовки: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. – Малаховка, 2008. – 25 с.
2. Корягина Ю.В. Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности / М.: Теория и практика физической культуры и спорта. – 2006. – 224 с.
3. Панин Н.А. Фигурное катание на коньках. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 200 с.
4. Рыбчинский В.П. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях: автореф. дис. ...канд. псих. наук: 19.00.02. – Ростов-на-Дону, 2000. – 25 с.
5. Таймазов В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции) / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. – СПб.: Олимп СПб, 2004. – 400 с.
6. Фигурное катание на коньках: программа. – М.: Советский спорт, 2019. – 172 с.

## РАЗВИТИЕ СПОРТА В ТУРКМЕНИСТАНЕ

**А. Максумов, Д.А. Кружков**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Спорт играет основную роль в жизни человека, он развивает терпение, целеустремленность, концентрацию и многое другое. Его развитие в государстве способствует здоровому будущему нынешних и следующих поколений, а также развитию, воспитанию и поддержанию культурно-нравственной жизни общества. Цель данной работы изучить: как развивается спорт в Туркменистане.

**Ключевые слова:** спорт, Туркменистан, развитие, молодежь, стадионы, Азиада.

Физическая культура и спорт являются важным приоритетом государственной политики Туркменистана. На сегодняшний день в республике построено около 50 стадионов, которые вмещают в себя несколько тысяч человек, но среди них есть и рекордсмен – «Олимпийский стадион», его вместимость составляет – 45 тысяч зрителей. Климат в Туркмении не позволяет спортсменам заниматься зимними видами спорта, но даже такую важную проблему в стране легко решили – сегодня по всему Туркменистану стоят огромные «Ледовые арены». В них можно заниматься некоторыми зимними видами спорта, независимо от климатических условий. Сегодня в Туркменистане на высоком государственном уровне поддерживается и продвигается здоровый образ жизни общества под девизами спорта и здоровья. «Спорт – это воплощение силы, красоты, здоровья и устремленности духа к вершинам прогресса», – утверждает Президент Туркменистана. 2017 год в Туркменистане был объявлен Годом здоровья и воодушевленности. В рамках реализации «Национальной программы Президента Туркменистана по преобразованию социально-бытовых условий населения сел, поселков, городов на период до 2020 года» запланировано строительство нескольких сотен спортивных школ на 75 тысяч мест, а также больше сотни спортивных объектов. Именно по инициативе Президента в Ашхабаде состоялось заседание Исполнительного комитета Олимпийского совета Азии, где приняли очень важное для Туркменистана решение, нацеленное на придание Ашхабаду статуса одной из спортивных столиц мира. Важным этапом в развитии спорта в Туркменистане стали пятые Азиатские игры. Для проведения данного мероприятия в Ашхабаде построили Олимпийский комплекс, который является уникальным спортивным объектом в Центрально-азиатском регионе, который стал местом проведения Азиатских игр в 2017 году. Олимпийский город расположился на 157 гектарах земли [2, 3].

Самыми популярными видами спорта в Туркменистане является хоккей и

футбол. Спорт в Туркменистане имеет древние корни, некоторые виды борьбы считаются национальными видами спорта [1].

Футбол по праву считается одним из популярнейших видов спорта, Туркменистан дал миру немало ярких имен в футбольном сообществе – Курбан Бердыев (тренер команды «Рубин»), Владимир Байрамов, Руслан Мингазов (полузащитник казахстанского клуба «Иртыш»). Молодежь в Туркмении увлечена футболом, подростки почти каждый день собираются на полях, которые расположены по всему городу, ради игры в футбол.

Хоккей – экзотический для Туркмении вид спорта. Мощный импульс развития произошел в 2011 году, в то время, когда в Ашхабаде торжественно открылся Спортивный комплекс по зимним видам спорта с двумя аренами для хоккея. В 2000 году в Туркменистане была построена «Тропа здоровья» протяженностью в 36 километров. Проходит по хребту Копетдага. Тропа здоровья является основным местом проведения традиционных массовых спортивных мероприятий не только для молодежи, но и для людей любых возрастов. Раз в год в Ашхабаде проходят массовые мероприятия, посвященные дню велосипедиста. В этот день на дорогах может появиться только общественный транспорт и велосипедисты. Этот праздник проводится во благо природе, которую портят выхлопные газы огромного числа машин, а также и для профилактики здоровья людей.

Из данной статьи можно сделать вывод, что спорт в Туркменистане играет ключевую роль в жизни общества. Государство способствует продвижению спорта по всей стране. Ведется пропаганда здорового образа жизни. Ярким свидетельством успешности государственной политики Туркменистана в спорте является успешно прошедшие пятые Азиатские игры, а также счастлирое новое поколение, ценящее спорт и здоровье.

#### **Литература:**

1. Смирнова Ю.С. История физической культуры и спорта. – М.: Знание, 2011. – 380 с.
2. Соловьева В.Н. Развитие спорта высших достижений // Туркменистан вчера, сегодня, завтра. – 2014.
3. Бердымухамедов Г.М. Государственное регулирование социально-экономического развития Туркменистана // Туркменская государственная издательская служба. – 2010.

## ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ В МАКРОЦИКЛЕ

**М.С. Малиновский, А.В. Аришин**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В данной работе представлены результаты исследования совершенствования специальных физических качеств у высококвалифицированных пловцов. Настоящее исследование включало в себя использование новейших прогрессивных технологий в области спортивного плавания. В ходе исследования были рассмотрены основные специальные физические качества, которые показали их улучшение, благодаря включению в тренировочный процесс разработанных комплексов по совершенствованию данных качеств.

**Ключевые слова:** пловцы высокой квалификации, тренажер-эргометр, специальные физические качества, макроцикл, мезоцикл.

Результативность в области спортивного плавания за последнее десятилетие находится на высоком уровне. Этому способствуют разработки в части улучшения тренировочного процесса. На сегодняшний день огромное количество специалистов в области спортивного плавания работает над оптимизацией и разработкой как новейших средств и методов тренировочного процесса, так и улучшением техники и совершенствованием специальных физических качеств. В особенности данная проблема актуальна для этапа высшего спортивного мастерства, где каждая сотая доля секунды является решающей в борьбе за первое место пьедестала [3]. Необходимость достижения высокого уровня подготовленности пловцов побуждает к поиску новых и эффективных средств и методов улучшения основных параметров техники плавания, что в свою очередь сопровождается совершенствованием специальных физических качеств, от которых напрямую зависит эффективность конкретных технических составляющих у высококвалифицированных пловцов. Именно данная проблема является актуальной на сегодняшний день и определила цель настоящего исследования [1, 2].

Исследование проводилось на базе бассейна КГУФКСТ в период подготовки к чемпионату России, который проходил в 50-метровом бассейне в г. Москва. В исследовании приняли участие спортсмены сборной команды Краснодарского края в составе 7 МС и 3 КМС. Спортсменами выполнялись тренировочные серии в зале с включение в работу тренажера-эргометра в течение одного макроцикла (3 месяца). В ходе исследования были протестированы основные физические качества, необходимые пловцам. Так, за



основу были взяты такие специальные физические качества, как специальная выносливость, специальная сила и специальная скорость. Первый и второй мезоциклы были направлены на развитие и совершенствование специальной выносливости и силы. Контрольным тестированием для определения специальной выносливости был тест 4х3 мин с удержанием средней скорости плавания без снижения эффективности гребка. Определение специальной силы осуществлялось тестом 4х30 сек, где фиксировалась максимальная сила гребка, выдаваемая спортсменом за данный промежуток времени. Третий, предсоревновательный мезоцикл был направлен на совершенствование специальной скорости, которая определялась максимально возможным удержанием темпа без снижения эффективности плавания. В данном тесте фиксировалось конкретное значение величины мощности гребка, которое могло варьироваться в пределах  $\pm 10$  ватт от фиксируемой величины [2, 3].

Таким образом, в период всего исследования были проведено 3 контрольных тестирования, которые показали следующие результаты. Специальная выносливость при 1 тестировании была улучшена – на 7%, при втором тестировании – на 13%, при третьем тестировании – на 17%. Прогресс результата при тестировании специальной силы составил 12% – при первом тестировании, 17% – при втором и 21% – при третьем. Улучшение специальной скорости составило 9% – при первом тестировании, 14% – при втором, 19% – при третьем. Применение и внедрение в процесс подготовки высококвалифицированных пловцов данных средств и методов напрямую отразилось на результативности пловцов на чемпионате России в г. Москва. Пловцы улучшили свои личные достижения, а также составили серьезную конкуренцию на национальном уровне.

Исходя из полученных данных, можно сделать заключение о том, что применение специальных средств в подготовке высококвалифицированных пловцов позволяет улучшить показатели специальных физических качеств, от которых зависит спортивный результат.

#### **Литература:**

1. <https://vasatrainer.com/product/swim-ergometer-swimming-machine/>
2. <http://www.vasatrainer.ru/vasa-swim-ergometer.html>
3. Тренажеры в плавании [Текст]: учеб. пособие / А.В. Аришин; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2015. – 92 с.; 5,75 печ. л. – Режим доступа к электрон. коп.: <http://lib.kgufkst.ru/megapro/web>. – 29.87.

## ГИПЕРМОБИЛЬНОСТЬ СУСТАВОВ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ИЗ ИНДИИ

**Вираджд Мане, Рушабх Канасе, М.И. Богрова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России), г. Краснодар

**Аннотация.** Дисплазия соединительной ткани (ДСТ) является одной из причин развития у молодых людей гипермобильности суставов, что впоследствии может стать причиной нарушений состояния опорно-двигательного аппарата. Исследование показало высокий уровень распространенности гипермобильности суставов у студентов-индийцев (37,2%), при этом статистически значимой разницы показателя в группах юношей и девушек не обнаружено.

**Ключевые слова:** дисплазия соединительной ткани, гипермобильность суставов.

Соединительная ткань является универсальной структурой с многообразными и сложными функциями. Она состоит из клеток, волокон и межклеточного вещества, основная часть представлена коллагеновыми и эластиновыми волокнами. Генетически обусловленная дисплазия соединительной ткани (ДСТ) зачастую приводит к нарушению функции различных органов и систем. Проблемами опорно-двигательного аппарата у лиц с ДСТ могут стать сколиоз, кифоз, кифосколиоз, плоскостопие, склонность к вывихам суставов, гипермобильность суставов.

Гипермобильность суставов (ГМС) – состояние, при котором размах активных и/или пассивных движений в суставах превышает условную среднестатистическую норму с учетом пола, возраста, расы, этнической принадлежности [4]. Отдельно выделяемый синдром гипермобильности суставов (СГМС) – наследственное системное невоспалительное заболевание соединительной ткани, сочетающее признаки ГМС с клинической симптоматикой при отсутствии очевидных системных ревматических заболеваний не является темой нашего сообщения.

Принято считать, что в основе ГМС часто лежит наследственный дефект коллагена, сопровождающийся гиперрастяжимостью и уменьшением механической прочности соединительно-тканых структур (связок, суставных капсул), в основе которого лежат мутации генов, ответственных за формирование структуры и функции ряда белков внеклеточного матрикса [2]. Однако часто встречаются случаи повышенной мобильности суставов, не являющиеся патологией и достигнутые регулярными физическими тренировками. Избыточная подвижность суставов, которая считается основным проявлением ГМС, может выявляться у здоровых лиц и обычно наблюдается у

балетных танцоров, спортсменов и музыкантов [1]. При этом показано отсутствие ассоциации гипермобильности и артралгии, у этих людей нет клинических признаков заболеваний соединительной ткани. Зачастую это свойство обеспечивает дополнительные преимущества в тех видах спорта и искусства, где необходима большая гибкость.

Однако ГМС является одной из важных проблем ревматологии, что связано не только с большой распространенностью, но и высоким риском развития раннего остеоартроза [6]. К сожалению, гипермобильность зачастую рассматривается как не имеющий клинического значения синдром, а иногда не диагностируется совсем, так как врачи прежде всего обращают внимание на ограничение подвижности суставов, а не увеличение диапазона движений [3]. А протекающая без выраженных патологических симптомов «доброкачественная ГМС» лиц молодого возраста, в среднем и пожилом возрасте, как правило, трансформируется в те или иные формы патологии опорно-двигательного аппарата [7].

Эпидемиологические показатели ГМС, по данным литературы, варьируют от 6,9% до 31,5% общей популяции [5], зависят от возраста, у женщин встречаются в 2-3 раза чаще, чем у мужчин [5]. Распространенность ГМС у европейцев составляет 4%, чаще наблюдается у жителей Африки, Азии и Ближнего Востока.

Для объективизации оценки выраженности генерализованной гипермобильности используются диагностические критерии R.Beighton, которые являются универсальными как для клинических, так и для эпидемиологических исследований. Гипермобильность оценивают в баллах, показатель от 4 до 9 баллов расценивается как состояние ГМС.

Нами проведена оценка гипермобильности суставов по методике R.Beighton [3] у 43 студентов из Индии, обучающихся на 1-3 курсах лечебного факультета ФГБОУ ВО КубГМУ. В исследовании приняли участие 30 юношей и 13 девушек, возраст обследованных в интервале 19÷24 года. Сравнение полученных данных проводили с использованием критерия  $\chi^2$ . Поскольку литературные данные говорят о преимущественном наличии ГПС у женщин, в качестве критерия риска использовали женский пол обследуемых.

Показатель критерия Beighton выше порогового уровня оказался у 16 обследованных, что составило 37,2% – показатель, близкий к литературным данным. При оценке связи наличия гипермобильности суставов с полом обследованных оказалось, что ГМС обнаружена у 9 юношей и 7 девушек:  $\chi^2=2,207$ , уровень значимости различий  $p>0,05$ , коэффициент сопряженности Пирсона  $C=0,221$ , что соответствует средней силе связей между полом и наличием гипермобильности суставов у обследованных студентов.

Таким образом, среди студентов-медиков из Индии распространена гипермобильность суставов, что может стать причиной развития патологии опорно-двигательного аппарата у студентов, при этом наблюдалась тенденция к большей встречаемости ГМС у студенток. Полученные данные необходимо использовать при проведении ежегодного контроля состояния здоровья студентов.

### **Литература:**

1. Березуцкий В.И. Синдром гипермобильности суставов у артистов балета (Ч. 1) // Вестник Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой. – 2016. – № 3 (44). – С. 147-157.
2. Наследственные нарушения соединительной ткани. Российские рекомендации. Всероссийское научное общество кардиологов // Рос. кардиологический журнал. – 2012. – № 4. – 32 с.
3. Сатыбалдыев А.М. Синдром гипермобильности суставов в ревматологии // Современная ревматология. – 2017. – № 2. – С. 68-74.
4. Grahame R. Hypermobility: an important but often neglected area within rheumatology // Nat. Clin. Pract. Rheumatol.– 2008. – Vol. 4, № 10. – P. 522-524.
5. Seçkin Ü., Tur B., Yılmaz Ö., Yağcı İ., Bodur H., Arasıl T. The prevalence of joint hypermobility among high school students // Rheumatology International. 2004. –Vol. 25. – № 4. – P. 260-263
6. Seidel M. F. Konstitutionelle Hypermobilität // Orthopädie und Unfallchirurgie. – 2013. – Vol. 8. – № 3. – P. 251-264.
7. Zweers M.C, Hakim A.J, Grahame R. et al. Joint hypermobility syndromes: the pathophysiologic role of Tenascin-X gene defects [review] // Arthritis Rheum . –2004. – №50. – P. 2742-2749.

## **ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КАК РЕСУРСА КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-АКРОБАТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**М.В. Марокова<sup>1</sup>, М.Н. Буталова<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград

<sup>2</sup> Тренировочно-развивающий центр, г. Волгоград

**Аннотация.** В данных тезисах отражены результаты теоретико-экспериментального исследования психологической готовности спортсменов-акробатов в условиях стресса в зависимости от разного уровня их профессиональной квалификации, в частности, внимание авторов сосредоточено на мероприятиях по формированию индивидуально-психологических особенностей их поведения в стрессовых ситуациях. Несмотря на многочисленность исследований, посвященных проблеме психологической готовности и поведения спортсменов в стрессовых ситуациях, остаются малоизученными закономерности управления состоянием спортсменов-акробатов, что не позволяет им добиться эффективных результатов, вызывая случаи срывов деятельности на соревнованиях в связи с психической напряженностью.

**Ключевые слова:** спортсмены-акробаты с различным уровнем профессиональной квалификации, психологическая готовность, стрессоустойчивость, состояние психической готовности, индивидуально-психологические особенности поведения, стресс, формирование.

Проблема формирования психологической готовности спортсмена к ситуации стресса и достижения максимальной надежности осуществления его деятельности является одной из наиболее актуальных на данный момент. Главная причина, препятствующая эффективному протеканию спортивной деятельности, – несформированность индивидуально-психологических особенностей поведения спортсменов в ситуации стресса. Проверке этого положения была посвящена теоретическая и экспериментальная часть нашей работы.

Многие тренеры, занимаясь воспитанием спортсменов, больше акцентируют свое внимание на развитии функциональной и технической подготовки (физическом компоненте психической готовности), а также на осмысливании тактики и реализации программы деятельности (рефлексивном компоненте психической готовности), а об эмоционально-волевых особенностях, которые могут дезорганизовать деятельность спортсмена на ответственном соревновании, они забывают или вовсе не знают. Эмоционально-волевой компонент психической готовности тоже нуждается в

тренировке. Правильно найденный уровень эмоционального возбуждения является, по мнению многих психологов, стержнем, определяющим очень многое в соревновательном состоянии спортсмена.

Анализ научно-методической литературы и проведенного исследования показал, что понятие стресса, спустя два столетия, претерпело некоторые значительные изменения, связанные с пониманием причинности и обусловленности термина, однако продолжает существовать вариативность и неоднозначность его понимания, и как следствие, возникают противоречия полученных данных и их интерпретации. В литературе понятие психологического стресса связывают с наличием таких признаков, как индивидуально-психологическое своеобразие процессов психического отражения сущности ситуаций и личностных особенностей по их преодолению, которые выражаются в системе оценочных суждений о характере внешних требований и возможностей по их удовлетворению [1]. В спортивной психологии отмечают стрессы тренировочного периода и вызванные соревнованиями. В соответствии с подверженностью спортсменов различным стрессорам выделяют понятие стрессоустойчивости. Соревнования по акробатике принадлежат к видам человеческой деятельности с весьма напряженными условиями, предъявляющими высокие требования к работе нервной системы. Во время выступления увеличивается количество действующих на спортсмена звуковых и зрительных раздражителей. Кроме того, наибольшая трудность связана со строго дозированными скоростно-силовыми действиями акробатов, в связи с чем дополнительная стимуляция приводит к снижению качества результата. Это означает, что чем значимее для спортсмена цель, тем труднее избавиться от лишней напряженности в решении двигательных задач, тем сложнее реализовать их в рамках строгого гимнастического стиля. Поэтому психологическая подготовка спортсмена-акробата к соревнованию – это формирование высшего уровня психической готовности к выступлению в конкретных состязаниях [2].

Существует определенная взаимосвязь между стрессоустойчивостью и рядом психологических качеств. Так, спортсменам-акробатам наиболее присущи эмоционально-волевые качества, к которым относят самодисциплину, высокую волевую регуляцию, инициативность, активность в достижении поставленных целей, несмотря на трудности и препятствия [3]. На развитие данных индивидуально-психологических особенностей поведения нацелены мероприятия по психологической подготовке спортсменов к условиям стресса.

В соответствии с полученными нами данными возникла необходимость разработки программы таких мероприятий по формированию индивидуально-психологических особенностей поведения спортсменов-акробатов с различным уровнем профессиональной квалификации в ситуации стресса. Поскольку в качестве испытуемых выступили спортсмены-акробаты возраста 12-15 лет, то мы основывались на положениях теории возрастной периодизации психического развития ребенка Д.Б. Эльконина, что учитывало возраст испытуемых – подростковый. Следовательно, основной направленностью явилось самопознание внутренних психических актов и состояний через применение

метода арт-терапии, включающего в себя использование метафорических карт, элементов цветотерапии и музыкотерапии, а также применение аутотренинга как психорегулирующей тренировки.

Для анализа и интерпретации результатов был выбран метод статистической обработки эмпирических данных, соответствующий параметрам выявления уровня превышения признака при сравнении двух выборок. Им стал Q-критерий Розенбаума, с помощью которого проверена успешность проведения формирующей программы.

Результатами апробации программы стали:

1) повышение показателей активности и настроения спортсменов обеих квалификаций, что способствовало выравниванию эмоционального фона выступления, приобретению точности в действиях;

2) проявление волевых качеств – целеустремленности, дисциплинированности, инициативности, решительности, стойкости;

3) проявление умения произвольно настраивать себя перед началом, в перерывах и в ходе спортивной борьбы, что позволило регулировать свои действия и четко следовать намеченному плану выступления;

4) события стали оцениваться трезво, позволяя рационально использовать энергетический потенциал, не переходя к спонтанности в действиях;

5) главной особенностью для кандидатов в мастера спорта стало отсутствие колебаний техник выступления;

б) попадание расчетных математических величин в зону значимости критерия ( $p \leq 0,01$ ), то есть показатели после проведения программы значительно выше уровня показателей до нее.

### **Литература:**

1. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 2012. – 368 с.
2. Марокова М.В. Проблема психологической подготовки акробатов и пути ее решения / М.В. Марокова, М.Н. Буталова // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения: материалы I Всероссийской с междунар. участием науч.-практ. конф. / под общ. ред. Держинской Л.Б. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2018. – С. 259-261.
3. Спортивная акробатика: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.П. Коркина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 238 с.

## ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ О ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ

**И.С. Матвеева**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар

**Аннотация.** Для успешного формирования двигательного умения необходимо совместное участие обучающегося и педагога в учебном процессе. При этом обучающийся овладевает умением выделять и анализировать сущность задачи, подбирать условия решения, а также управлять перцептивной умственной и двигательной деятельностью.

**Ключевые слова:** физическая активность, обучающиеся, двигательная активность, сенситивный период, физическая тренировка, уроки физической культуры, внеурочная деятельность.

Считается, что формирование двигательных задач в значительной мере зависит от того, насколько у обучающихся развита способность к верному восприятию, а также оценка собственных движений и положений тела в пространстве. Чем точнее ощущаются движения, тем более высока способность к овладению двигательными навыками. Эффективность выполнения двигательных действий напрямую зависит от понимания непосредственно задачи, поставленных целей и условий реализации [1, 3].

Для лучшего понимания обучающимися сущности задачи педагог должен применять трансформированный соответствующим образом язык, в частности образную речь, наглядную жестикуляцию. Мы полагаем, что многие трудности в обучении движениям происходят потому, что дети просто не понимают язык указаний, установок, инструкций и т.д. [2, 3, 4].

Большинство изученных программ обучения плаванию используют такие термины, как «плечо», «предплечье», «локтевой сустав», «бедро», «голень», «голеностопный сустав», «стопа», «тазобедренный сустав». При этом ни один раздел не предусматривает ознакомление обучающихся с вышеупомянутыми понятиями. Некоторые авторы включают и теоретическую подготовку юных пловцов, а ведь эти знания необходимы для психомоторного развития младших школьников [1, 2, 3].

В целях проверки сложившегося в практике положения нами был проведен опрос 65 детей в возрасте 7-11 лет, занимающихся плаванием от одного до трех месяцев. Обучающимся предложили показывать части тела, озвучиваемые преподавателем, на себе. При этом ни один ребенок не имел представления о том, где расположена голень, предплечье и какие есть суставы (мы предлагали голеностопный и тазобедренный). Но все смогли показать на себе голову, руки, ноги и туловище. Корректно смогли показать расположение плеча – 11%, где находится бедро – 15%, стопа – 45%, о кисти и тазе знают 40 и 25 % соответственно.



Благодаря данному опросу мы поняли, что необходимо ознакомить обучающихся с представленной терминологией и обучить названиям частей тела [1, 3].

Для изучения правильного сформированного представления о технике плаваниями способами кроль на груди и на спине нами были разработаны анкеты программированного опроса. Девочкам в возрасте 7-11 лет, обучавшимся плаванию по традиционной программе, предлагалось отметить правильное положение туловища, головы и другие элементы техники. В данном опросе приняло участие 90 детей, посетивших 36 и более занятий. Анализ анкет по технике плавания способом кроль на груди выявил, что наибольшую трудность для детей представляли вопросы о правильном движении кистью руки. Среди учащихся первых классов лишь 8% девочек смогли отметить правильную траекторию кисти. Среди учащихся вторых и третьих классов таких было уже больше – 33% девочек.

Выбрать рисунок с правильной формой движений ног смогли лишь 8% первоклассниц. Из девочек вторых классов верный ответ выбрали 33% учащихся. Несколько хуже на этот вопрос ответили третьеклассницы (27%).

Необходимо отметить, что все остальные девочки 1-3 классов указали на рисунки, имеющие незначительные ошибки. Никто из опрошенных детей не указал на рисунки с грубыми ошибками.

Схожий характер ответов отмечался и при предъявлении рисунка входа кисти в воду. При выборе места погружения кисти в воду относительно туловища у детей не было ответов с грубыми ошибками. Лучше всех с заданием справились девочки вторых классов (35%). В отличие от них правильные ответы составили у первоклассниц – 15%, у девочек третьих классов – 20%.

Определяя соответствующее положение головы при плавании кролем на груди, опрашиваемые разделились на две группы. Первая, большая часть девочек, указала на правильное положение головы (причем лучше других ответили учащиеся вторых классов – 67%), а вторая группа (54% девочек первых классов и 33% вторых, третьих классов) выбрали рисунки с грубейшими ошибками.

Учащиеся вторых классов лучше других справились с выбором правильного положения туловища (53% девочек), причем ответов с грубыми ошибками в этом возрасте не было. 30% первоклассниц и 40% третьеклассниц выбрали правильные ответы. Наряду с этим, 40% первоклассниц и 20% третьеклассниц дали ответы с грубыми ошибками. Сложным для опрашиваемых оказался и выбор правильного положения головы в момент вдоха. Лишь немногим более трети исследуемых 1-2 классов выбрали рисунки правильного содержания. Лучший показатель наблюдается у учениц третьих классов (47% девочек). Рисунки с грубыми ошибками выбрали 15% первоклассниц, 27% второклассниц, 20% третьеклассниц.

#### **Литература:**

1. Матвеева И.С. Физическая подготовка школьников 9-11 лет на основе комплексного учета их морфофункционального статуса: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.С. Матвеева. – Краснодар, 2017. – 24 с.
2. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта / С.Д. Неверкович. – М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 336 с.
3. Плавание: Методические рекомендации (учебная программа) для детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва // Ком. Российской Федерации по физической культуре. – М., 1993. – 234 с.
4. Пуни А.Ц. К психологической теории спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1973. – №12. – С. 10-14.

## **РЕЖИМ ДНЯ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

**И.С. Матвеева**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар

**Аннотация.** В оздоровительной работе главное внимание уделяется отработке механизмов организации режима дня как оздоровительного элемента, информационно-познавательного пространства и двигательной активности. Режим дня определяется как прием равномерного чередования нагрузок с отдыхом, воздействия на организм ребенка общей совокупности мероприятий, а также как один из способов укрепления собственного здоровья, которым подросток может воспользоваться в «своих» условиях.

**Ключевые слова:** физическая культура, детский оздоровительный центр, режим дня, укрепление здоровья, зарядка, оздоровительный эффект, комплексы ОРУ.

Практика показывает, что дети трудно воспринимают режим дня, и основное, что их не устраивает в детских оздоровительных центрах, – это ранний организованный подъем, выполнение зарядки, окунание (если таковое предусмотрено в центре), а также дневной послеобеденный отдых. Поэтому в работе с детьми нужно использовать не только требование выполнения единых правил в условиях лагеря, но и приемы, с помощью которых можно заинтересовать ребенка в выполнении режима дня [1, 3].

Утренние режимные моменты (подъем, зарядка, окунание), в которых принимает участие и сам руководитель группы, должны создавать хорошее настроение и показывать детям, что утренние процедуры не специально придуманы взрослыми, а это один из способов собственного оздоровления, которые способны делать и взрослые, и дети. Здесь нужно стремиться к тому, чтобы дать возможность детям и подросткам самим пробовать придумывать различные комплексы упражнений, но с единственным условием – они должны иметь оздоравливающий эффект [2, 3].

Купание. Эта процедура летом занимает в распорядке дня наибольшее время и поэтому важно, чтобы ребенок это время проводил на пляже и в море, а не в душных помещениях, не имея желания купаться. Такое желание возникает у ребят после 5 – 6 дней пребывания в лагере, причины этому: не хочется купаться в секторах, надоело лежать на пляже. Главной задачей в организации купания становится стремление добиться активности ребят – в подвижных играх на пляже, в конкурсах на суше и на воде [1, 3].

Дневной послеобеденный отдых – это время активного солнца и поэтому детям нужно предоставить самим возможность выбора способа отдыха – спать, почитать книгу, послушать музыку, на консультацию к психологу.

Отбой – один из сложных моментов в режиме дня летнего оздоровительного центра. Зная, что ночь рассматривается ребятами как «романтическое путешествие», нужно сделать все, чтобы исключить количество гуляющих детей после отбоя. Лучше всего в это время проводить вечер интересного рассказа. Главное в процессе организации отбоя – это подведение итогов прошедшего дня и настрой ребят на то, что им предстоит совершить вместе и каждому в отдельности на следующий. При этом надо быть крайне доброжелательным и подыскать нужное «слово – пожелание» для каждого ребенка. Ну и, конечно же, важная роль в организации ночного отдыха отводится дежурному по лагерю и проведению периодических проверок выполнения режима [1].

Важным элементом в режиме дня является время личной гигиены. Нужно помочь овладеть навыками личной гигиены, научить, как правильно чистить зубы, умываться с мылом, постирать свои вещи и так далее.

#### **Литература:**

1. Матвеева И.С. Физическая подготовка школьников 9-11 лет на основе комплексного учета их морфофункционального статуса: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.С. Матвеева. – Краснодар, 2017. – 24 с.
2. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта / С.Д. Неверкович. – М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 336 с.
3. Цветкова И.В. Теоретические и методические основы экологического воспитания младших школьников во внеурочное время: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1999. – 38 с., 2 рис.

## **ИЗУЧЕНИЕ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В СТРЕЛКОВЫХ ВИДАХ СОВРЕМЕННОГО ПЯТИБОРЬЯ**

**А.С. Мельник, Е.В. Мельник, А.В. Селецкий**

Учреждение образования «Белорусский государственный университет  
физической культуры», г. Минск

**Аннотация.** Очевидна практическая значимость количественной оценки помехоустойчивости в целях отбора и прогнозирования успешности выступления спортсменов в стрелковых видах современного пятиборья. Знание уровня помехоустойчивости конкретного спортсмена может помочь снизить влияние помех. В статье представлены результаты изучения уровня помехоустойчивости и возможности его повышения у спортсменов высокой квалификации, занимающихся современным пятиборьем.

**Ключевые слова:** помехи, помехоустойчивость, современное пятиборье, стрельба, стресс-факторы.

В теории спортивной тренировки существуют многочисленные указания на зависимость эффективности деятельности от возможности спортсмена противостоять влиянию различного рода помех, то есть от его помехоустойчивости [1, 2, 3, 4, 5, 6]. Под помехоустойчивостью понимается «способность человека к высоким результативным показателям в определенном роде деятельности, протекающей в условиях воздействия помех» [1]. Особую актуальность эта проблема имеет для спортивной деятельности, протекающей в экстремальных условиях и требующей высокого уровня проявления координации движений.

В современном пятиборье одним из видов является стрельба, которая имеет ряд отличительных черт, что усиливает значимость высокого уровня помехоустойчивости: этот вид объединен с бегом в комбайн (с 2009 г.) и на международных соревнованиях завершает программу; стрельба ведется из лазерного пистолета (с 2010 г.) и за короткий промежуток времени (50 сек.) необходимо закрыть пять мишеней [3]. Указанные факторы обуславливают повышение психического напряжения и необходимость противостоять помехам, которые могут препятствовать сохранению высокой работоспособности и концентрации. Помехами могут выступать звуковые и зрительные стимулы, которые различаются по частоте, длительности и интенсивности, а также эмоции, чувства и мысли спортсмена. Достижение высоких результатов в таком виде, как стрельба, в современном пятиборье во многом зависит от развития помехоустойчивости у спортсменов.

Для изучения чувствительности пятиборцев к соревновательным помехам были использованы опросники – «Соревновательные стресс-ситуации» (Р. Фрестер) и «Чувствительность к соревновательным помехам» (Л.Т. Ямпольский). Выявлялись различия между юношами и девушками, а также

между группами с высокой и низкой стрелковой успешностью. Было обследовано 16 пятиборцев: 7 юношей и 9 девушек, имеющих спортивный разряд от МС до МСМК, в возрасте 18-33 лет. Среди спортсменов высокий уровень стрелковой успешности, по мнению 3 тренеров (экспертов), отмечен у 8 пятиборцев и низкий у 8.

Спортсменам был предложен список из 24 объективных, случайно возникающих соревновательных помех в стрельбе и формулы для вычисления комплексной оценки чувствительности к ним («Чувствительность к соревновательным помехам», Л.Т.Ямпольский). В целом у пятиборцев отмечен средний уровень помехоустойчивости ( $45,00 \pm 2,52$  балла). Спортсмены более высокой квалификации обладают большим соревновательным опытом, а значит, у них уже сформировалась определенная помехоустойчивость путем «закаливания» в соревнованиях. Она позволяет им успешно выступать на привычных соревнованиях, однако едва ли поможет на соревнованиях высокого уровня, на которых спортсмен до этого не выставлялся. Поэтому, таким спортсменам также необходимо дальнейшее развитие помехоустойчивости.

При сопоставлении чувствительности к соревновательным помехам у юношей и девушек значимых различий не выявлено (44,67 балла – девушки; 45,43 балла – юноши). Значимые различия установлены в группах с высокой и низкой стрелковой успешностью (38,88 балла – высокая; 51,13 балла – низкая, при  $t = -3,02$  при  $P < 0,05$ ). Выявленные различия отражают лучшую помехоустойчивость пятиборцев с высокой стрелковой успешностью по сравнению со спортсменами, имеющими низкую стрелковую успешность, что может быть связано с большой ответственностью за показанный результат и отражается на соревновательных результатах.

Анализ влияния стресс-факторов на психическую устойчивость пятиборцев в целом показал средний уровень их выраженности («Соревновательные стресс-ситуации», Р. Фрестер).

Так, по I фактору спортсмены набрали  $12,81 \pm 0,38$  балла. Этот фактор характеризует значимость социально-психологических проблем и их влияние на успешность тренировочной и соревновательной деятельности. Учет этой группы стрессоров важен, так как они не только сами по себе ухудшают деятельность спортсмена, но и снижают психическую устойчивость по отношению ко всем другим стресс-ситуациям.

По II фактору пятиборцы набрали  $12,56 \pm 0,58$  балла, что характеризует объективные ситуации соревнования, влияние которых уменьшается с повышением мастерства и соревновательного опыта спортсмена. По этому фактору установлены значимые различия между спортсменами с различной стрелковой успешностью (13,75 балла – высокая; 11,38 – низкая, при  $t = 2,35$  при  $P < 0,05$ ).

В условиях соревновательной деятельности В.Э. Мильман [4] выделяет четыре группы стресс-факторов: внутренней и внешней неопределенности, внутренней и внешней значимости. Стрессоры неопределенности первичны по своей природе и связаны с характером деятельности. Так, в современном

пятиборье многое зависит от действий противника (фехтование) или лошади (конкур). Необходима специальная подготовка спортсменов к наличию непредсказуемых ситуаций в условиях соревнований. Стрессоры значимости связаны с ответственностью предстоящей оценки результатов деятельности и в современном пятиборье могут проявляться в боязни поражения, получения травмы, социального неодобрения и др.

По III фактору спортсмены набрали  $11,44 \pm 0,45$  балла. Этот фактор характеризует ситуации «успеха-неудачи» и стабильности вегетативных функций в стрессовой ситуации соревнования. Ситуация успеха для спортсменов способствует формированию уверенности в себе, самоуважения и установки на повышение психологической готовности. Однако в спорте невозможно добиться высоких результатов, не научившись проигрывать. В этой связи ситуация неудачи представляет собой психическую нагрузку, которая усиливается и может приобрести характер стресса.

Таким образом, проведенное исследование позволило изучить чувствительность к соревновательным помехам у пятиборцев высокой квалификации. Установлен средний уровень помехоустойчивости и преобладающие стресс-факторы соревнований у пятиборцев, имеющих различный уровень стрелковой успешности. Определены основные внешние помехи, которые оказывают сбивающее влияние на психику спортсмена и отрицательно влияют на результативность пятиборцев высокой квалификации. По результатам исследования разработана программа для повышения помехоустойчивости и предложены рекомендации по устранению помех.

#### **Литература:**

1. Войнар Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ. – Минск: Харвест, 2001. – 320 с.
2. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена / А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 110 с.
3. Селецкий А.В. Комплексный контроль в процессе специальной подготовки спортсменов пятиборцев / А.В. Селецкий // Мир спорта. – 2011. – №4 (45). – С. 3-8.
4. Стресс и тревога в спорте: международный сборник научных статей / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
5. Ткачева М.С. Психология спорта: помехоустойчивость и помеховлияние: монография / М.С. Ткачева. – Саратов: СПИ, 2000. – 180 с.
6. Яковых Ю.В. Помехоустойчивость и помеховлияние в спортивной деятельности / Ю.В. Яковых, Г.Д. Бабушкин. – Омск: СибГУФК, 2006. – С. 338-368.

## МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

**Е.В. Мельник, Н.И. Боровская**

Учреждение образования «Белорусский государственный университет  
физической культуры», Минск

**Аннотация.** Соревнование имеет особое значение в спортивной деятельности юных спортсменов. Переживание его результатов требует участия специалиста-психолога для детального анализа, обсуждения ошибок, коррекции целей и актуализации их значимости. В статье представлена методика психологического анализа соревнования, направленная на развитие способности к рефлексии, эмоциональной разрядке и психическое восстановление юных спортсменов.

**Ключевые слова:** информация, послесоревновательная психологическая подготовка, методика, спортсмены, эмоции.

Возникнув как средство индивидуализации тренировочного процесса, психологическая подготовка стала мощным инструментом достижения высоких результатов в спорте. Сегодня квалифицированные тренеры, спортсмены и родители понимают, что без психологической подготовки нельзя быть успешным в соревновании.

Завершающим этапом специальной психологической подготовки спортсмена выступает послесоревновательная подготовка. Иногда она рассматривается как самостоятельный вид, включающий и ряд психогигиенических мероприятий для профилактики невротических отклонений и реабилитации психической сферы спортсмена. Только проработав значимые переживания спортсмена после соревнований, можно начинать новый этап подготовки. Использование в начале 90-х годов XX века понятия «психологическое сопровождение» позволило расширить сферу деятельности спортивного психолога, обозначив необходимость мероприятий по восстановлению психической сферы спортсмена после соревнований.

Но, несмотря на изученность многих аспектов психологической подготовки, ее организации именно в послесоревновательный период спортивной деятельности уделяется недостаточное внимание. Недооценивается значимость ее влияния на будущую результативность юного спортсмена, его психические состояния, такие как фрустрация, психическое пресыщение, переутомление, перенапряжение, депрессия, стресс, переживание поражения или победы, неуспешность, неудовлетворенность, популярность, публичность и др. [1, 2, 3, 4].

Значимость послесоревновательной психологической подготовки для детско-юношеского спорта обусловлена и необходимостью овладеть умениями проведения психологического анализа выступления на соревновании,

эмоциональной перезагрузки, особенно после неудачного выступления, и постановки дальнейших задач. «Прогресс спортсмена зависит от того, насколько адекватно он сам и его тренер могут проанализировать результаты участия в соревнованиях, найти причины ошибок, неудач и определить пути их преодоления. Неудачу часто пытаются объяснить случайностью, действиями судей и т.д. Спортсмен, потерпевший поражение, нуждается в дружеской поддержке тренера, психолога, товарищей, семьи. При удачном выступлении важно не допустить самоуспокоенности, переоценки своих возможностей, развития «звездной болезни» [2].

В практике спорта при проведении послесоревновательной психологической подготовки можно использовать методику психологического анализа выступления на соревновании («Шесть кепок для спортсмена»). За ее основу была взята модифицированная с учетом специфики спортивной деятельности методика британского психолога Эдварда де Боно [5]. Методику можно проводить в форме ролевой психологической игры. Психолог или тренер знакомит спортсменов с правилами игры и предлагает, надевая кепки, поочередно характеризовать соревновательную ситуацию. При групповой форме проведения игры возможно разделить позиции (кепки) между спортсменами.

1. «Белая кепка» (факты, информация) используется для направления внимания на информацию и факты. Можно вспомнить и изложить всю информацию о прошедшем соревновании (дата, время выступления, ранг соревнования, количество участников, соперники, уровень своей подготовленности и др.). Информация может содержать как реальные факты, так и мнения и даже слухи. Можно также подумать, какой информации не хватило для более успешно выступления.

2. «Красная кепка» (эмоции и чувства) позволяет выплеснуть свои эмоции (чувства) по поводу прошедших соревнований, не оправдываясь и объясняясь. Соревнования имеют высокую эмоциональную окраску, это и «радость победы», и «горечь поражения». Важно дать своим эмоциям (чувствам) свободно выплескиваться и не пытаться заблокировать свои переживания. «Красная кепка» является интуитивной и спонтанной. На начальном этапе функцию контейнирования эмоций юного спортсмена чаще всего выполняют родители.

3. «Черная кепка» (проблемы, противоречия, критика) является рациональной и направлена на оценку, критический анализ выполненного, допущенных ошибок, возникших трудностей и помех. Происходит сопоставление поставленных целей и их реализованности, делаются попытки объяснить, что помешало, что пошло не так, а в случае успешного выступления, что можно сделать лучше. На ее основе вносятся коррективы в планы подготовки, идет поиск новых стратегий поведения и ресурсов.

4. «Желтая кепка» (позитивное мышление, похвала) позволят оптимистично посмотреть на прошедшее соревнование. Даже при плохом результате всегда найдется то, что спортсмен сделал хорошо, за что он может себя похвалить, что получилось, какие были преимущества по отношению к сопернику, выгодные позиции. Также можно вспомнить о проявлении своих



лучших качеств, о достоинствах, подумать о перспективах на ближайшее или отдаленное будущее, вспомнить о мечте.

5. «Зеленая кепка» (творчество, опыт) связана с поиском альтернатив, новых идей, изменением своего тактического мышления, внедрения новых технологий, подходов, средств и методов. Спортсмен ищет возможности для реализации своего потенциала, активизирует творческую энергию, пытается продумать, как сделать по-другому, может, для этого надо разрушить стереотипы в подготовке. На этом этапе важно обсудить с тренером возможности спортсмена по реализации целей, и при необходимости внести коррективы в целеполагание.

6. «Синяя кепка» (обобщение, цитата) позволяет сформулировать вывод как установку на дальнейшее выступление, обобщить проведенный анализ, подвести итог, расставить приоритеты, определить ключевые задачи. Для этой цели можно использовать цитаты известных спортсменов: «Если у тебя что-то болит, значит, это твое слабое место и его надо тренировать в 2 раза сильнее» (МасОяма), «Без силы воли твое желание ничего не стоит», «В спорте тот, кто хочет добиться убедительных побед, обязан пытаться прыгнуть выше головы» (Лев Яшин) и др.

Такой анализ целесообразно проводить под руководством спортивного психолога, который активно и эмпатийно может выслушать спортсмена, помочь справиться с сильными переживаниями, возникающими после напряженной соревновательной деятельности. Важно приучить юного спортсмена делать это после каждого соревнования, независимо от его результата. Это поможет развивать самосознание, будет способствовать самоактуализации и препятствовать возникновению «звездной болезни».

### **Литература:**

1. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 232 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
3. Сафонов В.К. Переживание как условие самоактуализации в спорте // Психологические проблемы самореализации личности / В.К. Сафонов / под ред. Л.А. Коростылевой. – СПб., 2004. – Вып 8. – С. 5-8.
4. Тихвинская Е.О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е.О. Тихвинская. – СПб., 2007. – 48с.
5. Эдвард де Боно. Шесть шляп мышления. – Минск: Попурри, 2006. – 208 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://baguzin.ru/wp/wp-content/uploads/2013/02/Эдвард-де-Боно.-Шесть-шляп-мышления.pdf>. – Дата доступа: 20.10.2019

## ОСОБЕННОСТИ ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ОДНООПОРНОЙ СТОЙКЕ НА ПОДВИЖНОЙ ОПОРЕ

**А.А. Мельников**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма» (ГЦОЛИФК), г. Москва

**Аннотация.** В работе изучались стабиллографические показатели постуральной устойчивости в одноопорной стойке на твердой платформе и подвижной по сагиттали опоре (пресс-папье) с открытыми глазами. Установлено увеличение как амплитуды, так и скорости колебаний общего центра давления тела (ОЦД) на пресс-папье по сравнению со стабиллоплатформой. Стабиллографические показатели устойчивости позы на стабиллоплатформе и пресс-папье были корреляционно взаимосвязаны. Таким образом, использование подвижной опоры ведет к существенному снижению постуральной устойчивости. Способность сохранять устойчивость позы на пресс-папье на одной ноге принципиально не отличалась от способности к одноопорному равновесию на твердой опоре.

**Ключевые слова:** постуральный баланс, вертикальная поза, стабиллография, пресс-папье, одноопорная поза.

**Введение.** Оценка регуляции вертикальной позы человека, в основном, выполняется стоя на двух ногах на твердой поверхности стабиллоплатформы. Несмотря на высокую чувствительность современных компьютерных стабиллометров, во многих работах не выявлены различия в постуральной устойчивости между различными группами спортсменов в обычных стойках на твердой опоре [1, 2]. Многие авторы полагают, что для более адекватной оценки функции постуральной системы следует использовать более сложные условия стояния, например на одной ноге [4] и на подвижной опоре типа пресс-папье [3, 5]. Однако наличие взаимосвязи между способностями сохранять устойчивое положение на твердой и подвижной опорах остается не выясненным. Целью нашей работы было исследовать стабиллографические показатели постуральной устойчивости в одноопорной стойке на твердой платформе и подвижной по сагиттали опоре (пресс-папье) с открытыми глазами.

**Методы.** В исследовании на добровольной основе участвовали молодые, практически здоровые, без патологий девушки ( $n=35$ ). Возраст –  $19\pm 2$  года, масса тела –  $47,3\pm 5,2$  кг, длина тела –  $158\pm 9$  см.

Анализ устойчивости вертикальной позы в одноопорном положении проводили на стабиллографической платформе «NeurocorTrast-M» с частотой дискретизации сигнала 500 Гц (Москва, Россия) Обследуемые выполняли постуральный тест в течение 40 сек с открытыми глазами, стоя на одной ноге на двух опорах: а) на стабиллоплатформе и б) на подвижной в сагиттальной

плоскости пресс-папье (радиус полукруга 60 см). Перед контрольным тестированием выполнялось два опробования. Между тестами был период отдыха 1 мин. Для анализа использовали показатели: линейная средняя скорость колебания ОЦД в сагиттальной и фронтальной плоскости и среднеквадратическое отклонение (амплитуду) колебаний ОЦД в сагиттальной и фронтальной плоскости, соответственно.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что амплитуда колебаний общего центра давления тела в сагиттальной плоскости на подвижной опоре (SD-с) возрастала на 20,2% ( $p < 0,001$ ), а во фронтальной плоскости увеличение SD-ф было не существенно (+5,4%,  $p = 0,066$ ). Однако скорость колебаний ОЦД в сагиттальной и фронтальной плоскости увеличилась существенно, на 17,6% ( $p < 0,001$ ) и 21,6% ( $p < 0,001$ ) соответственно. Между скоростями, но не амплитудами колебаний ОЦД в сагиттальной и фронтальной плоскости как на твердой платформе, так и на подвижной пресс-папье (все  $p < 0,001$ ) отмечались тесные корреляции. Между амплитудами колебаний ОЦД на платформе и пресс-папье отмечались средние корреляции ( $p < 0,001$ ), а между скоростями колебаний ОЦД на платформе и пресс-папье выявлены сильные корреляции ( $p < 0,001$ ).

Заключение. Устойчивость вертикальной позы на пресс-папье ожидаемо ниже, чем на твердой платформе. Наибольшее снижение устойчивости отмечается в плоскости колебания пресс-папье (в сагиттальной, в нашем случае). Однако снижение сагиттальной устойчивости вызывает нарушение и фронтальной устойчивости. Высокая поструральная устойчивость на подвижной пресс-папье тождественна способности к сохранению равновесия на твердой платформе, однако механизмы поддержания амплитуды колебаний в разных плоскостях на твердой и подвижной опоре различны.

### **Литература:**

1. Мельников А.А. Устойчивость позы во время статического напряжения до и после субмаксимального аэробного велоэргометрического теста у спортсменов / А.А. Мельников, А.А. Савин, Л.В. Емельянова, А.Д. Викулов // Физиология человека. – 2012. – Т.38. – № 2. – С. 66-72.
2. Asseman F.B., Caron O., Crémieux J. Are there specific conditions for which expertise in gymnastics could have an effect on postural control and performance? // J. Gait Posture. - 2008. - Vol. 27. - P. 76-81
3. Almeida G.L., Carvalho, R.L., Talis, V.L. Postural strategy to keep balance on the seesaw // Gait Posture. - 2006. – Vol. 23. – P. 17–21.
4. Paillard T., Noé F., Rivière T., Marion V. Postural performance and strategy in the unipedal stance of soccer players at different levels of competition // J. Athl. Train. – 2006. – Vol. 41. – P. 172-176.
5. Iwamoto Y., Takahashi M., Shinkoda K. Muscle co-contraction in elderly people change due to postural stability during single-leg standing // J PhysiolAnthropol. – 2017. – Vol. 36, No. 1: P. 43. doi: 10.1186/s40101-017-0159-1.

## **КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОДНООПОРНОЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ СТОЙКИ НА ПОДВИЖНОЙ ОПОРЕ**

**А.А. Мельников**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма» (ГЦОЛИФК), г. Москва

**Аннотация.** Целью работы было изучение кинематических особенностей одноопорной стойки на подвижной опоре. С помощью гироскопов («NeurocorTrast-M» Москва, Россия) изучались скорости и амплитуды колебаний углов в голеностопном (ГС), коленном (КС) и тазобедренном суставе опорной конечности в стойке на твердой и подвижной в сагиттальной плоскости (пресс-папье) платформе. Установлено, что в стойке на пресс-папье опорная конечность испытуемых была более согнутой в ГС, КС и ТС по сравнению с суставными углами на твердой опоре. Одноопорная стойка на обоих опорах характеризуется наибольшими колебаниями в ГС. Однако на подвижной пресс-папье амплитуда и скорость колебаний углов в ГС и ТС была больше, чем на твердой опоре. Таким образом, кинематические особенности регуляции одноопорной позы на пресс-папье принципиально не отличаются от стояния на твердой опоре: сохраняется голеностопная стратегия поддержания вертикальной позы, однако амплитуды и скорости колебаний углов голеностопного сустава существенно возрастают.

**Ключевые слова:** кинематический анализ вертикальной позы, гироскопы, пресс-папье, одноопорная поза.

**Введение.** Особенности регуляции вертикальной позы у человека до настоящего времени полностью не выяснены. Большая часть исследования изучают вертикальную устойчивость позы в стойке на двух конечностях [3, 4]. Однако в спортивной и бытовой практике значительная часть движений выполняется в стойке на одной ноге [2, 4, 5], что требует более глубокого изучения особенностей сохранения устойчивости в одноопорном положении. Выяснение этих особенностей позволит глубже понять и расшифровать проблему постуральной асимметрии у человека [1, 2]. В доступной литературе мало работ, посвященных кинематическим особенностям сохранения одноопорного равновесия в условиях обычного стояния на твердой опоре и особенно на подвижной опоре – пресс-папье. Таким образом, целью нашей работы было изучить кинематические особенности одноопорной стойки на подвижной опоре.

**Методы.** Кинематический анализ вертикальной позы у молодых здоровых девушек (n=35) во время постуральных тестов выполнялся с помощью четырех датчиков-гироскопов («NeurocorTrast-M»). Датчики крепились эластичной лентой на тыльной стороне стопы опорной ноги, латеральных сторонах голени и бедра, также на спине на уровне 4-5 поясничных позвонков. Частота

дискретизации сигнала датчиков – 1024 Гц. С помощью гироскопов и последующей обработки сигналов в программе, предоставленной разработчиками, регистрировали амплитуду (SD – среднееквадратическое отклонение, градусов) и угловую скорость колебаний (УС, град/сек) в тазобедренном (ТС), коленном (КС) и голеностопном (ГС) суставах в сагиттальной плоскости.

Результаты и их обсуждение. В одноопорной стойке на пресс-папье во всех суставах опорной конечности: ГС, КС и ТС в сагиттальной плоскости средний суставной угол был на 2,0-3,2 ( $p < 0,01$ ) градуса больше, чем в стойке на твердой платформе. В стойке на платформе минимальная амплитуда колебаний выявлена в ТС по сравнению с КС ( $p < 0,001$ ) и ГС ( $p < 0,001$ ) суставами. В стойке на пресс-папье амплитуда колебаний возрастала от проксимального, ТС, к дистальному, ГС (ANOVA,  $p < 0,001$ ). Сравнение колебаний в суставах на разных опорах показало, что в стойке на пресс-папье амплитуда в ГС ( $p < 0,001$ ), а также в ТС ( $p = 0,008$ ) были больше, чем на платформе. В стойке на пресс-папье УС колебаний в ГС была в примерно в 1,5 раза выше, чем УС в ТС и КС (оба  $p < 0,01$ ). Сравнение УС между опорами показало большую УС во всех суставах на пресс-папье по сравнению с УС на платформе (для всех суставов  $p < 0,01$ ).

Заключение. Кинематические особенности одноопорной вертикальной позы на пресс-папье принципиально не отличаются от особенностей стояния на твердой опоре: перемещения позы по сагиттали в обоих положениях связаны, главным образом, с колебаниями в голеностопном суставе. Важным отличием одноопорной стойки на пресс-папье является более согнутая опорная нога и большие скорости и амплитуды колебаний суставных углов.

### **Литература:**

1. Бердичевская Е.М. Компьютерная стабилография в исследовании функциональных асимметрий в стрелковом спорте // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2008. – №6. – С. 120-123.
2. Бердичевская Е.М. Физиологические механизмы вертикальной устойчивости в спорте с позиций функциональной асимметрии / Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская, И.Э. Хачатурова, В.А. Ставинова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №7. – С. 20-23.
3. Horak F.B., Nashner L.M. Central programming of postural movements: Adaptation to altered support-surface configurations // J. Neurophysiol. – 1986. – V. 55. – P. 1369-1381.
4. Paillard T., Montoya R., Dupui P. Postural adaptations specific to preferred throwing techniques practiced by competition-level judoists // J. Electromyogr. Kinesiol. – 2007. – V. 17. – P. 241-244.
5. Paillard T., Noé F., Rivière T., Marion V. Postural performance and strategy in the unipedal stance of soccer players at different levels of competition // J. Athl. Train. – 2006. – Vol. 41. – P. 172-176.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРА КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

**В.М. Мельников<sup>1</sup>, И.А. Юров<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сочинский государственный университет», г. Сочи

<sup>2</sup>Образовательное частное учреждение высшего образования «Московский инновационный университет», г. Москва

**Аннотация.** В статье представлены некоторые факторы и условия психолого-педагогической подготовки с целью повышения компетентности тренера.

**Ключевые слова:** психология, педагогика, методика, компетентность, сопровождение, мотиватор, психоселекция.

В спорте весьма актуальной становится проблема повышения психолого-педагогической компетентности тренеров, тем более что в большинстве команд по различным видам спорта нет спортивных психологов и их функции вынуждены выполнять тренеры. Более того, ряд тренеров не имеет основного физкультурного образования, часть тренеров – бывшие спортсмены, чаще всего не достигшие высоких результатов в спорте, не обладающие комплексной подготовкой в избранном для тренерской деятельности виде спорта [1].

Под компетентностью понимаются 1) знания и опыт в той области, в которой конкретное лицо является профессионалом в ведущем для него виде деятельности, 2) круг полномочий и вопросов, предоставленный уполномоченным органом конкретному органу или должностному лицу. Понятие «компетентный» означает: знающий, сведущий в определенной области, имеющий право по своим знаниям и полномочиям делать или решать что-либо, судить о чем-либо. Компетентность является важным фактором в профессионально-педагогической подготовке тренеров. Цель данного исследования – проведение научно-практического наблюдения, анализ литературных данных и определение тренерских факторов, влияющих на достижение максимально возможных достижений в спортивной деятельности.

Многолетние наблюдения и экспериментальные данные позволили выделить компоненты психолого-педагогической компетентности тренеров. Наиболее значимыми, на наш взгляд, являются:

1. Знание тренером основ технической, теоретической, функциональной, физической, тактической, моральной, психологической подготовки спортсменов вообще и в избранном виде спорта. На первом этапе – вместо набора в детско-юношескую школу (ДЮСШ) с достаточной материально-технической базой целесообразно проводить отбор с использованием медицинского и психологического анамнезов, причем не только детей, но и их родителей. Биологический статус родителей оказывает большое значение не

только на выбор спортивной специализации, но и на дальнейшую карьеру ребенка. Психологический анамнез родителей может определить их потребности, мотивацию, уровень притязаний по отношению к своему ребенку. Выборочный анализ ДЮСШ г. Сочи показал, что без отбора в секционные группы до 15-20% поступают дети с ослабленным здоровьем, с теми или иными соматическими нарушениями. Для таких детей существуют «группы здоровья», в которых занятия проходят по индивидуальным планам. Но и им не закрыт доступ в спортивные группы, при условии медицинского допуска. Оставшиеся дети с ослабленным здоровьем снижают уровень подготовки нормативных детей, бросают занятия на последующих этапах учебно-тренировочного процесса и негативно влияют на здоровых занимающихся (провоцируют уход из секции, вовлекают во внеспортивную деятельность, неконтролируемый досуг).

2. Вызывает сомнение психологическая необходимость ранней специализации детей. Крайне актуальным является понимание перехода от экстенсивного к интенсивному методу подготовки. Сейчас мы не можем производить массовое отчисление занимающихся по различным причинам: каждого ребенка нужно довести до высоких результатов. В связи с этим актуально стоит проблема психотрансфера – перевода ребенку на ту специализацию, где он сможет максимально реализовать себя. Поэтому в первые два года с детьми нужно заниматься на программах общей физической подготовки, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.п. И только после этого определять спортивную специализацию ребенка. Статистика свидетельствует, что без предварительной подготовки идет отсев и только 5% выпускников ДЮСШ выполняют норматив мастера спорта. Уже к 16-17 годам у таких юных спортсменов наступает эмоциональное и профессиональное выгорание. Это связано с тем, что тренеры задают нагрузки предельные (молодые организмы могут с ними справляться до уровня мастера спорта), а чаще запредельные, которые вызывают спортивное выгорание и отказы от продолжения спортивной карьеры. Вспомним 19-летнюю гимнастку Елену Мухину, которая из-за ряда тяжелейших тренировок потеряла иммунитет самосохранения и получила тяжелейшую травму позвоночника, приковавшую ее к постельному режиму до конца жизни.

15-летняя олимпийская чемпионка Сочи-2014 Юлия Липницкая из-за перегрузок и наступившего перехода от юношеской к женской модели тренировок, с которой уже не справляется, заняла только 9-е место на чемпионате России и была вынуждена прекратить выступления в спорте высших достижений. А ведь сколько вложено материальных и моральных сил и средств в подготовку спортсменов. Однако имеются примеры и другого рода. Не блиставший в юношеском спорте Виктор Санеев в 23 года (начало акме) становится олимпийским чемпионом в тройном прыжке, затем еще дважды выигрывает Олимпийские игры (в возрасте 27 и 31 года соответственно – самое настоящее спортивное акме), а в 34 года стал серебряным призером Московской Олимпиады (Мельников, Юров, 2014, 2016, 2017). В первом случае – вина тренера, а во втором – заслуга и компетентность тренера.

3. Психологическая составляющая имеет «сквозной» характер и содержательно входит во все эти виды подготовки: а) интеграция психологии и методики физической культуры и спортивной тренировки в виде психометодики физического воспитания в спорте; б) организация адекватной психоселекции в спорте; в) организация психологически обеспеченного трансферта в спорте; г) создание благоприятного морально-психологического климата в команде; д) отказ от тотальной оценки спорта как экстремального вида спортивной деятельности; е) отказ от непрофессионального менеджизма в спорте, привлечение в спорт только высококвалифицированных специалистов (тренеров, руководителей, врачей, психологов); ж) включение в спортивную деятельность разнообразных видов подготовки, исключить эмоциональное выгорание спортсменов на всех этапах спортивного цикла; з) использование копинг-стратегии с учетом индивидуальной, возрастной, гендерной, квалификационной дифференциации спортсменов [5, 6, 7].

#### **Литература:**

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. Проблема индивидуальности в спортивной психологии / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. – 2014. – №3. – С. 20-23.
3. Мельников В.М. Психологическое моделирование спортивной успешности / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. – 2016. – №1(4). – С. 34-36.
4. Мельников В.М. Психо-мотивационное сопровождение спортсменов / В.М. Мельников, И.А. Юров // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика. – 2017. – №7. – С. 160-161.
5. Мельников В.М. Проблема личности в спортивной психологии / В.М. Мельников, И.А. Юров // Рудиковские чтения: Мат. XIII Межд. научно-практ. конф. психологии физ. культуры. – М.: РГУФКСМиТ, 2017 б. – С. 197-201.
6. Мельников В.М. Психологизация спортивной деятельности / В.М. Мельников, И.А. Юров // Рудиковские чтения: Мат. XIV Межд. научно-практ. конф. психологии физ. культуры. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – С. 170-172.
7. Мельников В.М. Индивидуально-психологические предикторы спортивной успешности / В.М. Мельников, И.А. Юров // Рудиковские чтения: Мат. XV Межд. научно-практ. конф. психологии физ. культуры.- М.: РГУФКСМиТ, 2019. – С. 97-101.
8. Юров И.А. Психотерапия как предиктор успешной подготовки спортсменов // Состояние здоровья: медицинские, психолого-педагогические и социальные аспекты / Отв. ред. А.Э.Мелоян. – Славянск: ДГПУ, 2018. – С. 696-704.



## ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ОТДЕЛЕНИЯ БОРЬБЫ И РАЗРАБОТКА НА ЕЕ ОСНОВЕ «МОДЕЛИ УСПЕШНОГО СПОРТСМЕНА»

Е.С. Мокина, А.С. Ващенко, Р.В. Ким, И.В. Дашко

Муниципальное автономное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел», г. Калуга

**Аннотация.** Нами было проведено исследование на отделении борьбы, которое позволило определить основные качества личности, необходимые для подготовки конкурентоспособного спортсмена и разработать на основе анализа этих черт «модель успешного спортсмена». Таким образом, «модель успешного спортсмена», занимающегося на отделении борьбы, включает в себя такие качества личности спортсмена, как умеренный уровень тревожности, агрессия в диапазоне нормы, высокий уровень ригидности и жажда соревновательной деятельности с умеренным уровнем ожиданий от предстоящих соревнований.

**Ключевые слова:** психологические черты, спортивные единоборства, модель успешного спортсмена, тренировочный оптимум, предсоревновательное состояние.

С 2006 года на базе спортивной школы олимпийского резерва «Вымпел» функционирует научно-методический центр сопровождения спортсменов «Чемпион», одной из целей которого является психологическое сопровождение спортсменов.

В начале 2019-2020 тренировочного года нами была изучена проблема, связанная с объективным и наиболее точным определением предсоревновательного состояния спортсменов.

За время многолетней практики большинство тренеров отмечают, что спортсмены, проявляющие одни черты личности на тренировках, совсем по-иному могут вести себя на соревновании. Во время тренировочного занятия спортсмены могут демонстрировать готовность, упорство, эмоциональную стабильность и многие другие качества, которые свидетельствуют о полной подготовленности спортсмена к предстоящим соревнованиям, а на соревнованиях проявлять совершенно другие качества.

Нами были выделены основные направления исследования, позволяющие определить спортсменов, которые объективно отличаются готовностью к предстоящим соревнованиям. Также в рамках исследования необходимо было определить уровень потенциала, определяющийся основными качествами спортсменов для благополучного и результативного выступления.

Таким образом, целью исследования является определение спортсменов, входящих в состав тренировочного оптимума, а также определение основных личностных качеств данной группы для составления «модели успешного спортсмена». В дальнейшем появляется возможность определить реальные

возможности спортсмена и «спрогнозировать» результативность выступления на соревнованиях.

Исследование было проведено среди 112 спортсменов отделения борьбы, выступающих на соревнованиях, с применением методики «Измерение психических состояний», авторами которой являются В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер [4], и методики «Индивидуально-типологический опросник» (детский вариант), автором которой является Л.Н. Собчик [3].

Методика «Измерение психических состояний» включает в себя 12 вопросов, 7 из которых – вопросы, касающиеся уровня замотивированности спортсмена и 5 – выявляющие уровень тревожности. По итогам прохождения данной методики в соответствии с полученными баллами по шкалам «Мотивация» и «Тревожность» подсчитываются баллы. Далее строится график «Аналитическая система предстартового состояния», на котором отмечается точка пересечения перпендикуляров от точек полученных результатов по данным шкалам. Таким образом, точка попадает в один из квадратов, который соответствует определенному типу психического состояния спортсмена. В заштрихованной зоне, так называемой зоне «тренировочного оптимума», находятся оптимальные состояния как для соревнований, так и для тренировки [4].

Методика «Индивидуально-типологический опросник» (детский вариант) представляет собой опросник, включающий в себя 61 вопрос, на который необходимо дать два варианта ответа: «Да», если утверждение подходит к спортсмену и «Нет», если не подходит. Далее, в соответствии с разработанным ключом, интерпретируются результаты и создается лепестковая диаграмма «Индивидуальный профиль личности», на которой наглядным образом отмечены особенности личности, которые находятся в норме, имеют акцентуированный характер или носят дезадаптивный характер.

Так, с помощью методики «Измерение психических состояний» (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер) было определено, что 58% спортсменов входят в состав тренировочного оптимума, т.е. спортсмены имеют необходимый потенциал, а именно: жажда соревновательной деятельности с умеренным уровнем ожиданий от предстоящих соревнований в сумме с умеренно-выраженной тревожностью дает полноценно конкурентоспособного спортсмена, который, в свою очередь, не переоценивает свои способности и не строит высоких ожиданий, а способен «трезво» их оценивать и действовать в зависимости от своих возможностей.

При анализе получившихся результатов среди 58% спортсменов, определившихся в состав тренировочного оптимума, были выявлены личностные качества, которые позволяют составить «модель успешного спортсмена» на основе результатов, полученных с помощью методики «Индивидуально-типологический опросник» (детский вариант) (Л.Н. Собчик). Большинство спортсменов, вошедших в тренировочный оптимум, отличаются и обладают: высоким уровнем ригидности, средним уровнем тревожности и агрессивности, что, в свою очередь, свидетельствует о выраженной соревновательности в характере, благодаря чему ригидные спортсмены,

имеющие агрессию и тревожность в норме, могут бороться до последнего и побеждать [2].

Исходя из полученных данных, «модель успешного спортсмена», который занимается на отделении борьбы, включает в себя такие качества личности, как умеренный уровень тревожности, агрессия в диапазоне нормы, высокий уровень ригидности и жажда соревновательной деятельности с умеренным уровнем ожиданий от предстоящих соревнований.

«Модель успешного спортсмена» имеет лепестковый вид диаграммы и появляется возможным наглядно представить полученные результаты тренерам, самим спортсменам и в дальнейшем, на основе разработанной модели, появляется возможность оценивать личные качества спортсменов отделения борьбы, сравнивая с основной выборкой успешных спортсменов.

### **Литература:**

1. Воскресенская Е.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика): методические рекомендации / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 53 с.
2. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие: в 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. / Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – С.133-138.
3. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л.Н. Собчик. – СПб.: Речь, 2005.
4. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М: Академический Проект, 2005. – 206 с.
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002 – 512 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

## ОСОБЕННОСТИ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАПОЭЙРОЙ

**И.А. Молодожников, А.Ш. Гусейнов**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кубанский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Представлены результаты исследования произвольной саморегуляции спортсменов, профессионально занимающихся капоэйрой, по методике «Стиль саморегуляции поведения – ССП -98» В.И. Моросановой. При сравнении результатов эмпирического исследования высококлассных капоэйристов с данными людей, не имеющих отношения к спорту, выяснено, что капоэйристы превосходят лиц, не занимающихся спортом, по показателям шкал саморегуляции: Моделирование, Программирование, Оценивание результатов, Общий уровень саморегуляции. Данные различия объясняются крайней непредсказуемостью и изменчивостью соревновательного процесса в капоэйре. Спортсменам приходится быстро выделять модель значимых условий, продумывать и оценивать способы своей деятельности и поведения, адекватно реагировать на изменения окружающей обстановки.

**Ключевые слова:** произвольная саморегуляция, спортивная деятельность, капоэйра, индивидуальный профиль осознанной саморегуляции.

**Введение.** Саморегуляция определяется как способность контролировать собственное поведение в условиях соревновательной борьбы и регулировать деятельность человека и является важным параметром оценки результативности и надежности спортсмена [4]. Важное место саморегуляция занимает в контексте субъектного подхода, где человек как субъект собственной жизнедеятельности способен разрешать важные противоречия [1, 3, 5]. Однако спортивная деятельность крайне сложна по своей сути, и бессознательное разрешение противоречий, формирование гармоничной личности и качеств истинной субъектности невозможно [5].

Последние исследования В.И. Моросановой говорят о том, что саморегуляция есть универсальный ресурс успешности человека вне зависимости от деятельности. Более того, саморегуляция не рядоположена с другими ресурсами (когнитивными, эмоциональными, личностными), а является метаресурсом с развитой регулирующей метасистемой [6].

А.Ш. Гусейнов исследовал протестную активность в контексте саморегуляции. Такая форма протестной активности, как эмансипация, являясь показателем личностной зрелости и активности, положительно влияет на степень сформированности саморегуляции, которая в свою очередь выступает ресурсом успешности спортсменов [4].

Интересно и актуально изучение саморегуляции в боевом искусстве капоэйра. Капоэйра – это спорт, где сочетаются абсолютно разные качества и

формы поведения человека. С одной стороны, капоэйра предполагает бесконтактную форму взаимодействия, с другой – спортсмену приходится выполнять подсечки и броски, ставить себя в опасные положения, чтобы «выиграть поединок». Ритм, создаваемый музыкальными инструментами, смысл исполняемой песни солистом, эмоциональный настрой группы участников, многоролевая принадлежность каждого участника (нужно петь, хлопать в ладоши, играть на инструментах, следить за «ведущим», менять спортсменов во время поединка) – все эти факторы сказываются на индивидуальной регуляторной системе.

Цель исследования. Выяснить особенность реализации саморегуляции у капоэйристов, в связи со спецификой данного вида спорта.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что капоэйристы имеют индивидуальный профиль осознанной саморегуляции произвольной активности.

В выборку исследования вошли 60 профессиональных капоэйристов обоего пола, обладающих званиями: *minitor*, *monitor*, *instrutor*, *professor*. Средний стаж занятий 7-15 лет. Результаты сравнивались с итогами исследования Ю.М. Босенко, в котором были опрошены 158 человек, не имеющих отношения к спорту [2]. В процессе исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, методика «Стиль саморегуляции поведения-98» В.И. Моросановой (2000). Вычисление средних значений и анализ достоверности различий по t-критерию Стьюдента были проведены с помощью программы Excel 2016.

Результаты исследования и их обсуждение. Эмпирические данные проведенного исследования показывают достоверные различия практически всех параметров саморегуляции капоэйристов и респондентов, не имеющих отношения к спорту. Моделирование (капоэйра –  $6,67 \pm 1,58$ ; не занимающиеся спортом –  $5,69 \pm 1,74$ ), Программирование (капоэйра –  $6,53 \pm 1,33$ ; не занимающиеся спортом –  $5,48 \pm 1,73$ ), Оценивание результатов (капоэйра –  $6,57 \pm 1,51$ ; не занимающиеся спортом –  $5,06 \pm 1,72$ ), Самостоятельность (капоэйра –  $4,83 \pm 2,01$ ; не занимающиеся спортом –  $6,29 \pm 1,71$ ), Общий уровень саморегуляции (капоэйра –  $32 \pm 4,81$ ; не занимающиеся спортом  $29,76 \pm 5,19$ ). Достоверные различия при  $p=0,05$ .

В целом, в группе капоэйристов выявлены более высокие показатели общего уровня осознанной саморегуляции, чем у людей, не имеющих отношения к спорту, что говорит о позитивном влиянии капоэйры на эффективность саморегуляции. У спортсменов-капоэйристов выше показатели компонентов саморегуляции (Гибкость, Программирование, Оценивание результатов), чем у не спортсменов. Большое количество внешних и внутренних условий, таких как меняющийся характер поединка, чередование бесконтактных (преимущественно) и ударов в контакт, смена ритма, песен солиста, чередование игроков, нестабильная эмоциональная обстановка и другие факторы предрасполагают к развитию у капоэйристов свойств моделирования и программирования. Отсутствие балльной системы в капоэйре

благоприятствует развитию способности к самоанализу и адекватному оцениванию критериев успешности достижения результатов.

Таким образом, капозйристы превосходят по уровню развития саморегуляции людей, не занимающихся спортом, по шкалам: Программирование, Моделирование, Оценка результатов деятельности, Общий уровень саморегуляции.

#### **Литература:**

1. Абульханова К.А. Рубинштейновская категория субъекта и ее различные методологические значения // Психология индивидуального и группового субъекта / под ред. А.В. Брушлинского. – М.: ПЕР СЕ, 2002. – С. 34-35.

2. Босенко Ю.М. Особенности регуляторных свойств у спортсменов разного пола, квалификации, занимающихся командными индивидуальными видами спорта // Прикладная психология. – 2013. – №3. – С. 66-71.

3. Горская Г.Б. Контекстные регуляторы становления субъектных свойств личности в юношеском возрасте // Психология саморегуляции в XXI веке. Отв. Ред. В.И. Моросанова. – СПб.; М.: Нестор-История, 2011. – С. 244-252.

4. Гусейнов А.Ш. Особенности саморегуляции спортсменов с протестным поведением // Матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч.: «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» / ред С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. – Краснодар.: КГУФКСТ, 2013. – С. 66-69.

5. Гусейнов А.Ш. Субъектная активность спортсменов с различным уровнем спортивного мастерства // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (28-29 ноября 2014 г., г. Краснодар) / редкол. С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. – Краснодар.: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2014. – С. 55-58.

6. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция человека как метаресурс достижения учебных и профессиональных целей // Личность, интеллект, метакогниции: Материалы II Международной научно-практической конференции 20 - 22 апреля 2017 г., Калуга, Россия. – Калуга: Изд-во АКФ «Политоп», 2017. – С. 104-114.

## ОСОБЕННОСТИ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАПОЭЙРОЙ И ТХЭКВОНДО

**И.А. Молодожников, А.Ш. Гусейнов**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, целью которого являлось изучение особенностей саморегуляции спортсменов, занимающихся капоэйрой. По методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой было обследовано 60 профессиональных капоэйристов. При сравнении эмпирических данных капоэйристов с данными тхэквондистов, были установлены достоверные различия между параметрами «моделирование», «оценивание результатов», «общий уровень саморегуляции».

**Ключевые слова:** саморегуляция, осознанная саморегуляция, капоэйра, тхэквондо

**Введение.** Проблема саморегуляции в последнее время привлекает все большее число исследователей. И это понятно, ведь саморегуляция является важным комплексом психических свойств, обеспечивающих контроль и регуляцию собственного поведения, двигательной деятельности, эмоциональной сферы [4]. Необходимо отметить множественность имеющихся подходов к проблеме саморегуляции, разное понимание авторов механизмов и основных закономерностей системы саморегуляции. Причем, как отмечает А.Ш. Гусейнов, акцент психологических исследований смещается с отдельных качеств и умений спортсмена к более обширному и целостному пониманию пути достижения результата [4].

Затрагивая тему саморегуляции, нельзя не упомянуть О.А. Конопкина и его последователей, которые представляют саморегуляцию как «многоуровневую и динамическую систему процессов, состояний и свойств, являющуюся инструментом инициации, длительного поддержания контроля активности, направленной на выдвижение и достижение субъектных целей» [5]. В таком представлении саморегуляция выступает полностью осознаваемым процессом, где человек является субъектом собственной деятельности, способным произвольно управлять своей активностью, выдвигать осознанные цели и пытаться их достичь [3, 5].

Профессионально важные качества, такие как: произвольное управление поведением, мышлением, самоорганизация, способность сделать правильный выбор в трудных условиях, во многом влияют на эмоциональное и психическое состояние спортсмена, а также являются критерием эффективности действий спортсмена в условиях соревновательной борьбы [4]. На формирование вышеперечисленных качеств, индивидуального личностного профиля, который будет отличаться уникальностью планирования, целеполагания,

программирования, оценивания результата деятельности, влияет уровень развитости процесса регуляции. И чем более творческой, непредсказуемой, недетерминированной будет специфика деятельности, тем большее влияние в детерминации результатов оказывает саморегуляция [5].

Перспективно изучение саморегуляции в боевом искусстве капоэйре, ведь именно в этом виде единоборств сочетаются абсолютно противоположные свойства. Спортсмен, с одной стороны, навязывает собственную манеру игры, стиль поединка и скорость взаимодействия, а с другой – вынужден подстраиваться под внешние обстоятельства, а именно: стратегию и тактику партнера, определенный ритм музыкальных инструментов, смысловое содержание песенного репертуара, сложившуюся эмоциональную обстановку.

Цель исследования. Выяснить особенность реализации саморегуляции у капоэйристов, в связи со спецификой данного вида спорта.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что спортсмены, занимающиеся капоэйрой, обладают отличительными особенностями регуляторного процесса по сравнению со спортсменами контактных единоборств (тхэквондо, бокс, карате) по причине бесконтактности капоэйры, где ценится красота движений, взаимодействие, взаимопонимание между партнерами, а не агрессии и жесткость.

Чтобы проверить данное предположение, мы сформировали выборку исследования, в которую вошли 60 профессиональных капоэйристов обоего пола, обладающие званиями: minitor, monitor, instrutor, professor. Средний стаж занятий 7-15 лет. Результаты сравнивались с итогами исследования Ю.М, Босенко, в котором были опрошены высококлассные тхэквондисты – 34 юноши и 33 девушки [2]. В процессе исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, методика «Стиль саморегуляции поведения-98» В.И. Моросановой (2000). Вычисление средних значений и анализ достоверности различий по t-критерию Стьюдента были проведены с помощью программы Excel 2016.

Результаты исследования и их обсуждение. При изучении параметра моделирование были выявлены достоверные различия между спортсменами двух исследуемых выборок. По сравнению с тхэквондистами ( $6,04 \pm 0,22$ ) капоэйристы ( $6,67 \pm 0,20$ ) более адекватно моделируют свою деятельность. Полученные результаты объясняются большим количеством внешних и внутренних условий спортивной деятельности, а именно: постоянно меняющийся характер поединка, чередование бесконтактных (преимущественно) и ударов в контакт, смена ритма, песен солиста, чередование игроков, нестабильная эмоциональная обстановка и т.д., которые необходимо постоянно дифференцировать и оценивать.

По шкале оценивание результатов показатели выше в группе капоэйра ( $6,57 \pm 0,20$ ) (тхэквондо –  $5,40 \pm 0,16$ ), что говорит о более развитой оценке самого себя, своей активности. В исследуемом виде спорта отсутствует балльная система оценивания результатов. Людям, занимающимся капоэйрой, приходится самостоятельно анализировать собственные действия, субъективно оценивать критерии успешности достижения результатов.



Эмпирические данные показывают, что общий уровень саморегуляции выше у капоэйристов ( $32 \pm 0,62$ ) (тхэквондо –  $30,10 \pm 0,63$ ). Выявленные различия объясняются тем, что капоэйра требует более четкого эмоционального, умственного и физического контроля. Спортсмены, создающие угрожающие для здоровья партнера ситуации, в большинстве случаев сменяются следующим игроком и вызывают чувство неодобрения со стороны команды.

### **Литература:**

1. Абульханова К.А. Рубинштейновская категория субъекта и ее различные методологические значения // Психология индивидуального и группового субъекта / под ред. А.В. Брушлинского. – М.: ПЕР СЕ, 2002. – С. 34-35.
2. Босенко Ю.М. Личностные особенности как ресурс профессиональной самореализации спортсменов / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Рудиковские чтения: Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2019» / под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина. – Москва, 2019. – С. 71-75.
3. Горская Г.Б. Контекстные регуляторы становления субъектных свойств личности в юношеском возрасте. Психология саморегуляции в XXI веке / отв. ред. В.И. Моросанова. – СПб.; М.: Нестор-История, 2011. – С. 244-252.
4. Гусейнов А.Ш. Особенности саморегуляции спортсменов с протестным поведением // Матер. Всерос. науч-практ. конф. с междунар. уч.: «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» / ред. С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. – Краснодар.: КГУФКСТ, 2013. – С. 66-69.
5. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестн. Моск. ун-та. сер. 14. Психология. – 2010. – №1.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ФИТНЕС ИНСТРУКТОРА

**К.Ю. Москаленко**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В данной работе рассмотрены данные диагностики самооффективности и ее взаимосвязи с коммуникативными навыками инструкторов фитнес-клубов при помощи методики Мадукса и Шеера, а также уровня самооффективности работающих тренеров. На основании полученных данных сделан вывод, что инструкторы по фитнесу имеют проблемы в области эффективности межличностного общения.

**Ключевые слова:** фитнес, тренер, фитнес-центр, закон, самооффективность, коммуникативная компетентность.

Никогда еще проблема регулирования фитнес-индустрии в России не стояла настолько остро, так как пока еще профессиональные стандарты для работы фитнес-тренеров находятся в стадии разработки. Но стоит отметить, что 02.08.2019 года был принят закон, вносящий изменения в области деятельности фитнес-центров.

В частности в ст.30 п.6 прописаны обязанности фитнес-центров, которые гласят, что данные учреждения обязаны «привлекать квалифицированных работников, обладающих теоретическими знаниями и практическими навыками в сфере оказания соответствующих услуг, обеспечивать условия для повышения их квалификации» [1].

Такие изменения, несомненно, положительно отразятся на регулировании работы фитнес-центров, а также на работе данных учреждений. Несмотря на это, такие изменения не всеми были восприняты позитивно [5]. И в этом есть своя закономерность, так как они не решают многих существующих проблем отбора персонала, который работает в данных учреждениях. Ведь не секрет, что многие тренеры пришли в данный тип деятельности из других профессий, что не совсем соответствует требованиям в этой области, хотя, на первый взгляд, она и может показаться похожей на другие сферы двигательной активности. И наши исследования лишней раз подтверждают сказанное.

Цель исследования заключалась в установлении взаимосвязей показателя самооффективности фитнес-тренеров с показателями их коммуникативной компетентности.

Организация исследования. В исследовании приняли участие тренеры тренажерного зала, групповых программ и детского фитнес-клуба Алекс Фитнес («Тургеневский», «Рождественский», «Черемушки») и WorldGymКраснодар, WorldGym Москва.

Результаты исследования. Методика определения уровня самооффективности личности, разработанная Маддуксом и Шеером, направленная на количественное изменение уровня самооффективности, показала, что у тренеров преобладает самооффективность в предметной деятельности. При этом стоит отметить низкий уровень показателя самооффективности в межличностном общении, без высокого уровня которого невозможна дальнейшая коммуникация в фитнесе в области отношений «тренер-клиент». Этим тип деятельности в фитнесе существенно отличается от преподавателя физической культуры в школе и ВУЗе, у которого нет проблемы привлечения занимающихся, поскольку посещение занятий и образовательных учреждениях является обязательным [2].

Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении, по методике В.В. Бойко, выявила существенные проблемы у работающего персонала фитнес-центров в области эмоциональной сферы личности, особенно высоким показателем выступила неадекватность эмоций.

Корреляционный анализ вышеперечисленных показателей показал, что самооффективность в предметной деятельности отрицательно коррелирует с такими показателями, как негибкость в общении, доминирование негативных эмоций, нежелание сблизаться с людьми на эмоциональной основе, а также по суммарному показателю методики диагностики барьеров в общении. Также были выявлены показатели корреляции самооффективности и доминирования негативных эмоций.

Отдельно хочется отметить отрицательную корреляцию общих итогов барьеров в общении, как сфере предметной деятельности, так и в сфере межличностного общения.

Если говорить в целом по итогам анализа результатов, то можно сделать неутешительные выводы, что, в первую очередь, фитнес-инструкторам стоит обратить свое внимание на доминирование негативных эмоций и негибкость. Так как эта деятельность педагогическая и относится к типу помогающих профессий, то фитнес-тренер не может позволять себе проявления негативных эмоций, как в деятельности предметной, так и в межличностном общении. Все эти факторы будут иметь исключительную роль в становлении профессионализма и будут оказывать отрицательное воздействие на пути к овладению профессией [3]. Стоит отметить, что показатель самооффективности является индикатором принятия себя личностью в профессии, осознания готовности к профессиональной деятельности. А недостаточное развитие коммуникативных навыков может создать проблемы в повседневной деятельности фитнес тренеров, в зависимости от их стиля деятельности. Удовлетворенность своей профессией в целом и общая удовлетворенность находятся в зависимости от проявления творчества и от использования ситуативного стиля деятельности [4].

Подводя итоги, можно смело сказать, что у работников фитнес-центров есть масса проблем, которые мешают должным образом выполнять свои профессиональные обязанности, мешают овладевать профессией и не способствуют росту уровня профессионализма. Разработка новых законов, как

и совершенствование подготовки специалистов, должны оказать существенное позитивное влияние не только на деятельность фитнес-инструкторов, но и развитие фитнеса в России в целом.

### **Литература:**

1. Федеральный закон от 2 августа 2019 г. № 303-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части совершенствования деятельности фитнес-центров».

2. Москаленко К.Ю. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (25-27 ноября 2016 г., г. Краснодар) / ред. кол.: С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 155 с.

3. Москаленко К.Ю. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» / ред. кол.: С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – № 1. – С. 170-171.

4. Николаев А.Н. Стили педагогической деятельности тренеров как факторы ее результативности // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2017. – Т. 6. – Вып. 2 (22). – С. 168-172. DOI: 10.18500/2304-9790-2017-6-2-168-172.

5. Ясакова Е. Железные правила. Вступает в силу закон о фитнес-центрах / Екатерина Ясакова // РГ. – 2019. – 09 авг. – 1 с.

## **АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ «МАЛОЙ АКРОБАТИКИ» ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ**

**С.А. Муродова, С.В. Шукшов, Л.В. Жигайлова, К. Айвазова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются результаты педагогического эксперимента, направленного на проверку эффективности разработанной программы обучения элементам «малой акробатики» для детей 5-6 лет, занимающихся в спортивно-подготовительной группе по прыжкам на батуте «Юный гимнаст».

**Ключевые слова:** акробатические элементы, программа обучения, педагогический эксперимент, юные батутисты.

Батутная школа Краснодарского края, сильнейшего региона России в этом виде спорта, принимает детей с 5 лет. Необходимость начинать физическую подготовку в столь раннем возрасте обусловлена эволюцией спортивных видов гимнастики.

Основная задача начальной подготовки сводится к укреплению интереса к прыжкам на батуте в повседневной жизни. Обучение должно быть веселым и разнообразным. Для выполнения тактических задач с использованием освоенных технических элементов необходимо сформировать цельные конструкции движений юных гимнастов [1].

Цель работы – составить программу обучения детей 5-6 лет базовым акробатическим элементам обучающихся в спортивно-подготовительной группе «Юный гимнаст».

Исследования проводились на базе МБОУ ДО СДЮСШ № 1 МО г. Краснодар, в них приняли участие 20 детей, зачисленных в спортивно-подготовительную группу отделения прыжков на батуте «Юный гимнаст».

Начинающие спортсмены были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 10 детей в каждой.

Обсуждение результатов исследования. Нами была составлена программа обучения элементам «малой акробатики» для детей 5-6 лет, занимающихся прыжками на батуте в подготовительной группе «Юный гимнаст» МБОУ ДО СДЮСШ № 1 МО г. Краснодар. В данной программе основное внимание уделяется навыкам координации.

Соответствующими возрасту средствами развивают аэробную выносливость. Объем и интенсивность нагрузок строго контролируются со стороны тренера и медицинского работника образовательной организации спортивной направленности. Быстрое освоение правильного навыка

достигается благодаря использованию различных подготовительных упражнений и технических приемов [4].

При выполнении движения важно убедиться, что начальная и конечная позиции полностью выполнены. Каждый раз, корректируя начало и конец движения, можно постепенно достичь правильности его выполнения занимающимися [2].

В случае учащения ошибок стоит остановить выполнение упражнения и вернуться к тренировочному элементу позже, т.е. сменить задание, т.к. дети в возрасте 5-6 лет быстро устают от однообразия [3].

При обучении следует избегать небрежности в изучении новых задач и не прибегать к чрезмерному увеличению количества механических повторений.

Тренировочный процесс экспериментальной группы основывался в первую очередь на обучении элементам страховки, само страховки, помощи своих одноклассников.

Данный принцип как мы считаем, является одним из самых важных, особенно на начальном этапе обучения в системе подготовки спортсменов, так как обучение и профессиональное развитие спортсменов зависит, прежде всего, от чувства страха и уверенности в себе.

В связи с этим впервые месяцы подготовки большинство упражнений выполнялось в парах. Упражнения в парах весьма интересны и разнообразны в своих вариациях и являются очень эффективным средством физического развития детей.

За счет такого подхода к обучению элементов на начальном этапе подготовки происходит более быстрое формирование двигательного навыка и преодоление чувства страха.

Также в программу обучения элементам малой акробатики детей 5-6 лет, занимающихся в подготовительной группе «Юный гимнаст», были включены упражнения на батуте и двойном минитрампе, для более эффективной координационной подготовки юных спортсменов.

В конце эксперимента мы протестировали контрольную и экспериментальную группы на сформированную двигательную подготовленность следующими упражнениями, которые демонстрируют объективное состояние двигательных способностей юных батутистов в возрасте 5-6 лет.

Результаты тестирования двигательной подготовки детей 5-6 лет после эксперимента показали, что во всех тестах результаты в экспериментальной группе достоверно выше:

– в упражнении «3 кувырка вперед» время выполнения экспериментальной группы составило  $8,71 \pm 0,11$  секунды, в сравнении с контрольной группой  $9,43 \pm 0,19$  секунды, что показало уровень значимости, равный  $P < 0,01$ , при  $t = 3,28$ ;

– в упражнении «из положение лежа на спине, сед углом за 20 с» количество повторений в экспериментальной группе составило  $11,24 \pm 0,39$  раза, в сравнении с контрольной группой  $9,85 \pm 0,48$  раза, что показало уровень значимости, равный  $P < 0,05$ , при  $t = 2,25$ ;

– в упражнении «горизонтальное равновесие (ласточка)» время выполнения экспериментальной группы составило  $14,3 \pm 2,15$  секунды, в сравнении с контрольной группой  $6,5 \pm 1,1$  секунды, что показало уровень значимости, равный  $P < 0,01$ , при  $t = 3,23$ ;

– в упражнении «наклон вперед» результат экспериментальной группы составил  $13,8 \pm 1,52$  сантиметра, в сравнении с контрольной группой  $7,04 \pm 2,64$  сантиметра, что показало уровень значимости, равный  $P < 0,05$ , при  $t = 2,22$ .

Хочется отметить тот факт, что тесты являлись не просто, оценкой двигательной подготовленности юных спортсменов, но и показали степень развития основных физических способностей детей 5-6 лет: гибкости, координации, скоростно-силовой подготовленности.

Далее мы провели соревнования между групп по выполнению вольного упражнения из элементов малой акробатики.

Данное упражнение выполнялось юными спортсменами контрольной и экспериментальной групп и оценивалось тренерами, имеющими категорию спортивного судьи, по правилам соревнований в соответствии с требованиями к описанию техники выполнения базовых акробатических элементов.

Выводы. В результате проведения соревнований между группами мы получили следующие результаты оценки упражнения: результат контрольной группы составил  $8,43 \pm 0,19$  балла, в сравнении с экспериментальной группой  $8,9 \pm 0,11$  балла, что показало достоверность различий на уровне  $P < 0,05$ , при  $t = 2,14$ .

Таким образом, разработка и внедрение программы двигательной подготовки юных спортсменов, основанной на обучении страховке и само страховке, развитии специфических координационных способностей, приводит к ускорению обучения детей и повышению технической эффективности прыжков на батуте.

### **Литература:**

1. Запорожанов В.А. Совершенствование оценки координационных способностей занимающихся физическими упражнениями. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта / В.А. Запорожанов, Т. Борочински. – Харьков, 2009. – №9. – С. 52-55.

2. Пиллюк Н.Н. Методика совершенствования технической подготовленности в спортивных видах гимнастики / Н.Н. Пиллюк, С.В. Шукшов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (20 апреля-12 мая 2010 г.): сборник статей. – Краснодар. – С. 319-320.

3. Пиллюк Н.Н. Программа спортивной подготовки. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) / Под общ. ред. Н.В. Макарова и Н.Н. Пиллюка. ЦСП Минспорта. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.

4. Пиллюк Н.Н. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций для студентов 3-4 курса / Н.Н. Пиллюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская и др. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – Часть 2. – 163 с.

## МОТИВЫ ВКЛЮЧЕНИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В ЗАНЯТИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Н.Н. Нихаенко<sup>1</sup>, Ю.К. Чернышенко<sup>1</sup>, О.Н. Гаспарян<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

<sup>2</sup>Национальный политехнический университет Армении, г. Ереван

**Аннотация.** Одной из серьезных проблем совершенствования процесса физкультурно-спортивной деятельности детей 6-7 лет является формирование и развитие их спортивной культуры, являющейся многокомпонентным личностным феноменом. Важную роль в данном процессе играет мотивация детей дошкольного возраста к занятиям различными видами спортивной деятельности. В данной статье на основе анализа мотивационно-потребностной сферы дошкольников рассматриваются вопросы приоритетности для них различных групп мотивов.

**Ключевые слова:** спортивная культура, физкультурно-спортивная деятельность, мотивы, мотивационно-потребностная сфера, дети 6-7 лет.

За последние годы исследовательское внимание специалистов физической культуры и спорта привлечено к проблеме формирования личностной спортивной культуры занимающихся различными видами физкультурно-спортивной деятельности (В.К. Бальсевич, 2000; С.Ю. Баринов, 2010; Г.Н. Пашков, 2016). При этом, по данным различных авторов, в структуре личностной спортивной культуры учеными выделяются от трех до десяти компонентов (О.А. Синельников, П.А. Хасты, А.В. Сычев, 2004; В.И. Столяров, С.Ю. Баринов, 2009).

В ходе многолетних исследований изучалась проблема формирования и развития спортивной культуры детей 6-7 лет.

Мотивы и потребности включения детей в занятия спортом, объединенные в 5 групп, рассматриваются отдельно и входят составными частями в различные компоненты спортивной культуры, в частности: мотивационно-потребностный, коммуникативный, аналитический и эмоционально-волевой компонент.

Полученные результаты позволили выделить пять групп мотивов: мотивы повышения спортивных результатов и победы в соревнованиях; мотивы и потребности, связанные с физическим состоянием; мотивы и потребности, связанные с психическим состоянием; социальные и коммуникативные мотивы; социально не значимые мотивы.

На основе ранжирования всех мотивов в группе 6-летних детей выявлена следующая их иерархия:

- 1) общение со сверстниками;
- 2) наличие друзей в спортивной секции;



- 3) получение удовольствия от участия в массовых спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- 4) общение с воспитателем и тренером;
- 5) получение удовольствия от наблюдения за массовыми спортивными выступлениями и соревнованиями;
- 6) проявление интереса к спортивным тренировкам;
- 7) переживания, связанные с психическим состоянием;
- 8) физкультурно-спортивная деятельность с родителями;
- 9) получение удовольствия от двигательной активности;
- 10) переживания, связанные с физическим состоянием;
- 11) демонстрация своих способностей;
- 12) сравнение своих достижений с другими;
- 13) мотивы повышения спортивных результатов;
- 14) мотивы победы в соревнованиях;
- 15) рефлексия достижения победы в соревнованиях;
- 16) в спортивной секции занимаются друзья;
- 17) по желанию родителей;
- 18) спортивная секция находится рядом с домом.

На основе ранжирования всех мотивов в группе 7-летних детей выявлена следующая их иерархия:

- 1) переживания, связанные с психическим состоянием;
- 2) проявление интереса к спортивным тренировкам;
- 3) получение удовольствия от участия в массовых спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- 4) получение удовольствия от двигательной активности;
- 5) получение удовольствия от наблюдения за массовыми спортивными выступлениями и соревнованиями;
- 6) общение со сверстниками;
- 7) наличие друзей в спортивной секции;
- 8) демонстрация своих способностей;
- 9) мотивы победы в соревнованиях;
- 10) мотивы повышения спортивных результатов;
- 11) переживания, связанные с физическим состоянием;
- 12) сравнение своих достижений с другими;
- 13) физкультурно-спортивная деятельность с родителями;
- 14) общение с воспитателем и тренером;
- 15) рефлексия достижения победы в соревнованиях;
- 16) спортивная секция находится рядом с домом;
- 17) по желанию родителей;
- 18) в спортивной секции занимаются друзья.

В ходе исследования выявлялась приоритетность групп мотивов детей 6-7 лет к занятиям спортом. По основанию снижения коэффициентов весомости группы мотивов расположились в следующем порядке:

Дети 6 лет:

- 1) социальные и коммуникативные мотивы (31,4 у. е.);

- 2) мотивы и потребности, связанные с психическим состоянием (29,7 у. е.);
- 3) мотивы и потребности, связанные с физическим состоянием (21,7 у. е.);
- 4) мотивы повышения спортивных результатов и победы в соревнованиях (13,0 у. е.);
- 5) социально незначимые мотивы (4,2 у. е.).

Дети 7 лет:

- 1) мотивы и потребности, связанные с психическим состоянием (33,3 у. е.);
- 2) мотивы и потребности, связанные с физическим состоянием (25,2 у. е.);
- 3) социальные и коммуникативные мотивы (19,8 у. е.);
- 4) мотивы повышения спортивных результатов и победы в соревнованиях (18,0 у. е.);
- 5) социально незначимые мотивы (3,7 у. е.).

Таким образом, результаты анализа мотивации детей 6-7 лет к занятиям спортом позволили определить группу социально значимых и социально незначимых мотивов. При этом для дошкольников важными являются мотивы, отражающие психическое, физическое состояние и коммуникативные интересы в ходе спортивной деятельности.

#### **Литература:**

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Баринов С.Ю. Диагностика спортивной культуры личности: монография / С.Ю. Баринов. – М.: Анкип, 2010. – 119 с.
3. Пашков Г.Н. Индивидуальные траектории формирования спортивной культуры школьников 9-10 лет на основе ее факторной структуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.Н. Пашков. – Краснодар, 2016. – 24 с.
4. Синельников О.А. Спортизация физического воспитания в школе: спортивное образование / О.А. Синельников, П.А. Хасти, А.В. Сычев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 6. – С. 22-27.
5. Столяров В.И. Понятие и формы спортивной культуры личности / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 6. – С. 17-21.

## ВЫЯВЛЕНИЕ ИСТОЧНИКОВ ТРАВМАТИЗАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ИХ ТРЕНЕРАМИ

С.А. Ольшанская<sup>1</sup>, Р.З. Гакаме<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Краснодарский государственный институт культуры», г. Краснодар

<sup>2</sup> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Социально-экономические условия, сложившиеся в нашей стране, сложности профессиональной деятельности футбольных тренеров, занимающихся с детьми, привлекают внимание к проблеме эмоционального выгорания, которое является источником в том числе и дополнительной травматизации юных спортсменов из-за неконструктивных паттернов поведения у их тренеров, проявляющихся в виде напряженного состояния, вспышки неконтролируемой агрессии, игнорирования спортсмена, необоснованного обвинения в неудачах и др.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, напряжение, стресс, детский футбол, травматизация.

Огромный интерес к футболу не только за рубежом, но и в России, дал толчок бурному росту интереса к этому виду спорта и в Краснодарском крае. Однако высокая конкуренция и желание быть на лидерских позициях вызывает стресс у всех субъектов футбольной деятельности. Эмоциональное выгорание в настоящее время признается одной из самых актуальных проблем практически во всех сферах профессиональной деятельности, в том числе и в футболе. Понимая и принимая его как механизм психологической защиты, вызывает беспокойство возможность дополнительной травматизации юных футболистов тренерами, из-за полного или частичного исключения эмоций. Для изучения показателей сформированности фаз эмоционального выгорания, мешающих конструктивной профессиональной реализации детского футбольного тренера, применялась методика Бойко В.В. Тестирование проводилось отдельно в группах «категорий С и В» в период прохождения ими аттестационных мероприятий.

Самый высокий показатель у симптома «переживания психотравмирующих обстоятельств», однако значительных различий по этому показателю не обнаружено. У тренеров «категории В» (2-7 лет) – симптом сформирован у 90%, (8 и более) – у 96, соответственно в «категории С» – 92/88%. Это говорит о том, что большинство тренеров (разных категорий и периодов работы) знают психотравмирующие факторы своей деятельности, но не могут их устранить в силу разных причин. Это способствует накоплению негативных чувств, таких как гнев, агрессия, отчаяние. Из-за длительного

переживания подобных состояний развивается эффект «эмоционального выгорания». Симптом «неудовлетворенность собой» сформировался у «категории В» (2-7 лет) – 86% тренеров, (8 и более) – 88, соответственно в «категории С» 47/52%.

Анализ достоверно различающихся данных у тренеров разных категорий говорит о том, что с ростом категории, следовательно профессионализма, у футбольных тренеров, занимающихся с детьми, растет недовольство собой/профессией, конкретными обязанностями, они отмечают у себя снижение активности, усталость, нежелание что-либо придумывать, становятся раздражительными, нервными, обвиняют в неудачах других и т.д. У молодых тренеров уровень эмоционального выгорания ниже, так, как в своих неудачах они чаще винят внешние источники: несправедливое судейство, плохое руководство и т.д. Следовательно, с ростом категории растет риск дополнительной травматизации детей, занимающихся футболом. Это делает необходимым введение психологического сопровождения для тренеров, работающих с юными футболистами.

### **Литература:**

1. Горская Г.Б. Психологические ресурсы устойчивости к хроническому стрессу: динамика вовлечения // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы: материалы Третьей международной научной конференции. – Казань, 2018. – С. 152-155.

2. Горская Г.Б. Личностные ресурсы преодоления долговременных психических нагрузок на разных этапах профессиональной карьеры (на примере спортивных команд) / Г.Б. Горская, З.Р. Совмиз // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В.В. Знаков, А.Л. Журавлев. – Москва, 2018. – С. 1876- 1884.

3. Золотарев А.П. Футбол: Методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-метод. пособие / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. – М.: Физическая культура, 2009. – 160 с.

4. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / под ред. Райгородского Д.Я. – Издательство: Бахрах-М, 2006. – 672 с.

5. Караулова С.Н. Развитие стрессоустойчивости инструкторов фитнеса в системе высшего образования / С.Н. Караулова, С.А. Ольшанская // Рудиковские чтения: Материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. – 2017. – С. 609-614

## СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НОРМ РЕЧИ В ПРОЦЕССЕ ТЕЛЕФОННОГО РАЗГОВОРА КАК КОМПОНЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ УСЛОВИЯХ

Амро Хади Мохаммад Омар, А.А. Кукушкина,  
Абдуллатиф Ахмад, О.О. Айвазян

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кубанский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности коммуникативного взаимодействия посредством телефонного разговора. Выявляется значимость навыков телефонного общения как фактора развития коммуникативной культуры.

**Ключевые слова:** телефон, планирование, голос, приветствие, четкая речь, представление, переговоры, слушание, прощание, рефлексия, искусство.

В настоящее время телефон является самым популярным средством коммуникации. Он помогает сокращать интервал времени, необходимый для решения различных вопросов, и экономить финансовые средства на поездки в другие города и страны. Современный бизнес значительно упрощается благодаря телефонным переговорам, которые исключают необходимость ведения длительных письменных переписок в деловом стиле, выезда в командировки на дальние расстояния.

Телефон – это важный предмет в жизни современного человека, который давно перестал являться аксессуаром и стал почти единственным средством связи, через которое можно узнать все последние новости. По телефону можно назначить встречу, пообщаться с другом, заказать еду или провести переговоры. Но, к сожалению, не все знают о том, как правильно общаться по телефону.

Общение по телефону является самым сложным видом делового общения, поскольку образ собеседника выстраивается только в голове и предугадать его реакцию практически невозможно. Очень важно в самом начале телефонного разговора создать доверительное общение и только потом уже стремиться к достижению своей цели. Чтобы исключить возможные недопонимания и неловкости, нужно следовать правилам телефонного общения.

Правила общения по телефону:

1. *Необходимо планировать переговоры заранее.* Молчание, различные ненужные звуки не являются проявлением хорошего тона. Чтобы не забыть все в нужный момент, желательна предварительная подготовка плана: какие вопросы необходимо задать, что нужно рассказать.

2. *Снимать трубку нужно на третий сигнал гудка.* Чтобы не застать собеседника врасплох, ему нужно дать время собраться с мыслями и сконцентрироваться. Достаточно пары секунд, и уже не будет сильной напряженности при разговоре. А сам звонящий за это время успеет еще раз прокрутить в голове свой план и проверить, все ли под рукой.

3. *Улыбка при разговоре.* При улыбке голос всегда приобретает более мягкие и приятные тона. А такой голос запросто расположит к себе собеседника.

4. *Приветствие.* Вежливость важна даже в телефонном разговоре, поэтому нужно продумать несколько вариантов приветствий, которые подойдут под различные времена суток, ситуации и контакты.

5. *Четкая речь.* Речь в телефонном разговоре является тем, на основе чего собеседник выстраивает свое мнение. Ровная, четкая, уверенная – именно такой характер голоса расположит к себе даже самого скептически настроенного человека.

6. *Обязательное представление с обеих сторон.* Назвать себя и уточнить имя своего собеседника важно, потому что впоследствии звонок может повториться, а безличное обращение не является самым лучшим способом показать свою признательность и вежливость.

7. *Уточнение о возможности провести переговоры.* Это самый важный момент, поскольку ситуация, в которой звонящий застал человека, может быть не самой подходящей.

8. *Активное слушание.* Это не только показатель уважения, но и способ не пропустить важные моменты разговора. Общение по телефону чаще всего нормированное ввиду различных фактов, поэтому важно внимательно слушать собеседника, чтобы потом не показывать себя рассеянным слушателем.

9. *Прощание.* Ситуация такая же, как и с приветствием: проявление элементарной вежливости – залог хорошего тона. Благодарность в конце разговора за беседу послужит хорошим фундаментом для строительства дальнейших взаимоотношений, если потребуется.

10. *Рефлексия прошедшего разговора.* Обдумывание разговора нужно производить сразу же после окончания, пока воспоминания свежи. Нужно записать все пункты на бумагу, возможно, внести разные моменты в свой ежедневник – например, дату и место встречи с человеком, с которым велся разговор, или же необходимые дела, которые было решено сделать до следующих переговоров.

Мы согласны с высказыванием Андре Моруа, который отметил: «Разговор по телефону лежит на полдороге между искусством и жизнью. Это общение не с человеком, а с образом, который складывается у тебя, когда ты его слушаешь» [2].

Таким образом, правильное общение по телефону является важным составляющим коммуникативной культуры современного человека. Поэтому улучшение качества общения – залог успеха в достижении коммуникативных задач. Соблюдение правил и норм телефонного этикета должно стать нормой для каждой личности [1].

### **Литература:**

1. Айвазян О.О. Особенности знаний и навыков телефонного этикета как фактора развития речевой культуры общества в современном социокультурном пространстве / О.О. Айвазян, Л.А. Вязовецкий // Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт» (19 апреля 2018 г.). – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 17.

2. Зверева Н. Правила делового общения: 33 «нельзя» и 33 «можно» / Н. Зверева ; ред. Н. Юдина. – Москва : Альпина Паблишер, 2016. – 138 с.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ РЕГИОНОВ В КОННОЙ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА

**И.Г. Павельев, Д.В. Белинский**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В результате исследований были выявлены различия в уровне подготовленности спортсменов, представляющих различные регионы Российской Федерации, в конной стрельбе из лука.

**Ключевые слова:** конный спорт, стрельба, Корейский маршрут, Венгерский маршрут, конкур.

В последнее время вновь набирает популярность такой традиционный для некоторых народностей страны вид спорта, как конная стрельба из лука [1, 4]. Бурное развитие конного спорта обуславливает большую необходимость в разнопрофильных специалистах [2, 6]. Наряду с конкуром, выездкой и троеборьем в практике соревновательной деятельности появляется необходимость квалифицированной оценки соревновательной деятельности в конной стрельбе из лука [7]. Для оценки общей подготовленности и квалифицированности спортсменов из разных уголков Российской Федерации было решено промониторить соревновательную деятельность нескольких команд [3, 5].

Исследования проводились в ходе чемпионата России по конной стрельбе из лука в Ставропольском крае. Участие принимали команды из многих уголков страны, в том числе Москвы и Московской области, Брянска, Санкт-Петербурга, Челябинска, Ярославля и других. В ходе соревнований спортсмены выполняли три вида маршрутов:

1. Корейский маршрут.
2. Венгерский маршрут.
3. Маршрут Кабак.

В каждом маршруте присутствовали несколько дисциплин, таких как одиночный выстрел, двойной выстрел и серийный выстрел. Дисциплины могут быть объединены различными способами и могут быть запущены в любом порядке. За каждое упражнение судьями выставлялись баллы, которые суммировались и выставлялся балл за прохождение определенного маршрута. Затем оценки за все три маршрута суммировались и выставлялся общий балл за соревнование.

После окончания соревнований были получены следующие усредненные и обобщенные результаты:

1. Москва – 58 баллов
2. Московская область – 141 балл
3. Брянск – 114 баллов

4. Санкт-Петербург – 65 баллов
5. Челябинск – 63 балла
6. Ярославль – 48 баллов
7. Набережные Челны – 125 баллов
8. Ставропольский край – 76 баллов

Как видно из полученных данных, максимальное количество баллов получили спортсмены из Московской области, при этом результаты команды из Москвы были оценены как посредственные. Также высокие оценки заслужили всадники из Брянска и Набережных Челнов.

При этом команды из Московской области, Набережных Челнов, Москвы и Санкт-Петербурга проявили максимальное мастерство в Венгерском маршруте, команды из Брянска и Ярославля – в Корейском маршруте. Остальные команды проявили разнонаправленную статистику во всех трех маршрутах.

Проведение подобных всероссийских чемпионатов и результативность выступлений команд из различных регионов должны сыграть положительную роль в популяризации конной стрельбы из лука и развитии этого вида спорта, в том числе для широких масс людей.

#### **Литература:**

1. Беглова С.В. Открытый чемпионат Владимирской области по конному спорту / С.В. Беглова // Коневодство и конный спорт. – 2005. – № 5. – С. 25-27.
2. Белинский Д.В. Пути совершенствования тренировочного процесса в конном спорте / Д.В. Белинский, И.Г. Павельев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 32-34.
3. Горская Н.И. Кубок «Максима Парк» – Конный спорт объединяет Россию / Н.И. Горская // Коневодство и конный спорт. – 2017. – № 6. – 32 с.
4. Данильчук В.Д. Конная стрельба из лука. История и современность / В.Д. Данильчук, Д.В. Белинский, М.В. Махинова // Тезисы докладов XLV научной конференция студентов и молодых ученых ВУЗов Южного федерального округа. – Краснодар, 2019. – 116 с.
5. Павельев И.Г. Специфика организации тренировочного процесса в конном спорте / И.Г. Павельев, Д.В. Белинский // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 181-183.
6. Стойлов А.Ю. Популяризация и развитие конного спорта на Кубани / А.Ю. Стойлов, Ю.Д. Овчинников // Современный педагогический взгляд. – 2018. – № 6 (19). – С. 21-34.
7. Стойлов А.Ю. Физические качества в конном спорте / А.Ю. Стойлов, Ю.Д. Овчинников // Теоретическая и прикладная наука. – 2019. – №6(74). – С. 486-490.



## ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КОННОЙ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА

**И.Г. Павельев, Д.В. Белинский**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье рассказывается о разнице в маршрутах по конной стрельбе из лука.

**Ключевые слова:** конная стрельба из лука, маршрут, лошадь, лук, мишень.

Конная стрельба из лука – один из древнейших видов физических упражнений, но как вид спорта он появился совсем недавно. В Европе и мире проводятся соревнования, существует международная федерация конной стрельбы из лука.

Конная стрельба из лука в России новый вид спорта, он только набирает популярность и известность. С 2018 года эта специализация вошла в Федерацию конного спорта России. В настоящее время разрабатываются нормативы для федерального стандарта подготовки спортсменов по этой специализации.

В конной стрельбе из лука различают несколько маршрутов, по которым проводятся соревнования:

– Корейский стиль. Трек для соревнований по корейским правилам имеет длину 160 метров. Первые 110 метров представляют прямую линию. Оставшиеся 50 метров загибаются влево, поэтому целый трек похож на букву «J». Стрелы вытаскиваются из колчана или из-за пояса. Колчан должен быть зафиксирован на поясе или спине всадника. Стрелу нельзя держать в руках до пересечения стартовой линии. За один заезд производится лишь по одному выстрелу по каждой из мишеней. Мишень имеет форму квадрата, в центре которого изображена морда тигра. Попадание в разные поля приносит очки от одного до пяти.

– Венгерский стиль. Длина трека, представляющего собой прямую линию, без учета зон, в которых лошадь разгоняется и тормозит, – 99 метров. Его ширина – от двух до четырех метров. Начало и конец трека обозначаются длинными шестами, расположенными в 20 см от края трека. Мишень устанавливается по середине трека (то есть в 49,5 метра от стартовой и финишной линии), в девяти метрах от его края. Ее центр должен находиться в двух метрах над уровнем трека. Мишень может быть механической и поворачиваться по мере движения всадника, или стационарной. Во втором случае на стойку крепятся сразу три мишени. Центральная из них параллельна треку, первая и третья располагаются под такими углами, чтобы спортсмен, проезжающий вдоль трека, мог бы поразить их перпендикулярно с расстояния,

равного, примерно, четверти трека. Получаются три вида выстрела: прямой, впереди себя, боковой и выстрел с поворотом тела назад.

– Турецкий стиль «Кабак». Длина трека – 90 метров. Время, отпущенное на заезд, – 14 секунд. Участники, не уложившиеся в отведенное время, очков не получают. Если участник справился быстрее 14 секунд, то разница между временным лимитом и реальным временем заезда добавляется к очкам, полученным за стрельбу. Мишени располагаются по обоим сторонам трека. Первая мишень для Киража, металлический круг, диаметром 50 см, лежит на земле. Круглая мишень для Кабака, тоже диаметром 50 см, висит на 7-метровом шесте, привязанная к нему веревками. Мишень должна сохранять подвижность, чтобы попадания были легко заметны. Стрелы, разрешенные к использованию, – flu-flu с тупым наконечником. Flu-flu – особый вид оперения стрелы, рассчитанной для полета на короткую дистанцию. Вместо традиционных трех стабилизаторов в таких стрелах делаются шесть и более. Выстрел по мишени производится из круглой зоны возле шеста диаметром 5 метров.

Программа соревнований обычно составляется из разных дисциплин, чтобы участники из всех стран имели равные шансы на победу. Обычно она включает соревнования по венгерским, турецким и корейским правилам, утвержденным и принятым Международным союзом конных стрелков (International Horseback Archery Alliance). У корейцев много дисциплин, поэтому из них обычно выбирают одну-две.

Для того чтобы быть успешным в конной стрельбе из лука, необходимо проводить специальный отбор лошадей, так как лошадь должна обладать спокойным характером, не реагировать на посторонние звуки, не бояться движений всадника.

### **Литература:**

1. Белинский Д.В., Бения Д.В. Теория и методика избранного вида спорта (конный спорт) / Д.В. Белинский, Д.В. Бения. – Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2018.
2. Павельев И.Г. Специфика организации тренировочного процесса в конном спорте / И.Г. Павельев, Д.В. Белинский // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 181-183.
3. Белинский Д.В. Пути совершенствования тренировочного процесса в конном спорте / Д.В. Белинский, И.Г. Павельев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 32-34.
4. Александров С.Г. Конный спорт в России: История и современность / С.Г. Александров, Д.В. Белинский // Инновационные технологии – инновационной экономике материалы IV международной заочной научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава. – 2015. – С. 170-173.
5. Конная стрельба из лука. История и современность / В.Д. Данильчук, Д.В. Белинский, М.В. Махинова // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых ВУЗов Южного федерального округа. – Краснодар, 2019. – 116 с.
6. Стойлов А.Ю. Физические качества в конном спорте / А.Ю. Стойлов, Ю.Д. Овчинников // Теоретическая и прикладная наука. – 2019. – №6(74). – С. 486-490.

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ЮНЫХ БАТУТИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**Я.В. Павлова, Н.Н. Пилюк, С.В. Шукшов, М.Г. Шепель**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В данной статье проанализированы данные, представленные в научно-методической литературе, по вопросу спортивного отбора в спортивных видах гимнастики, и в частности в прыжках на батуте. В ходе анализа определены основные принципы отбора спортсменов на этапе углубленной специализации.

**Ключевые слова:** прыжки на батуте, спортивный отбор, углубленная специализация.

Вопросы спортивной ориентации, отбора и определения способностей для занятий конкретным видом спорта являются важными, если не первостепенными для эффективной подготовки спортивного резерва и должны решаться постоянно и независимо от начального возраста занимающихся. Данная проблема неразрывно связана с воспитанием и функциональным совершенствованием растущего организма. В последние десятилетия вопросы отбора и подготовки спортивного резерва активно и эффективно разрабатывали достаточно много специалистов [1, 3].

Они считают, что основная цель отбора заключается в определении соответствия между специфическими требованиями конкретного вида спорта, определенными способностями и специализацией, необходимой для получения высокого спортивного результата.

При этом в понятие способности включаются все педагогические и психологические, функциональные анатомо-физиологические особенности организма спортсменов, формирующие в итоге спортивное мастерство и квалификацию [2].

Отбор – это длительный процесс, важнейшая составляющая работы тренера от новичка до спортсмена высокого класса. На каждом этапе отбора есть свои, специфические требования, предъявляемые к спортсмену.

Спортивный отбор – это система мероприятий, предусматривающая периодический отсев лучших спортсменов на этапах развития спорта.

Задача спортивного отбора – выбрать наиболее подходящих спортсменов, в соответствии с требованиями данного вида спорта.

Каковы же объективные причины необходимости спортивного отбора? Ряд авторов (Н.Н. Пилюк, 2012; В.Н. Платонов, 2013) считают, что логика постановки проблемы такова: у различных людей при относительно равных тренировочных возможностях степень совершенствования двигательных качеств и функций организма различна. В то же время выдающиеся

спортивные достижения являются результатом не только тренировочной деятельности, но и личной предрасположенности, т.е. определенных наследственных данных, которыми обладает спортсмен.

Выявление одаренности к спортивной деятельности, предрасположенности к спортивным видам гимнастики – сложный и трудоемкий процесс. В настоящее время все больше и больше возрастают требования к весоростовым показателям, особенностям телосложения спортсменов, двигательным способностям, артистичности занимающихся [2].

Определение способностей спортсменов и отбор в спорте – это многолетний управляемый педагогический процесс, а не разовое явление. Поэтому, чтобы тренеру успешно осуществить тренировочную деятельность, необходимо знание как базовых критериев отбора, так и модельных значений отбора и их характеристик на различных этапах подготовки спортсменов [4].

Современная методика отбора является прогностичной системой. Имеются информативные, надежные методы и комплексы контрольных испытаний, используемые для оценки физической, функциональной, технической, психологической подготовленности.

Однако проблема отбора и спортивной ориентации все еще находится в стадии эмпирического поиска. Спортивная наука пока еще не располагает универсальной, достаточно аргументированной и эффективной методикой отбора и определения пригодности к занятиям различными видами спорта.

Особую злободневность эта проблема приобретает при раннем обучении и тренировке.

Развитие системы спортивной ориентации и отбора предполагает знание как ее теоретических, так и методических основ. Признанным фактом является важность отбора и определения способностей спортсменов как важного фактора роста спортивных результатов на всех этапах подготовки [5].

На практике существует четыре варианта отбора.

Первый вариант – из определенного количества детей выбираются те, кто на 100% соответствует требованиям данного вида спорта.

Второй вариант – отбору подлежат дети, которые частично отвечают требованиям данного вида спорта.

Третий вариант – «отбираются» детей, которые могли бы добиться высоких результатов по субъективному мнению тренера.

Четвертый вариант – отобрать и зачислить тех детей, которые не показывают значительного результата даже при интенсивных тренировках.

Сочетание уникальных способностей можно предсказать на основе как стабильности показателей, так и наследственных признаков. Стабильность показателей определяется на основе многолетнего динамического наблюдения за победителями детских и юношеских соревнований, а также прогнозирования развития тех или иных параметров [1].

Физическое развитие подчиняется общим законам возрастного развития. Для каждого возрастного периода существует набор ведущих особенностей, характерных для успешности занятий спортом.

В процессе подготовки исключаются те дети, величина физического развития которых лежит на крайних границах: низкой или высокой. Одаренными можно считать детей с уровнем развития «выше среднего» или «средним». Спортсмены, интенсивно развиваясь, относительно быстро увеличивают массу и рост организма, что иногда мешает тоже добиваться хороших результатов в спортивных видах гимнастики [2].

Прыжки на батуте, как и другие виды гимнастики, предъявляют высокие требования к личным качествам: особое значение для этапов начальной подготовки имеют: решительность, целеустремленность, работоспособность и уверенность в себе.

### **Литература:**

1. Пилюк Н.Н. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций для студентов 3-4 курса / Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская и др. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – Часть 2. – 163 с.
2. Пилюк Н.Н. Программа спортивной подготовки. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) / Под общ. ред. Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка. ЦСП Минспорта. М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки: Общ. теория и ее практ. применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2013. – 623 с.
4. Тихомиров А.К. Управление подготовкой в спорте: монография / А.К. Тихомиров. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 460 с.
5. Шукшов С.В. Методика оценки силовой и скоростно-силовой подготовленности юношей 9-10 лет в прыжках на двойном минитрампе / С.В. Шукшов, А.В. Ященко, К.И. Шукшова, Н.А. Шукшова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2017. – Т.19. – С. 58-62.

## **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТАБИЛОГРАФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НЕТРЕНИРОВАННЫХ ЮНОШЕЙ С ПРАВЫМ И ЛЕВЫМ ПРОФИЛЕМ СЕНСОМОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ**

**А.М. Пантелеева, Е.М. Бердичевская**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Представлены результаты сравнительного анализа некоторых стабิโลграфических показателей, отражающих реализацию функции равновесия и поддержания вертикальной позы. В исследовании приняли участие нетренированные юноши с правым и левым сенсомоторным профилем асимметрии. Использовался один из динамических тестов «Эвольвента» моноплатформенного стабילוанализатора «Стабилан-01». Полученные данные подверглись статистической обработке. В результатах исследования интерпретированы проявления моторной и кратковременной двигательной памяти, особенности поддержания функции равновесия с учетом индивидуального профиля сенсомоторной асимметрии. С помощью теста «Эвольвента» оценено также качество следящего движения исследуемых.

**Ключевые слова:** стабילוграфия, индивидуальный профиль асимметрии, правши, левши, сенсомоторная асимметрия.

В современном спорте постоянно повышаются требования к достижению результатов. Формируются новые планки олимпийских высот, а следовательно, должна возрастать конкурентоспособность спортсменов [1]. Человек, в отличие от животных, является прямоходящим, однако поддержание вертикальной позы – сложнокоординационное действие, которое включает в работу не одну систему органов, в том числе и ЦНС. Изучение физиологических закономерностей формирования двигательных навыков и равновесия позволит повысить конкурентоспособность спортсмена, а также объективность и точность физиологически обоснованного спортивного отбора [5].

Необходимым условием для регуляции вертикальной позы является сохранение проекции общего центра тяжести тела. При этом для удержания вертикальной позы необходимо учитывать ряд факторов. Например, в условиях точного прицеливания необходимую позу позволяет сохранить тонус мышц, который формирует оптимальную жесткость тела. Кроме того, важно учитывать характер позы, при реализации которой человек должен удерживать равновесие.

При взаимодействии анализаторов (вестибулярного, зрительного, суставно-мышечной проприорецепции), а также центральной и периферической нервной системы формируется феномен удержания равновесия, требующий непрерывного постурального контроля [2].

Одним из информативных и популярных методов исследования является стабилография, которая позволяет оперативно интерпретировать зарегистрированные результаты уровня развития функции поддержания равновесия. Проведенные ранее исследования были посвящены позной устойчивости в статических и динамических условиях, однако сравнение их характеристик у исследуемых с правым и левым индивидуальным профилем асимметрии практически отсутствовало. Это и определило цель настоящего исследования.

Исследование проводили на базе лаборатории кафедры физиологии КГУФКСТ. В нем участвовали 56 нетренированных юношей в возрасте от 17 до 20 лет, с правым (28) и левым (28) профилем сенсомоторной асимметрии (по схеме: «рука» – «нога» – «зрение» – «слух»). Регистрацию показателей динамического теста «Эвольвента» производили с помощью моноплатформенного стабилоанализатора «Стабилан-01», используя программно-методическое обеспечение «StabMed 2» (ОКБ «Ритм», г. Таганрог). Оценка двигательных-координационных качеств при выполнении следящего движения сводится к оценке отклонений от оптимально правильного варианта при выполнении произвольных движений, автоматически заданных программой на монитор [3, 4]. При этом было необходимо удерживать свой маркер на следе от эвольвенты. Оценка результатов производилась по показателям средней ошибки во фронтальной и сагиттальной плоскостях (MidErrX, мм и MidErrY, мм), а также по векторному показателю уровня постуральной устойчивости, характеризующему качество функции равновесия (КФР, %).

Полученные данные обрабатывали с помощью статистического пакета «Statistica 7». Рассчитывали среднеарифметическую (M), а также ее среднюю ошибку ( $\pm m$ ), для расчета достоверности различий ( $p \leq 0,05$ ), использовали непараметрические методы для несвязанных выборок (Т-критерий Вилкоксона).

Анализ данных, полученных в ходе динамического теста «Эвольвента», показал, что достоверные различия качества следящего движения (по количеству допущенных ошибок) у нетренированных юношей с правым и левым профилем сенсомоторной асимметрии отсутствовали. Так, величина средней ошибки во фронтальной плоскости (MidErrX) у правшей и левшей составила  $5,96 \pm 0,2$  и  $5,94 \pm 0,3$  мм ( $p > 0,05$ ), а в сагиттальной (MidErrY) –  $6,46 \pm 0,2$  и  $6,66 \pm 0,3$  мм, соответственно ( $p > 0,05$ ). В то же время по показателю КФР постуральная регуляция оказалась более эффективной у исследуемых с левым сенсомоторным профилем ( $40,30 \pm 1,9\%$ ), чем с правым ( $31,83 \pm 1,7\%$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Однако, несмотря на то, что при выполнении статодинамического теста «Эвольвента» достоверные различия между исследуемыми с правым и левым ИПА по средней величине совершаемых ошибок не выявлены, более детальный анализ стандартных стабилографических и векторных показателей прямостояния, в том числе интегральный показатель КФР, показал, что качество поддержания равновесия у левшей выше.

Учитывая, что тест «Эвольвента» предъявляет достаточно высокий уровень требований к сложной системе регуляции слежения, умению оценить свою «схему тела» и состыковать с движущейся в непрогнозируемые стороны траекторией в ситуации дефицита времени регуляции, что как раз в большей степени характерно для левшей. У них хорошо развиты механизмы произвольной регуляции и образного мышления, что обеспечивает высокое качество оценки игрового эпизода в экстремальной игровой ситуации. Можно предположить, что именно такой механизм постуральной регуляции позволяет ему выполнять более точные сложнокоординационные движения и при этом более устойчиво сохранять вертикальную позу. Данный тест еще раз доказал информативность в некоторых игровых видах спорта, где распространены эпизоды слежения за перемещением мяча или соперников и, прежде всего, в футболе. Исследования в данной области могут повысить качество проведения прогнозирования и профессионального отбора спортсменов.

### **Литература:**

1. Бердичевская Е.М. Особенности постурального контроля у борцов греко-римского стиля, предпочитающих правостороннюю стойку/ Е.М.Бердичевская, А.Ю. Мишенин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 3. – С. 51-55.
2. Бердичевская Е.М. Стабилографическая оценка точности движений квалифицированных баскетболистов разного игрового амплуа / Е.М. Бердичевская, А.С. Тришин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 3. – С. 65-70.
3. Мельников А. А. Сравнительный анализ регуляции вертикальной позы у борцов разной спортивной квалификации / А.А. Мельников, А.А. Савин, Л.В. Емельянова, Р.Ю. Николаев, А.Д. Викулов // Физиология человека. – 2011. – Т. 37. – № 5. – С. 113-119.
4. Руководство пользователя «Стабилан-01». Стабилоанализатор компьютерный с биологической обратной связью: программно-методическое обеспечение компьютерного стабилографического комплекса StabMed 2. – Таганрог: ЗАО «ОКБ «РИТМ», 2008. – 254 с
5. Тришин А.С. Особенности постурального контроля высококвалифицированных спортсменов в ситуационных видах спорта при воздействии латерализованных факторов / А.С. Тришин, Е.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, Л.В. Катрич // Асимметрия. – 2015. – Т. 9. – № 1. – С. 4-12.



## **ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ СПОРТСМЕНОВ УРОВНЯ КМС И МС**

**Д.Ф. Петруевич**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный технический университет  
им. И.И. Ползунова», г. Барнаул

**Аннотация.** В работе рассматриваются методические аспекты организации тренировочного процесса спортсменов-пауэрлифтеров уровня КМС и МС, отличительные особенности планирования тренировочной нагрузки тренировочных групп МС и МСМК от групп спортсменов начального уровня подготовки и высшего спортивного мастерства, делаются обоснованные выводы о необходимости включения в тренировочный процесс данных отличительных особенностей.

**Ключевые слова:** спортсмены, пауэрлифтинг, тренировочная нагрузка, планирование, особенности.

Стремительный рост результатов в современном пауэрлифтинге, как в троеборье, так и в отдельных его движениях и номинациях, требует от тренера-педагога, стремящегося к обеспечению роста спортивной результативности и конкурентоспособности своих спортсменов, высокого уровня методической подготовленности в различных аспектах тренировочного процесса. По мере роста результатов спортсмена и приближения его к уровню высшего спортивного мастерства, особое значение приобретает грамотное планирование тренировочной нагрузки, имеющее свои отличительные особенности от планирования в группах начинающих спортсменов и спортсменов-разрядников.

Планирование у спортсменов уровня КМС и МС должно решать следующие задачи:

- совершенствование общей физической подготовленности;
- дальнейшее развитие специальных физических качеств;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовки;
- приобретение знаний в области методики тренировки, гигиены, самоконтроля;
- приобретение и развитие спортивной формы на определенном этапе тренировки для показания запланированного результата [6, 7].

Отличительной особенностью планирования подготовки спортсменов в группах спортивного совершенствования является, конечно же, непрерывное повышение интенсивности тренировочной нагрузки по мере роста подготовленности спортсмена.

Как отмечает выдающийся тренер, методист и практик в области пауэрлифтинга Б.И. Шейко: «Исследования, проведенные в тяжелой атлетике, показали, что объем нагрузки за год не имеет тесной связи со спортивными результатами. Одни атлеты показывают высокие результаты при меньших объемах нагрузки, другие – при больших. А вот интенсивность должна расти постоянно» [5, с. 182].

Однако Б.И. Шейко все же настаивает в своих трудах на одновременном повышении тренировочных объемов и интенсивности по мере роста уровня подготовленности спортсменов. Так, Борис Иванович предлагает на этапе перехода спортсменов из группы разрядников в группы КМС и МС увеличить количество тренировок с 3 до 4-х в недельном цикле, но при этом сохранить среднее количество подъемов штанги за тренировку [3, 5]. Также в учебном пособии приводятся данные о том, что большинство выдающихся тренеров России и Ближнего Зарубежья переходят в планировании недельных микроциклов с 3 тренировок в неделю в группах разрядников до 4 и 5 тренировок в неделю в группах КМС и МС. Естественно, что при планировании 4 и 5 тренировок в неделю возникает гораздо большая возможность сделать нагрузку более вариативной, что в итоге также должно сказаться на общей эффективности тренировочного процесса.

Наши наблюдения показывают, что большинство тренеров с территории бывшего СССР, используя методические наработки советской школы тяжелой атлетики и перенося этот уникальный опыт на пауэрлифтинг, планируют для опытных спортсменов тренировки с уровнем нагрузки 75-85% от максимального (в соревновательных упражнениях), периодически планируя выход на веса 90% и более от максимального. При этом выход на такие субмаксимальные веса должен быть ограничен определенными, строго индивидуальными для каждого спортсмена рамками [1, 5, 6].

Таким образом, в планировании тренировочного процесса спортсменов уровня КМС и МС необходимо индивидуально учитывать уровень их технического мастерства и способности организма к восстановлению после значительных нагрузок.

Месячная нагрузка в этом случае должна распределяться неравномерно: недели с большим ее объемом чередуются с неделями с малым и средним объемом [1, 2, 4]. Также в планировании тренировочного процесса спортсменов уровня КМС и МС необходимо учитывать такой важный компонент, как количество, объем и интенсивность вспомогательных упражнений.

Большинство ведущих отечественных специалистов в области тяжелой атлетики и пауэрлифтинга (А.Н. Воробьев, А.С. Медведев, Л.А. Остапенко, Б.И. Шейко и др.) настаивают на уменьшении числа вспомогательных упражнений по мере роста спортивного мастерства спортсмена [7].

Как показывает практический опыт, большинство спортсменов уровня от МС и выше применяют не более 2-х вспомогательных упражнений в рамках одной тренировки каждого соревновательного движения. В то же время в тренировках начинающих спортсменов и спортсменов-разрядников часто планируется достаточно большое количество вспомогательных упражнений,

поскольку одной из основных задач на этом этапе является формирование хорошей общефизической подготовленности и укрепление основных мышечных групп [4, 5, 6, 7].

Таким образом, в результате рассмотрения методики планирования тренировочной нагрузки у спортсменов-пауэрлифтеров в группах КМС и МС можно выделить следующие особенности:

- непрерывное повышение интенсивности тренировочных нагрузок;
- возможное увеличение тренировочного объема и вариативности за счет увеличения количества тренировок с трех до четырех или пяти в недельном микроцикле;
- наряду с увеличением объема и интенсивности в соревновательных упражнениях – уменьшение доли вспомогательных упражнений в тренировочном процессе;
- общая индивидуализация тренировочного процесса.

#### **Литература:**

1. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1988. – 304 с.
2. Медведев А.С. Система многолетней подготовки в тяжелой атлетике. – М.: ФиС, 1986. – 336 с.
3. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг от «А» до «Я». Журнальный вариант книги. «Теория и практика бодибилдинга». – Алма-Ата, 1995. –154 с.
4. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета в двоеборье. – М.: ФиС, 1974. – 151 с.
5. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. – М.: ФиС, 1986. – 175 с.
6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. – М., 2005. – 544 с.
7. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко, П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов; под общ.ред. Б.И. Шейко. – Москва, 2013. – 560 с.: ил.

## ОЦЕНКА СООТВЕТСТВИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОЛИАТЛОНИСТОВ 12-13 ЛЕТ ТРЕБОВАНИЯМ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА

**А.В. Погожев, А.И. Погребной**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В работе определялся уровень физической подготовленности спортсменов-полиатлонистов первого и второго года обучения тренировочных групп. Полученные результаты в основном соответствуют нормативам федерального стандарта по виду спорта «полиатлон». Вместе с тем, в целях повышения конкурентоспособности полиатлонистов, возникает необходимость разработки нормативов для каждого года обучения на данном этапе подготовки.

**Ключевые слова:** полиатлон, тренировочный этап, федеральный стандарт спортивной подготовки, норматив, физическая подготовленность.

**Введение.** Полиатлон – вид многоборья, включающий бег на короткие и длинные дистанции, метание, плавание и стрельбу [1, 2]. Особенность полиатлона состоит в том, что содержание тренировочной деятельности включает спортивные дисциплины, значительно отличающиеся по двигательному стереотипу, что диктует необходимость учета их взаимовлияния и развития соответствующих физических качеств [3, 4, 5]. Продолжительность тренировочного этапа (этап спортивной специализации) составляет четыре года и охватывает возраст спортсменов 12-16 лет. В федеральном стандарте спортивной подготовки (2013 год) прописаны нормативы общей и специальной физической подготовленности для зачисления в группы тренировочного этапа, хотя эти нормативы одинаковы для всех годов обучения на данном этапе [6]. Анализ данных физической подготовленности спортсменов первого и второго года обучения (12-13 лет) на тренировочном этапе может служить информационной основой для определения соответствия контрольным нормативам и повышения конкурентоспособности спортсменов.

**Методы и организация исследования.** В работе регистрировались показатели общей физической подготовленности спортсменов с использованием тестов из федерального стандарта спортивной подготовки. Использовались контрольные упражнения для оценки скоростных качеств, координации, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Исследование проводилось в июне 2019 года. В эксперименте участвовали спортсмены-полиатлонисты мужского пола 12-13 лет: 22 спортсмена первого года обучения и 25 спортсмена второго года обучения.

**Результаты исследования.** Федеральный стандарт спортивной подготовки в полиатлоне предусматривает для мальчиков выполнение следующих

контрольных нормативов: бег 60 метров (не более 10,8 с); челночный бег 3 по 10 метров (не более 9,3 с); подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз); прыжок в длину с места (не менее 160 см); бег 1500 метров (не более 7 мин 55 с); плавание 50 метров (не более 1 мин 10 с); наклон вперед из положения стоя (не менее 3 раз). Сравнивались результаты тестирования физической подготовленности полиатлонистов первого и второго года обучения с нормативами федерального стандарта спортивной подготовки. Анализ результатов показал, что в основном спортсмены-полиатлонисты первого и второго года обучения тренировочных групп со значительным превышением выполняют минимальный уровень нормативов общей физической подготовленности.

Все спортсмены-полиатлонисты выполнили норматив в плавании 50 метров и в наклоне на скамье. И только из 47 спортсменов, участвующих в эксперименте, не выполнили норматив: в подтягивании – 2,1%; челночном беге – 4,2%; беге 60 метров и прыжке в длину – 6,3%; беге 1500 метров – 8,4%.

**Заключение.** Результаты тестирования спортсменов-полиатлонистов тренировочных групп показали, что уровень общей физической подготовленности соответствует минимальным требованиям федерального стандарта. Вместе с тем в целях повышения конкурентоспособности полиатлонистов возникает необходимость разработки нормативов для каждого года обучения на данном этапе подготовки.

### **Литература:**

1. Кейно А.Ю. Пути повышения эффективности многолетней подготовки полиатлонистов высшего спортивного мастерства / А.Ю. Кейно, Д.А. Родимкин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2018. – Т. 23. – Вып. 1 (171). – С. 61-67.

2. Садилкин А.Ф. Структура и содержание годичного цикла подготовки полиатлонистов на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. – Тамбов, 2014. – 24 с.

3. Садилкин А.Ф. Структура тренировочного процесса в годичном цикле подготовки летних полиатлонистов / А.Ф. Садилкин, А.Ю. Кейно // Вестник Тамб. ун-та. Серия Гуманитарные науки. – Тамбов, 2011. – Вып. 6. – С. 98-102.

4. Старовойт Р.В. Определение межквалификационных различий в выступлении юношей, специализирующихся в зимнем полиатлоне / Р.В. Старовойт // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 3. – С. 71-73.

5. Требенюк А.И. Методика подготовки квалифицированных полиатлонисток на основе модернизации тренировочных средств в подготовительном периоде / А.И. Требенюк, О.В. Машенко. – Брянск: БФ МосУ МВД России, 2010. – 189 с.

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта полиатлон, Минспорта России от 30 декабря 2016 года № 1363 части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

## **ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ**

**А.С. Позняк, Е.И. Берилова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Сегодня все большую социальную значимость для современного общества приобретает адаптивный спорт. Для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья спорт является сферой самореализации, способствует адаптации и социальной интеграции в общество. Адаптивный спорт характеризуется высокими физическими и психологическими перегрузками, а также высоким уровнем конкурентоспособности, что является источником эмоционального выгорания у спортсменов. В исследовании были установлены симптомы эмоционального выгорания у спортсменов с ОВЗ. Полученные нами данные подчеркивают значимость психологического сопровождения тренировочной и соревновательной деятельности для спортсменов с ОВЗ.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, спортсмены с ОВЗ, перфекционизм, мотивация достижения успеха, мотивация избегания неудач, спортивная деятельность.

Сегодня возрастает вклад психологических факторов, направленных на предотвращение эмоциональных перегрузок в спорте [2, 4]. Несмотря на большое количество исследований, посвященных изучению факторов развития эмоционального выгорания у спортсменов, данных относительно особенностей развития данного феномена у спортсменов с ОВЗ немного [1].

Цель исследования – изучить особенности эмоционального выгорания у спортсменов с ОВЗ, занимающихся настольным теннисом.

Исследование проводилось на базе физкультурно-спортивного клуба для инвалидов «Искра». В исследовании приняли участие 20 спортсменов с ОВЗ в возрасте от 16 до 25 лет, занимающихся настольным теннисом.

Эмоциональное выгорание у спортсменов с ОВЗ измерялось с помощью опросника эмоционального выгорания К. Маслач и С. Джексона, адаптированного Е.И. Гринь [2]. Нами также были изучены особенности мотивации и перфекционизма у спортсменов ОВЗ, которые мы рассматриваем в качестве личностных регуляторов эмоционального выгорания у спортсменов. Уровень перфекционизма у спортсменов с ОВЗ устанавливался с помощью многомерной шкалы перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта. Для изучения мотивации спортсменов с ОВЗ применялись опросники мотивации к успеху и мотивации избегания неудач Т. Элерса.

В исследовании были установлены симптомы эмоционального выгорания у спортсменов с ОВЗ. Все шкалы опросника находятся в диапазоне средних значений, в том числе интегральный показатель эмоционального выгорания. Таким образом, у спортсменов с ОВЗ выявлено снижение мотивации достижения успеха, присутствие симптомов эмоционального и физического истощения, а также снижение значимости достижений.

Результаты исследования перфекционизма показали, что у большинства спортсменов с ОВЗ, в зоне высоких значений находится перфекционизм, направленный на себя. Перфекционизм, направленный на других, и социально-предписанный перфекционизм находятся в зоне средних значений. Следует подчеркнуть, что интегральный показатель перфекционизма находится в зоне высоких значений. Таким образом, спортсмены с ОВЗ предъявляют к себе высокие требования и стремятся им соответствовать.

Анализ средних значений мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудач у спортсменов с ОВЗ позволил сделать следующий вывод. Мотивация достижения успеха у спортсменов с ОВЗ находится на умеренно высоком уровне, а мотивация избегания неудач на среднем уровне. Таким образом, спортсмены с ОВЗ стремятся к достижению успеха в своей деятельности, но при этом предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху – достижению цели, тем ниже готовность к риску.

В исследовании у спортсменов с ОВЗ были установлены симптомы эмоционального выгорания, что указывает на наличие физических и эмоциональных перегрузок в их спортивной и тренировочной деятельности. Высокие значения перфекционизма, направленного на себя, говорят о значимости спортивной деятельности для спортсменов с ОВЗ. Полученные нами данные говорят о необходимости исследования личностных ресурсов преодоления эмоционального выгорания у спортсменов с ОВЗ, так как адаптивный спорт связан с высокими физическими и эмоциональными нагрузками и имеет свою специфику.

### **Литература:**

1. Горская Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 4. – С. 74-76.
2. Гринь Е.И. Адаптация опросников эмоционального выгорания (AthleteBurnoutQuestionnaire) и coping-стратегий (CopingFunctionQuestionnaire): учебно-методическое пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2007. – 22 с.
3. Закирова Р.Х. Психологические особенности эмоционального выгорания спортсменов // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2014. – № 1. – С. 53-59.
4. Янесецкая М.В. К вопросу о синдроме «burnout»: диагностика и профилактика (на примере действующих судей кхл сезон 2016-2017) / М.В. Янесецкая, С.А. Широченкова // Сборник материалов XIII международной научно-практической конференции «Рудиковские чтения-2017». – С. 429-433.

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МИНИ-ФУТБОЛА 5×5 (B1) – СПОРТ СЛЕПЫХ

**К.С. Попенко**

Тренер спортивной сборной команды Российской Федерации  
по мини-футболу 5×5 (B1) – спорт слепых, г. Йошкар-Ола

**Аннотация.** В статье обобщены наметившиеся особенности развития паралимпийского мини-футбола (спорт слепых) на XII чемпионате Европы, который проходил в г. Риме (Италия) в сентябре 2019 года.

**Ключевые слова:** паралимпийский спорт, мини-футбол 5×5 (B1), тотально слепые спортсмены, высококвалифицированные футболисты, тренировочный процесс.

Мини-футбол 5×5 (B1) – спорт слепых – молодая паралимпийская дисциплина, официальные спортивные соревнования проводятся с 1986 года, а в 1997 году были организованы первые континентальные первенства в Европе и Южной Америке. Чемпионат Европы по мини-футболу 5×5 (B1) – спорт слепых в г. Риме (Италия) в сентябре 2019 года стал девятым для национальной сборной команды Российской Федерации (всего их было 12). Наша команда заняла 5-е итоговое место, уступив титул действующего чемпиона континента команде Испании. Безусловно, результат российских футболистов на данных соревнованиях нельзя признать успешным, более того, команда не выполнила квалификационные требования и не поедет на Паралимпийские игры в 2020 году в г. Токио (Япония).

Так или иначе, но спортивная жизнь продолжается, команда должна двигаться дальше, провести анализ прошедших матчей на Европе-2019, пересмотреть проделанную подготовительную спортивно-тренировочную работу для того, чтобы искать пути развития и совершенствования качества своей игры, достижения результата. Следующим крупный международным турниром для российской сборной станет чемпионат Европы в 2021 году.

Отслеживание особенностей организации игры лучших команд и определение тенденций развития должны использоваться тренером для корректировки планов тренировочного процесса, программ спортивной подготовки, пересмотра модельных характеристик игроков и расставленных акцентов. Особенно когда планомерная тренерская работа не приводит к желаемому результату, необходимо пересмотреть теоретические, организационные и методические аспекты построения тренировочного процесса. В этой связи крупные международные соревнования дают большой объем информации для тренерского штаба, позволяют проанализировать систему спортивной подготовки команды высококвалифицированных спортсменов.

Педагогические наблюдения, контент-анализ 27 игр XII чемпионата Европы по мини-футболу 5×5 (B1) – спорт слепых в г. Риме (Италия), анализ



научно-методической литературы и практический опыт позволили проанализировать и дать характеристику тенденциям современного мини-футбола 5×5 (B1) – спорт слепых, направлениям его развития.

Во-первых, для молодых видов спорта, каким является паралимпийский футбол (спорт слепых), характерно постоянное увеличение объема тренировочной работы и высокой интенсивности выполнения этой работы [1]. Спортивный сезон высококвалифицированных слепых спортсменов становится предельно насыщенным тренировочными мероприятиями и официальными соревнованиями: 20-часовая тренировочная неделя, около 10 учебно-тренировочных сборов в году, чемпионат России, Кубок России, другие всероссийские соревнования. Увеличение количества тренировочных занятий не только не гарантия запланированного результата, но и неэффективная организация тренировочного процесса, которая может привести к травматизму, перетренированности и т.д.

Во-вторых, уровень тактической организации игры участниками прошедшего континентального турнира продолжает расти и совершенствоваться, за исключением команды Греции, которая за 5 игр забила всего 1 мяч, а пропустила 19. Главным образом, тезис применим к фазе игры в обороне, где команды с разной степенью эффективности использовали групповую и командную форму защиты, располагаясь «ромбом» 1-2-1 или 1-1-2, последовательно вступая в отбор.

В-третьих, качественная игра в обороне, выполнение игроками своей роли в течение всего матча и организация атакующих действий на фоне высокой степени усталости были невозможны без хорошей физической и функциональной подготовленности спортсменов. Большое количество единоборств, высокая интенсивность игры, быстрое переключение с одной фазы игры на другую – все это характеризует спортивную подготовку футболистов сборных, основой которой являются скоростно-силовые качества и скоростная выносливость.

В-четвертых, команды-финалисты XII чемпионата Европы продемонстрировали высокую степень универсализма и игровой гибкости своих футболистов. Это проявлялось не только в качественном выполнении технических приемов, тактической роли, соблюдении игровой дисциплины, но и в реализации созданных голевых ситуаций. Команды Испании и Франции заслуженно квалифицировались на Паралимпийские игры-2020.

Таким образом наметившиеся и определенные в данной статье тенденции развития мини-футбола 5×5 (B1) - спорт слепых на XII чемпионате Европы в г. Риме (Италия) мы рекомендуем использовать в организационно-методической работе тренерского штаба не только со спортсменами высокой квалификации, но и со слепыми футболистами на более ранних этапах спортивной подготовки. Целесообразно регулярно совершенствовать спортивную подготовку, пересматривать и корректировать ее акценты в сторону основных компонентов соревновательной деятельности и интегральной направленности для эффективного использования потенциала спортсменов, их всесторонней подготовки.

## **Литература:**

1. Воробьев С.А. Совершенствование комплексного контроля подготовленности спортсменов высокого класса в спорте слепых / С.А. Воробьев, А.А. Баряев // Адаптивная физическая культура. – 2018. – № 3 (75). – С. 4-5.
2. Махов А.С. Теория и практика управления развитием адаптивного спорта в России: монография / А.С. Махов. – Шуя, Издательство Шуйского филиала ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет», 2013. – 185 с.
3. Официальный сайт International Blind Sports Federation. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ibsasport.org/sports/football/results/> (дата обращения: 01.10.2019).
4. Попенко К.С. Методическое наполнение программ подготовки как путь развития адаптивных видов спорта, на примере мини-футбола 5x5 (B1) (спорт слепых) / К.С. Попенко, А.С. Махов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции 16 ноября 2018 г. – Екатеринбург. – 2018. – С. 74-78.
5. Правила соревнований по мини-футболу 5×5 (B1) (спорт слепых), разработанные Международной федерацией по спорту слепых (ИБСА). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.ibsasport.org/sports/files/688-Rules-IBSA-Blind-Football-\(B1-category\)-Rulebook-2017-2021.pdf](http://www.ibsasport.org/sports/files/688-Rules-IBSA-Blind-Football-(B1-category)-Rulebook-2017-2021.pdf) (дата обращения: 23.09.2019).

## СЕНСОМОТОРНЫЕ РЕАКЦИИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

А.А. Попова, М.В. Малука

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Исследованы сенсомоторные реакции высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в эстетической гимнастике. Представлены результаты тестирования с помощью программы «Исследователь временных и пространственных свойств человека».

**Ключевые слова:** сенсомоторные параметры, лабильность нервной системы, эстетическая гимнастика.

Для эффективной подготовки спортсменов высокой квалификации необходим оптимальный баланс двигательных и сенсорных компонентов психической деятельности. Лабильность нервных процессов, стабильность работы моторной и сенсорной систем отражаются в показателях простой и сложной сенсомоторной реакции [2].

Слаженная работа сенсомоторной системы, подвижность нервных процессов особенно важны в ситуационных и командных видах спорта [4]. Обостренное умение воспринимать световые и звуковые сигналы – это показатель спортивной одаренности.

Область наших интересов – эстетическая гимнастика. Это стандартный вид спорта, характерной особенностью которого является синхронное выполнение упражнений спортсменками под музыку. Согласно Правилам вида спорта музыкальное сопровождение должно быть изменчиво по темпу и ритму, гимнасткам необходимо не только быстро реагировать на звуковые изменения, но и выражать их с помощью движений, что подтверждает необходимость исследования сенсомоторных реакций у спортсменок, специализирующихся в эстетической гимнастике [3].

На базе спортивного комплекса «Баскет-холл» в г. Краснодаре было обследовано 8 высококвалифицированных спортсменок из сборной команды России по эстетической гимнастике. Все исследуемые имели разряд МС по эстетической гимнастике. Средний возраст спортсменок составил  $20,3 \pm 1,3$  года.

В исследовании была использована компьютерная программа «Исследователь временных и пространственных свойств человека» (ИВПС) [1]. В программу входил набор тестовых заданий, определяющий характеристики центральной нервной системы (ЦНС) у человека и сенсомоторные параметры. Простые реакции определялись с помощью теста «латентное время двигательной реакции» (ЛВДР) на свет и звук, сложные реакции – с помощью тестов «время сенсомоторной реакции на движущийся объект» (РДО), «время

реакции выбора» (ВРВ), а также теппинг-тест. Все спортсменки были проинструктированы перед выполнением тестового испытания.

Все гимнастки показали примерно одинаковый результат во время исследования простых сенсомоторных реакций. Результаты теста ЛВДР на свет –  $0,30 \pm 0,004$  с, звук –  $0,22 \pm 0,005$  с.

Сложные реакции проходят гораздо медленнее, нежели простые, что обусловлено увеличенным периодом обработки поступающей информации. Время реакции на движущийся объект составило  $0,29 \pm 0,017$  с.

Наряду с тестом РДО, отражает быстроту сенсомоторной реакции показатель ВРВ, связанный с умением верно оценить сложившуюся ситуацию и дать ответ на нее рациональным двигательным действием. Показатели этого теста –  $49 \pm 0,05$  с.

Еще одним индикатором чередования процессов торможения и возбуждения в ЦНС является максимальный темп движений, для определения которого используют теппинг-тест. При оценивании результатов первых 10 с теппинг-теста можно определить функциональную лабильность нервных центров ( $66 \pm 1,321$  движения). Результаты теста за более длительное время, за 30 с, говорят о способности противостоять утомлению и об устойчивости процессов нервного проведения ( $187 \pm 1,566$  движения).

Исходя из полученных данных, можно предположить, что занятия эстетической гимнастикой способствуют оптимизации процессов нервного проведения, повышают лабильность нервной системы. Дальнейшие тренировочные занятия с направленностью на развитие сенсомоторных параметров смогут улучшить спортивные результаты.

### **Литература:**

1. Корягина Ю.В. Исследователь временных и пространственных свойств человека // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 55.
2. Корягина Ю.В. Хронобиологические основы спортивной деятельности Омск: Изд-во СибГУФК, 2008б. 264 с.
3. Правила вида спорта «Эстетическая гимнастика». – 2017. – URL: [https://vfeg.ru/doc/public/pravila\\_aest\\_gym\\_2017.pdf](https://vfeg.ru/doc/public/pravila_aest_gym_2017.pdf)
4. Погадаева О.В. Хронобиологическая и психофизическая характеристика функционального состояния спортсменов различной квалификации / О.В. Погадаева, Ю.А. Крикуха, В.В. Тристан // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №7. – 40 с.

## ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

**А.А. Посталенко, Т.Х. Емтыль**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кубанский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности технической подготовки спортсменов, занимающихся видами борьбы. Определена важность комплексного использования традиционных и инновационных методов технической подготовки спортсменов силовых видов спорта в повышении уровня технического мастерства пауэрлифтеров высокой квалификации на этапе спортивного мастерства.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, этап спортивного мастерства, техническая подготовка, педагогический контроль, силовые качества.

В настоящее время наблюдается повышенный интерес к такому силовому виду спорта, как пауэрлифтинг. Под руководством профессиональных тренеров ведется целенаправленная работа по технической подготовке спортсменов. С переходом его на последующий этап должна соблюдаться не только положительная динамика развития силовых и других качеств, но и качества выполнения технических приемов [3].

На этапе высшего спортивного мастерства российские спортсмены демонстрируют высокие технические способности. Однако зарубежные противники пока еще стоят на первых позициях по количеству завоеванных призовых мест. Следовательно, необходим дальнейший поиск оптимальных и наиболее эффективных методов и средств повышения уровня технической подготовленности пауэрлифтеров на этапе спортивного мастерства.

Ю.А. Шулика [4] предложил обратить внимание на методологию педагогического контроля, направленную на выявление проблемных мест в технической подготовке спортсменов, занимающихся различными видами борьбы. Применение такой методологии, основанной на своевременном педагогическом контроле, по нашему мнению, позволит совершенствовать процесс технической подготовки и у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, т.к. его целью может являться своевременная корректировка тренировочных занятий (объемов нагрузки, подходов и другое) на этапе спортивного мастерства.

Предложенная авторами модельная характеристика может использоваться в технической подготовке пауэрлифтеров высокой квалификации на этапе спортивного мастерства.

А.В. Оборин [3] предложил использовать в спортивных видах борьбы как можно более широкий перечень технических приемов с учетом их повторов и

освоения спортсменами до автоматизма. По нашему мнению, изучение технических приемов их видов борьбы может являться методом совершенствования технической подготовленности спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом на этапе спортивного мастерства.

М.О. Аксенов [1] предложил осуществлять управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий, которые можно применять в оценке профессиональных навыков спортсмена, таких как быстрота реакции, лабильность нервных процессов и другое. По нашему мнению, возможно соединение методов информационных технологий с оценкой скорости и точности выполнения технических действий в пауэрлифтинге.

Юрген Хартман, Харрольд Тюннеманн [5] разработали новый комплекс современной силовой тренировки, который можно с успехом применять в технической подготовке спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта.

Таким образом, существует ряд технических действий в видах борьбы, которые с успехом можно применять в технической подготовке пауэрлифтеров. На современном этапе авторами уделено недостаточное внимание использованию технических приемов из видов борьбы в подготовке спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом.

Вышеизложенное является доказательством необходимости разработки и научного обоснования комплексной методики повышения уровня технической подготовленности спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, на этапе спортивного совершенствования.

### **Литература:**

1. Аксенов М.О. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. – Улан-Удэ, 2006. – 206 с.
2. Оборин А.В. Структура тактической подготовленности в спортивных видах борьбы // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. – 2011. – № 12. – С. 77-80.
3. Солоненко О.А. Пауэрлифтинг: Учебное пособие. – Вологда: Изд-во «Русь», 2005. – 44 с.
4. Шулика Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: Учебное пособие для студентов ИФК. – Краснодар: Краснодарс. книж. изд., 1988. – 142 с.
5. Юрген Хартманн. Современная силовая тренировка. Теория и практика. – Ростов н/Д: МарТ, 2017. – 325 с.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ КОМПОНЕНТОВ С ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**А.А. Посталенко, Т.Х. Емтыль**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье рассматривается взаимосвязь компонентов личности и психологической подготовки спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, с уровнем технической подготовленности. Определена важность оценки свойств личности и своевременная корректировка психических состояний. Автор убежден, что применение методов оценки свойств личности и общего психоэмоционального состояния позволит повысить уровень технической подготовленности пауэрлифтеров на этапе спортивного мастерства.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, компоненты личности, психоэмоциональное состояние, техническая подготовка, этап спортивного мастерства.

Пауэрлифтинг – вид спорта, способствующий развитию у спортсмена не только физических качеств, но и умения максимально проявлять волю, собранность, концентрацию внимания, упорство. Спортсмены, занимающиеся пауэрлифтингом, отличаются твердым характером и уверенностью в своих силах.

На всех этапах подготовки ведутся тренировки, включающие в себя выполнение сложных упражнений силовой направленности: приседаний со штангой, жима лежа, становой тяги, которые требуют от спортсмена не только проявления больших мышечных усилий, но и психологической готовности и концентрации внимания. При этом психологическая готовность особенно необходима в соревновательном периоде, когда на спортсмена воздействует ряд внешних факторов, порой негативных [5].

По мнению Г.Д. Бабушкина [1], успешность выступления спортсмена на соревнованиях только на 70% определяется физическими качествами, на 30% – психическими. Поэтому к началу соревнований важно соблюдение необходимого уровня нервно-психической устойчивости, адекватной восприимчивости к соревновательному стрессу и другое. Спортсмен должен обладать такими личностными качествами, как желание тренироваться и соревноваться, целеустремленностью, психологической устойчивостью, приемами саморегуляции.

Поэтому в процессе подготовки важна организация благоприятного психоэмоционального климата и формирования такой психоэмоциональной

обстановки, которая соответствует обеспечению уверенности пауэрлифтера в собственных силах, способности противостоять различным внешним сбивающим факторам (волнению, нервноэмоциональному напряжению, страху перед соперником, страху перед высокими физическими нагрузками в тренировке и на соревнованиях т.д.). Это подтверждает необходимость создания оптимальных условий для формирования личностных свойств и сохранения необходимого уровня психоэмоционального состояния спортсменов высокой квалификации в контексте психологической подготовки [2].

М.Х. Спатаева и Т.П. Замчий [4] провели исследование свойств личности пауэрлифтеров высокой квалификации. Авторами были проанализированы психологические феномены, характерные для спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом на этапе спортивного мастерства, они пришли к важности формирования интеллектуальных, эмоционально-волевых, коммуникативных и мотивационных компонентов личности пауэрлифтеров. Особое внимание было уделено полярности личностных свойств, препятствующей полноценной самореализации спортсмена на показательных выступлениях.

А. Дроздов [7], являющийся ПРО атлетом WRPF, рекордсменом России IPF по жиму лежа, считает, что психологический аспект очень важен в реализации на помосте. Он позволяет «придерживать» свои эмоции и действовать строго по плану, а также адекватно оценивать собственную готовность на старте. Это, по мнению рекордсмена, является некими базисами, определяющими успех именно с точки зрения психологии. Автор убежден, что личностные свойства и психологическая подготовленность повышают качество выполнения технических действий и приемов.

А. Дроздов указывает на важность личностных качеств, от которых зависит эмоциональная стабильность восприятия собственной текущей «формы». Если у пауэрлифтера появляются сомнения типа «форма не та», «не готов», «не успеваю», то у него будет повышаться нервно-психическое напряжение, которое подаст сигнал всем системам организма, а это, в свою очередь, снизит функциональные и физические возможности выполнения технических приемов.

Легендарный атлет В. Соловьев [7] как элита России по жиму штанги лежа уверен в том, что спортсмен-пауэрлифтер должен параллельно расти как в физическом, так и в эмоциональном аспекте. Спортсмен считает, что в плане преобладания выигрывает психологическая-эмоциональная готовность спортсмена, т.к. ее недостаточный уровень в обязательном порядке отрицательно скажется на технической подготовленности.

А.В. Черкашин [6] настаивает на системном подходе к тренировочному процессу в пауэрлифтинге, включающем предварительно разработанную и научно обоснованную систему подготовки.

Д.Д. Дальский [3] считает, что коррекция тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге должна осуществляться на основе методов контроля, в том числе личностных свойств, психоэмоционального состояния и, естественно,



технической подготовленности.

В этом случае предлагается в систему подготовки пауэрлифтеров включить следующие психодиагностические тесты: на мотивацию самодетерминации «Почему я занимаюсь спортом» (Э. Деси, Р. Райан); волевую саморегуляцию «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдмана); локус контроля (Дж. Роттер); устойчивости к соревновательному стрессу (В.Э. Мильман). Оценка компонентов свойств личности и психических состояний позволит своевременно корректировать процесс подготовки в целом.

Таким образом, подтверждается взаимосвязь компонентов личности спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, с уровнем технической подготовленности. Доказана важность оценки свойств личности и психических состояний в целях разработки мероприятий по их корректировке. Применение методов оценки свойств личности и общего психоэмоционального состояния позволит повысить уровень технической подготовленности пауэрлифтеров на этапе спортивного мастерства.

### **Литература:**

1. Бабушкин Г.Д. Общая и спортивная психология: учеб. для высш. физк. заведений / Г.Д. Бабушкин. – Омск: СибГУФК, 2004. – 400 с.
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар, 2008. – 220 с.
3. Дальский Д.Д. Коррекция тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге на основе методов оперативного контроля: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Д.Д. Дальский. – СПб., 2013. – 24 с.
4. Спатаева М.Х. Исследование свойств личности пауэрлифтеров высокой квалификации / М.Х. Спатаева, Т.П. Замчий // Педагогические науки. – 2016. – №3 (91). – С.163-164.
5. Лыдокова Г.М. Преодоление сбивающих факторов в спорте (на примере соревновательной деятельности пауэрлифтеров) / Г.М. Лыдокова, О.А. Разживин, К.Р. Волкова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4. – С. 590-596.
6. Черкашин А.В. Системный подход к тренировочному процессу в пауэрлифтинге / А.В. Черкашин, К.Н. Сизоненко // Тула: Известия Тульского государственного университета. – 2015. – № 4. – С. 173-177.
7. Пикляев Д. Психология в пауэрлифтинге [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://power35.ru/informatsiya/biblioteka/psihologija-v-pauerliftinge-denis-pikljaev/> (дата обращения 20.10.2019).

**ПРИМЕНЕНИЕ АВТОРСКОГО ПРИНЦИПА  
«СЖАТИЯ ИНФОРМАЦИИ» ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ  
КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА  
И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**И.Ю. Пугачев**

Федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение  
высшего образования «Военный институт физической культуры Министерства  
обороны Российской Федерации», г. Санкт-Петербург

**Аннотация.** Исследование посвящено разработке и применению метода «сжатия информации» для выявления наиболее информативных критериев прикладной физической подготовленности и определения на этой основе направленности ее совершенствования. Эффективность разработанных методов проверялась в формирующем эксперименте.

**Ключевые слова:** метод «сжатия информации», прикладная физическая подготовленность, формирующий эксперимент.

**Введение.** Система спортивной подготовки представляет комплексную структуру элементов, отражающих интеграцию технической, тактической, физической, психологической и других компонентов. С одной стороны, каждый показатель системы подготовки является отдельным звеном и включает свои внутренние элементы; с другой стороны – эти элементы схожи в интегративном плане. В подавляющем большинстве действия спортсмена носят комплексный характер с включением и распределением тех элементов, которые аналогичны и являются составляющими ряда видов подготовок (например, психологический стресс и заторможенность быстроты; волевые усилия и сопутствующее предельное напряжение сил). Спортсмен на тренировках, к примеру по единоборствам, может показывать результат мастера спорта, а на соревнованиях под эмоциональным воздействием его техника сковывается и он проигрывает спортсмену I разряда.

Целью работы являлось представление сущности принципа «сжатия информации» и технологии его применения в эффективности подготовки спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Структура спортивной жизнедеятельности человека условно предполагает множество классификаций с точки зрения дифференциации по типам, видам и терминам. В наших исследованиях мы ориентировались на нейтральный компонент и за основу работы был выбран среднестатистический смешанный характер деятельности человека, что в полной мере присуще массовой работе спортсменов, на примере курсантов Военного института физической культуры Министерства обороны Российской Федерации.

Степень функциональной полноценности внутренних органов и систем организма, их устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов среды контролировались в фоновом обследовании и после максимальных,

субмаксимальных, умеренных нагрузок (129 тестов). Регистрировали значения обмена веществ, сердечного ритма, редуцированного артериального давления, ударного объема крови, периферического сосудистого сопротивления, среднединамического давления, площади петли форсированной жизненной емкости легких в координатах поток-объем, частоты дыхания, абсолютного и относительного максимального потребления кислорода, пропускной способности зрительного анализатора, длительности потенциала двигательных единиц мышц кисти, предплечья, плеча, скорости распространения возбуждения по лучевому нерву (И.Ю. Пугачев, 2012, 2013).

Исследуемая выборка значений сравнивалась с величиной готовности курсантов по ступеням типов их профессиональных компетенций. В отдельных случаях нами применялся тест нарастающей трудности Равена, рассчитывались коэффициенты конкордации единства и согласованности мнений экспертов. С доверительным интервалом 95% они колебались в пределах 0,81 – 0,84.

Логика исследования предполагала применение собственной разработки трехэтапного алгоритма биометрического «просеивания» по схеме: «одномерный и двухмерный анализы – группировка (интеграция) признаков – многомерные анализы». Одномерным сравнением «полярных» классов («наиболее физически развитых» и «наименее физически развитых») по критерию моторных кондиций определилось, что наиболее развитые испытуемые имеют лучшие показатели по подниманию гирь 16 кг и 24 кг, пробеганию дистанции 3000 м, качеству баллов по выполнению элементов из раздела «Гимнастика и атлетическая подготовка». Разделение групп осуществлялось по технологии тройного деления выборки на 33% лиц – «средних», «худших» и «лучших» по внешнему критерию. Задействование парного коэффициента корреляции Бравэ–Пирсона в двухмерном линейном исследовании уточнило, что доминирующими компонентами психофизического образования (формы) в подавляющем большинстве выступают значения: сердечно-сосудистого компонента здоровья. Результаты указывают на важность выявленных «скрытых» показателей здоровья, лежащих в основе репродуктивного компонента напряженного учебного труда в вузе молодых людей. Прогрессивность улучшения этих компонентов до разумных пределов физиологической нормы обуславливала главную задачу опытной содержательной методики. Считалось целесообразным определить важный интегративный параметр, имеющий большее число взаимоотношений с тенденцией развития корреляционно связанной рассматриваемой формы.

Последующий этап работы включал применение многомерного анализа частной и множественной корреляции компонента здоровья обучающихся с скрининговой группой параметров двигательной подготовленности. Использовалось 109 значений наиболее творчески успевающих личностей. Наиболее значимые плеяды множественной корреляции (R) с обобщенной величиной профессиональных компетенций образовали: значения гемодинамики сердца, аэробной и кардиоваскулярной выносливости ( $R = 0,833$ ); величины мышечной выносливости на фоне утомления, производные веса тела и биоэлектrogenеза нейромоторного аппарата ( $R = 0,747$ ); параметры координации, мионометрии, памяти и концентрации внимания ( $R = 0,788$ ). Новизной конструирования методики занятий упражнениями определялось: чередование

ступенчатого и волнообразного способов наращивания работы в режиме включения глобальных и регионально-глобальных мышечных групп; поддержание максимальной частоты сердечных сокращений – 180-185 ударов в минуту, в рекреационный этап – 120-125 ударов в минуту; регулированием общего количественного объема тренировок регламентированными средствами воспитания ступенчатого характера; применением при слабом показателе здоровья интервальной методики для возможности объемного привлечения кислорода; представлением главной формы проведения групповым и личностно-коллективным методами обоснования образовательных и индивидуальных физкультурных заданий, предполагающих наибольшую, нейтральную и наименьшую степень функциональной дееспособности. Контроль инновационной тренировки осуществлялся в ходе педагогических экспериментов, проводившихся с 2012 по 2018 гг. Пролонгированные исследования охватили 430 лиц обучающейся молодежи. Объективные данные испытаний сравнивались с учащимися по традиционному учебному плану. Лица контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп обследовались 2 раза – в начале и в конце опытной программы. Колоколообразной формой распределения повторных измерений выявлено, что число молодежи, реализующее требования оценок «хорошо» и «отлично», в ЭГ существенно превышает, чем в КГ. Тренировка продемонстрировала лучшие позиции по t-критерию ( $p < 0,05$ ) ЭГ по параметрам внешнего универсального критерия и здоровья. Этапный подход выявления наиболее информативных критериев направленности прикладной физической подготовки интерпретирован нами как принцип «сжатия информации». Концентрированная трактовка его особенностей сводится к ступенчатому отсеву значительных масштабных информационных показателей (скрининга) с помощью педагогического изучения многократного использования модернизированных валидных статистических математико-биометрических технологий в контексте концепций «свертывания», «агрегирования» и «со-трансформации».

Выводы. Современной технологией разработки содержания спортивной подготовки человека являются следующие положения принципа «сжатия информации». Во-первых, модернизация подхода применения биометрических методов, предполагающих комплексное выявление информативных показателей физического состояния организма по трехэтапному алгоритму «просеивания» по схеме: «одномерный и двухмерный анализы – группировка (интеграция) признаков – многомерные анализы»; во-вторых, интегративная ориентация целевой установки программы на преимущественное развитие и совершенствование аэробной выносливости, координационных и силовых способностей; в-третьих, основной организационной формой физического воспитания представляется личностно-коллективный метод проектирования учебно-физкультурных заданий, дифференцированных гетерохронностью двигательной подготовленности.

#### **Литература:**

1. Пугачев И.Ю. Содержание экспериментальной программы физической подготовки экипажей атомных подводных лодок при нахождении в дальнем походе // Сборник научных трудов ВУНЦ ВМФ «ВМА». – СПб.: ВУНЦ ВМФ «ВМА», 2012. – С. 773-800.
2. Пугачев И.Ю. Определение интегративной направленности физической подготовки в военно-инженерных вузах на основе принципа «сжатия информации» // Интеграция образования. – 2013. – № 2 (71). – С. 35-41.

## **ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ-БАЙДАРЧНИКОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ**

**А.О. Раздорский**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности технической подготовки гребцов-байдарочников на учебно-тренировочном этапе углубленной подготовки. Автор предлагает в технической подготовке на углубленном этапе учитывать биомеханические и медико-биологические аспекты.

**Ключевые слова:** техническая подготовка, гребцы-байдарочники, кинематические и динамические показатели, биомеханические особенности, медико-биологические аспекты.

На современном этапе развития байдарочного спорта все большее значение приобретает реализация целей спортивной подготовки гребцов-байдарочников путем использования в тренировочном процессе передовых методов обучения, организации тренировки с учетом возрастных биологических особенностей и генетических возможностей.

Большое значение имеет техническая подготовка гребцов-байдарочников, от уровня освоения которой в большой степени зависит окончательный результат на дистанции и победа на значимых российских и международных соревнованиях.

В научно-методических источниках по гребле на байдарках достаточно подробно описаны особенности обучения технике гребцов-байдарочников на разных этапах подготовки такими авторами, как С.В. Верлин, Г.Н. Семаева, И.Н. Маслова [1], которые провели исследование технической подготовки гребцов-байдарочников во взаимосвязи с показателями подготовленности.

П.В. Квашук [3] изучил динамику кинематических и динамических показателей техники гребли на байдарках (1000 м, К-1, мужчины) и предложил методы совершенствования подготовки гребцов.

Несмотря на это, А.Н. Колумбет [4] указывает на недостаточность полномасштабных данных о закономерностях овладения спортсменами динамической структурой, ведущими элементами системы движений на основе экспериментальных данных о критериях оценки уровня технического мастерства во взаимосвязи с ведущими элементами системы движений гребцов. Автор считает, что по-прежнему недостаточно объективной информации о закономерностях развития координационной структуры при росте спортивного результата.

А.Ю. Журавский [2] предложил обратить внимание на важность в

технической подготовке медико-биологического сопровождения спортсменов, занимающихся гребным спортом, т.к. контролирование уровня их функциональных возможностей является резервом, обеспечивающим путь к наивысшим спортивным результатам.

В.В. Уйба [5] дополняет, что медико-биологическое сопровождение обеспечивает высокие спортивные результаты, так как позволяет расширить резервные возможности спортсменов, главным образом, функциональные показатели и уровень психологической устойчивости к сбивающим факторам.

Это приводит к разногласиям в методических подходах и взглядах исследователей, касающихся вопросов дальнейшего совершенствования технической подготовки гребцов.

В решении обозначенных противоречий в практику подготовки гребцов на углубленном этапе следует ввести периодическое исследование основных характеристик техники гребли с учетом биомеханических особенностей в виде пятикратного тестирования спортсменов на отрезке 100 м со ступенчатым возрастанием скорости. Такое тестирование должно проводиться в комплексе с медико-биологическим сопровождением, что позволит выявить динамику физической подготовленности и технического мастерства. При необходимости – внести индивидуальные корректировки в тренировку спортсменов. Внедрение в тренировочный процесс специально-разработанных средств совершенствования основных характеристик гребли на байдарках с учетом биомеханических особенностей позволит максимально эффективно повысить качество основных характеристик техники гребли: проката лодки, времени гребного цикла, скорости движения лодки. Медико-биологическое сопровождение будет направлено на поддержание физической формы, уровня физической и психологической подготовленности.

Вышеизложенное является доказательством необходимости дальнейшего поиска методов совершенствования технической подготовки гребцов-байдарочников на этапе углубленной тренировки.

### **Литература:**

1. Верлин С.В. Факторы, определяющие эффективность техники гребли / С.В. Верлин, Г.Н. Семаева, И.Н. Маслова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 29-34.
2. Журавский А.Ю. Медико-биологическое сопровождение спортивной деятельности гребцов на байдарках и каноэ / А.Ю. Журавский // Материалы I научной конференции с международным участием, 29 марта 2017 / Под ред. С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2017. – 418 с.
3. Квашук П.В. Динамика кинематических и динамических показателей техники гребли на байдарках (1000 м, К-1, мужчины) / П.В. Квашук, Г.Н. Семаева, И.Н. Маслова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №4 (122). – С. 80-86.
2. Колумбет А.Н. Шляхи вдосконалення технічної підготовки у веслуванні на байдарках / А.Н. Колумбет // Физическое воспитание студентов. – 2017. – №5. – С. 13-17.
3. Уйба В.В. Медицинское и медико-биологическое обеспечение спорта высших достижений: итоги и перспективы развития Центра лечебной физкультуры и спортивной медицины Федерального медико-биологического агентства / В.В. Уйба, Ю. В. Мирошникова. – Тула, 2014. – 608 с.

## ЛИЧНОСТНЫЕ АСПЕКТЫ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К ПООЩРЕНИЯМ И НАКАЗАНИЯМ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

**А.С. Распопова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В настоящее время актуальны исследования в области влияния воспитательных воздействий на личность. Особое значение для практики имеют исследования влияния на юных спортсменов оценок со стороны социального окружения. В публикации представлены результаты исследования связи самооценки и тревожности юных спортсменов с чувствительностью к наказанию и поощрению. Выявлено, что чувствительность к наказанию и чувствительность к вознаграждению находятся на среднем уровне и уровень самооценки подростков связан с чувствительностью к поощрениям и наказаниям.

**Ключевые слова:** тревожность, самооценка, чувствительность к наказанию, чувствительность к поощрению.

В современных условиях важно изучать воздействие внешней среды на развитие личности. Особенно это важно, если речь идет о спортивной деятельности. Юные спортсмены оказываются под влиянием значимых взрослых, как родителей, так и тренера. Оценка взрослых имеет большое значение преимущественно для становления самооценки подростков и их эмоциональной сферы. Известно, что воспитательные системы, применяемые родителями, существенно влияют на личность занимающихся [1, 3].

В центре различных воспитательных систем находятся феномены поощрения и наказания. Оценивание, производимое взрослым, являющимся значимым источником оценивания, важно для ребенка и всегда вызывает у него определенную реакцию. Подростковый и юношеский возраст – периоды особой восприимчивости к воздействиям посредством воспитания и оценки [2]. Реагирование на поощрение и наказание связано с особенностями личности спортсменов. При этом спорт как вид деятельности является значимым источником таких воздействий, которые влияют на самооценку [5].

Поощрение и наказание рассматриваются в рамках теории подкрепления. В ней восприимчивость к поощрению и наказанию связывается с устойчивыми характеристиками личности и поведения [4].

Личностные особенности подростков, занимающихся спортом, достаточно изучены, но недостаточно внимания уделяется восприимчивости к подкреплению поведения в связи с тревожностью и самооценкой [4], особенно это актуально в спортивной деятельности.

Цель – выявить особенности взаимосвязи тревожности, самооценки и чувствительности подростков-спортсменов к поощрениям и наказаниям.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: методика «Самооценка» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, адаптация А.М. Прихожан), тест тревожности Кондаша, опросник чувствительности к

наказанию и поощрению у подростков (В.Б. Кузнецова, Е.Р. Слободская Т.О. Риппинен).

Исследование проводилось на базе КГОО Спортивный клуб КГУФКСТ. В качестве испытуемых выступили 68 подростков, занимающихся спортом.

У подростков высокий уровень притязаний. Самооценка у девочек адекватная, выше среднего, а у мальчиков – высокая.

Подростки, по данным исследований, довольно тревожны. Выявлен повышенный уровень школьной тревожности, которая актуализируется в ситуациях, связанных со школой. Для девочек-подростков более характерна школьная тревожность, а для мальчиков – самооценочная. У мальчиков тревожность чаще актуализируется в ситуациях общения.

Чувствительность к наказанию и к вознаграждению у испытуемых на среднем уровне. Они склонны к рискованному поведению, особенно мальчики, для них свойственно быть восприимчивым к поощрению, особенно для статуса, они больше девочек стремятся получить похвалу за достижения. Девочки чувствительнее к наказанию, чем мальчики. Спортсмены обоего пола чувствительны к наказаниям.

Получены взаимосвязи, показывающие роль чувствительности к подкреплению на тревожность и самооценку. У мальчиков чувствительность к наказанию связана со снижением уровня самооценки и повышением самооценочной тревожности. Чувствительность к поощрению и склонность к импульсивному поведению связаны с снижением межличностной тревожности. У девочек больше связей, показывающих роль угрозы наказания с тревожностью и самооценкой. Связи школьной тревожности и чувствительности к наказаниям и вознаграждениям – доказательство значимости для девочек ситуаций, связанных с обучением в школе.

Выдвинутая нами гипотеза о том, что имеется специфика в характере взаимосвязей тревожности, самооценки и чувствительности подростков к поощрениям и наказаниям, подтвердилась. Полученные нами данные согласуются с данными исследований чувствительности к поощрениям и наказаниям [4].

Полученные нами данные могут быть учтены в процессе подготовки юных спортсменов, так как показывают связь чувствительности к воспитательным воздействиям, в частности определена роль чувствительности к наказанию в снижении самооценки подростков, занимающихся спортом.

### **Литература:**

1. 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.

2. Босенко Ю.М. Личностные регуляторы эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №2. – С. 94-98

3. Горская Г.Б. Перфекционизм родителей и стили родительского воспитания как регуляторы мотивации и тревожности юных шахматистов 7-11 лет / Г.Б. Горская, А.В. Несветайло // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 3. – С. 51-55.

4. Кузнецова В.Б. Опросник для изучения чувствительности к наказанию и вознаграждению у детей / В.Б. Кузнецова, Е.Р. Слободская, Т.О. Риппинен // Психологический журнал. – 2013. – № 1. – Том 34. – С. 97-108.

5. Харитоновна И.В. Особенности взаимосвязи самооценки физического развития, самоотношения и субъективного благополучия подростков-спортсменов // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 188-190.



## **ВЛИЯНИЕ ДЛИТЕЛЬНОЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИИ СПИННОГО МОЗГА НА ПРОЯВЛЕНИЯ НЕРЕЦИПРОКНОГО ТОРМОЖЕНИЯ $\alpha$ -МОТОНЕЙРОНОВ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ЧЕЛОВЕКА**

**Л.В. Рощина, Е.А. Пивоварова, Д.А. Гладченко, А.А. Челноков**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта», г. Великие Луки

**Аннотация.** Цель исследования состояла в изучении функционального состояния нерцепрокного торможения спинальных  $\alpha$ -мотонейронов при продолжительной чрескожной электрической стимуляции спинного мозга (ЧЭССМ). Нерцепрокное торможение регистрировалось на протяжении 20-минутной ЧЭССМ в области T<sub>11</sub>-T<sub>12</sub> грудных позвонков в покое, в сочетании с произвольным мышечным усилием (5% от МПС) и после ее воздействия. ЧЭССМ в покое приводила к ослаблению нерцепрокного торможения в течение 20 минут воздействия и 10 минут после окончания стимуляции. ЧЭССМ в сочетании с произвольным мышечным напряжением в 5% от МПС усиливает активность нерцепрокного торможения на протяжении 20 минут стимуляционного воздействия и 10 минут после его окончания.

**Ключевые слова:** нерцепрокное торможение, электрическая стимуляция, спинной мозг, мотонейроны.

В наших недавних публикациях было показано, что длительная ЧЭССМ в области T<sub>11</sub>-T<sub>12</sub> грудных позвонков повышает силовые возможности мышц-агонистов голени [1, 3]. Одним из механизмов моторной системы, предохраняющим скелетные мышцы от чрезмерного напряжения (силы) и обеспечивающим координированные сокращения различных мышечных групп, является нерцепрокное (аутогенное) торможение, которое осуществляется по афферентным волокнам Ib от сухожильных органов Гольджи на спинальные мотонейроны собственной мышцы и мышцы-синергисты, и находится под супраспинальным контролем [3]. Тем не менее сведения о влиянии длительной ЧЭССМ на функциональную активность нерцепрокного торможения  $\alpha$ -мотонейронов скелетных мышц человека до сих пор не изучены. Учитывая биологическую роль нерцепрокного торможения, целесообразно было исследовать проявление нерцепрокного торможения  $\alpha$ -мотонейронов m. soleus человека под влиянием курса продолжительной ЧЭССМ в состоянии относительного мышечного покоя и при удержании слабого по величине статического усилия.

В эксперименте приняли участие 22 здоровых испытуемых мужского пола в возрасте от 27 до 35 лет. Испытуемым в положении лежа на кушетке в течение 20 минут наносилась ЧЭССМ на уровне грудных позвонков T<sub>11</sub>-T<sub>12</sub> прямоугольными монополярными стимулами с помощью

электронейромиографа «Нейро-МВП-8». Стимулирующий активный электрод располагался по средней линии позвоночника между грудными T<sub>11</sub>-T<sub>12</sub> позвонками, индифферентные электроды – билатерально на кожной поверхности гребней подвздошных костей. Сила стимула у разных испытуемых находилась в диапазоне 20-30% от индивидуального порога вызванного моторного ответа *m. gastrocnemius*. В течение первых 10 минут стимуляции интенсивность стимула составляла 30 мА, а в последующие – 40 мА. Длительность однократного стимула составляла 0,5 мс, частота следования стимулов – 10 Гц. Длительность однократного стимула составляла 0,5 мс, частота следования стимулов – 10 Гц [1].

Нереципрокное торможение гомонимных  $\alpha$ -мотонейронов *m. soleus* оценивали с помощью методики, предусматривающей нанесение кондиционирующего стимула на *n. common peroneal* за 6 мс до тестирующего раздражения на *n. tibialis* [4, 2]. В этом случае кондиционирующая стимуляция *n. common peroneal* активирует Ib афференты соответствующих тормозных интернейронов Ib к  $\alpha$ -мотонейронам *soleus* [2]. Регистрацию нереципрокного торможения  $\alpha$ -мотонейронов *m. soleus* осуществляли в следующих экспериментальных условиях: в состоянии относительного мышечного покоя до воздействия длительной электрической стимуляции поясничного утолщения спинного мозга, во время и после воздействия длительной электрической стимуляции поясничного утолщения спинного мозга на 5, 10, 20 минутах; при удержании изометрического усилия, составляющего 5% от максимального произвольного сокращения до и вовремя воздействия длительной электрической стимуляции поясничного утолщения спинного мозга; после удержания изометрического усилия 5% от МПС и воздействия длительной электрической стимуляции поясничного утолщения спинного мозга на 5, 10, 20, 30 минутах.

Во время длительной ЧЭССМ в состоянии покоя нереципрокное торможение  $\alpha$ -мотонейронов *m. soleus* инвертируется на нереципрокное облегчение. Наибольшая выраженность нереципрокного облегчения наблюдалась на 5-й минуте ЧЭССМ ( $P < 0,01$ ), а наименьшая – на 20-й минуте ( $P < 0,01$ ). После прекращения ЧЭССМ нереципрокное облегчение ослаблялось вплоть до 10-й минуты восстановления ( $P < 0,01$ ). Начиная с 20-й минуты после воздействия длительной ЧЭССМ нереципрокное облегчение инвертировалось на нереципрокное торможение и достигало выраженности фоновых значений, зарегистрированных до электрической стимуляции спинного мозга ( $P > 0,05$ ). Полное восстановление нереципрокного торможения  $\alpha$ -мотонейронов *m. soleus* наступало на 30-й минуте после действия ЧЭССМ ( $P > 0,05$ ).

Во время длительной ЧЭССМ в сочетании с изометрическим сокращением в 5% от МПС происходило значительное усиление нереципрокного торможения спинальных  $\alpha$ -мотонейронов по сравнению с фоном (покой). Наиболее выраженное нереципрокное торможение наблюдалось на 5-й минуте ЧЭССМ ( $P < 0,01$ ), а менее выраженное – на 20-й минуте ( $P < 0,05$ ). После прекращения воздействия ЧЭССМ в сочетании с изометрическим сокращением в 5% от МПС усиление нереципрокного торможения

наблюдалось вплоть до 10-й минуты после окончания стимуляции, а к 20 – 30-й минутам отмечалось его постепенное ослабление, которое достигало фоновых значений.

Мы предполагаем, что более активное тормозное влияние на спинальные интернейрональные сети нереципрокного торможения, как во время, так и после длительной ЧЭССМ в сочетании со слабым по величине мышечным напряжением, связано с более выраженными возбуждающими кортико-спинальными и периферическими влияниями от сухожильных рецепторов Гольджи на тормозные Ib интернейроны спинального уровня.

Таким образом, можно утверждать, что длительная ЧЭССМ модулирует нереципрокное торможение спинальных  $\alpha$ -мотонейронов, которое обеспечивает оптимальное функционирование поддержания напряженности скелетных мышц и степени растягивающего усилия, развиваемой ими силы.

### **Литература:**

1. Федоров С.А. Влияние длительной электрической стимуляции спинного мозга на силовые возможности скелетных мышц / С.А. Федоров, Р.М. Городничев, А.А. Челноков // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2017. – №1. – С.123-130.
2. Челноков А.А. Нейрональные тормозные сети спинного мозга (Научный обзор) / А.А. Челноков // NovaInfo.Ru (Электронный журнал). – 2016. – № 42. – Т. 3. – С. 24-47; – URL: <http://novainfo.ru/article/4893>
3. Челноков А.А. Чрескожная электрическая стимуляция спинного мозга как метод повышения силовых возможностей скелетных мышц голени / А.А. Челноков, Л.В. Рощина // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов. – 2017. – С. 334-336.
4. Pierrot-Deseilligny, E. Pattern of group I fibre projections from ankle flexor and extensor muscle in man / E. Pierrot-Deseilligny, C. Morin, C. Bergego, N. Tankov // Exp Brain Res. - 1981. - V. 42. - P. 337-350.

## РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

**А.С. Саморокова, Е.А. Иващенко**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Данная статья направлена на рассмотрение различных типов темперамента и их влияние на соревновательную деятельность спортсмена. Приводятся практические рекомендации для тренера по художественной гимнастике.

**Ключевые слова:** темперамент, соревновательная деятельность, художественная гимнастика.

Для достижения высоких результатов в спорте большое значение имеет учет индивидуальных особенностей нервной системы и темперамента каждого спортсмена. Известно, что соревновательная деятельность проходит в экстремальных условиях, которые способствуют выявлению предельных возможностей организма, что увеличивает потребность в учете индивидуальных особенностей спортсменов. Индивидуальный подход – важный психолого-педагогический принцип, предписывающий в учебно-тренировочной работе учитывать индивидуальные особенности каждого конкретного спортсмена [5]. Не стоит забывать то, что специфика каждого вида спорта индивидуальна, и в избранном виде спорта особенности психики должны коррелировать с ведущей деятельностью. То, что в одном виде спорта может быть положительным моментом, в другом будет рассматриваться как недостаток. От темперамента спортсмена зависит не только работоспособность спортсмена, но и динамика его результатов.

Под темпераментом следует понимать индивидуально-своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которая остается постоянной. Имеется характеристика спортсменов по их типу темперамента. Тип темперамента «сангвиник» предполагает особую активность и определенную устойчивость, они также способны беспроблемно переключаться с одной деятельности на другую, но не особо эффективно действуют в работе, которая требует многократного повторения. Холерик, в свою очередь, так же как и сангвиник, предпочитает активную и наиболее эмоциональную деятельность. Их эмоциональное состояние во время тренировочного процесса, в котором они заинтересованы, позволяет им многократно выполнять длительные упражнения, чего нельзя сказать об их работе на выносливость. Флегматик в спорте проявляет себя очень сдержанно. Его быстрота реакции мала по сравнению с вышеперечисленными типами. Флегматик способен многократно и кропотливо выполнять упражнения, отличающиеся высокой устойчивостью нервной системы, во время соревнований максимально сконцентрирован на своей деятельности и действиях. Меланхолик имеет слабую и подвижную нервную систему, достаточно выраженную ранимость и чувствительность, которая проявляется в его пониженной активности и неуверенности в себе [2].

В художественной гимнастике необходимо учитывать индивидуальные свойства темперамента [3]. Так, спортсменки, относящиеся к сангвиникам, могут быть очень артистичны и эмоциональны, что является немаловажным фактором достижения успеха в этом виде спорта. Это является их основным конкурентным

преимуществом в борьбе с представительницами других типов темперамента. Однако слабым местом «художниц»-сангвиников является то, что им сложно показывать эмоции, соответствующие композиции, во время соревнований. Зачастую эти спортсменки, особенно в детском возрасте, недостаточно собраны, тем не менее это постепенно приходит с опытом. Холерики имеют некий приоритет, так как эмоциональность, заложенная соревновательной композицией, во время соревнований берет вверх над природным волнением.

Также хочется обратить внимание на оставшиеся типы темперамента (к ним относятся флегматики и меланхолики), которые для художественной гимнастики не являются благоприятными. Эти два типа достаточно похожи, тем, что они весьма сдержанны и очень чувствительны, но в первом случае спортсменкам часто не хватает природной эмоциональности и общей активности на площадке. Меланхолики не устойчивы к стрессу и часто склонны к импульсивным поступкам. В художественной гимнастике подобное поведение не приводит к успеху. Тем не менее, это не означает, что дети не смогут достаточно реализовать себя в данном виде спорта. На этот счет можно сказать, что квалифицированный тренер найдет подход к каждому спортсмену, особенно если ведется эффективная совместная работа тренера и родителей. Очень часто родители требуют от детей каких-либо результатов, которые дети по какой-то причине достичь не могут, поэтому важно объяснить родителям, что для таких требований есть тренер. Даже те дети, на которых не сильно сказывается давление со стороны родителей, могут в определенный момент перестать верить в собственные возможности и теряют интерес к спорту. Поэтому тренеру важно донести родителям то, что детей нужно поддерживать вне зависимости от результатов [4]. Не стоит забывать, что в художественной гимнастике начало тренировок приходится на четыре года [1]. В этой связи следует понимать, что не каждый ребенок будет способен многократно повторять достаточно тяжелые для него упражнения, так вот холерики одни из тех, которые легко приучаются к самостоятельной работе.

Таким образом, знание индивидуальных свойств темперамента является обязательным в спортивной деятельности. Правильная и своевременная диагностика темперамента ребенка позволяет тренеру грамотно построить с ним работу. Ребенок способен максимально раскрыть свой потенциал, а тренер наряду с физическими данными и особенностями техники спортсменки может понимать перспективность работы с ней, учитывая также особенности нервной системы и психики.

### **Литература:**

1. Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы / под ред. А.Н. Дитятина; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. – 160 с.
2. Ступницкий В.П. Психология / В.П. Ступницкий, О.И. Щербакова, В.Е. Степанов. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. – 519 с.
3. Теория и методика художественной гимнастики: артистичность и пути ее формирования: [12+] / 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. – 120 с.
4. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: [12+] / 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. – М.: Человек, 2014. – 217 с.
5. Яковлев Б.В. Основы спортивной психологии / Б.В. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГИМНАСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ

Г.М. Свистун, Л.В. Жигайлова, И.В. Дрозд, Е.Е. Васильев

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В работе рассматривается вопрос использования упражнений легкой атлетики как средства совершенствования общей и специальной физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в прыжках на акробатической дорожке.

**Ключевые слова:** физические качества, прыжки на акробатической дорожке.

Федерация прыжков на батуте включает в себя следующие дисциплины: прыжки на батуте, акробатической дорожке, двойном минитрампе. Удачное выступление спортсменов на любом из снарядов зависит не только от его технической, но и от физической подготовки. В данный момент правила соревнований требуют от батутистов усложнения комбинаций, соответственно и лучшей подготовки спортсменов. Реализация наиболее сложных элементов и включение их в соревновательную программу удлиняет общее время выполнения комбинации и значительно увеличивает затраты энергии на ее осуществление. Поэтому в тренировочном процессе необходимо использовать средства, повышающие уровень общей и специальной физической подготовки [3].

Необходимые для спортсменов, специализирующихся в прыжках на акробатической дорожке, физические качества – это сила, быстрота, гибкость и выносливость.

В акробатических прыжках мышечное напряжение проявляется в статическом, преодолевающем, уступающем режимах. Статический режим – при удержании позы, преодолевающий – при выполнении прыжков, а уступающий режим – при приземлении [4].

Преобладание статической и динамической силы в прыжках на акробатической дорожке вызывает необходимость развивать не только специальную силовую и скоростно-силовую выносливость, но и взрывную силу [4]. При выборе упражнений для развития статической и динамической силы у акробатов предпочтение отдается работе с собственным весом или партнером.

Быстрота в прыжках на дорожке выражается в латентном периоде двигательной реакции, резкости, частоте движений. Основой быстроты является динамическая сила и гибкость. И для ее развития используются упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.

Гибкость также влияет на успешное выполнение соревновательных упражнений. Акробаты владеют в меру развитой гибкостью, что позволяет им выполнять плотнее группировку или положение согнувшись [5]. Чем прыгун качественнее выполняет эти элементы, тем быстрее его скорость вращения.

Заключительным физическим качеством, необходимым спортсмену, выступающему на акробатической дорожке, является выносливость. Развитие общей

выносливости увеличивает работоспособность спортсмена, что позволяет ему сократить интервалы отдыха между подходами, тем самым увеличивая наполняемость тренировки. Развитие специальной выносливости позволяет провести более эффективную разминку на соревнованиях [5]. Спортсмены не выходят на снаряд до своего потока, им разрешено разминаться только в отведенном для этого месте, в основном оно представляет собой огороженную территорию, застеленную матами или ковровым покрытием. Выходя на поток, прыгунам дается разминка на два упражнения от 5-10 минут, за это время они должны размять две свои соревновательные комбинации. Если спортсмен не обладает специальной выносливостью, то после совершения нескольких подходов спортсмен утомляется, соответственно, он не успеет размяться, что скажется на его выступлении [4].

Спортсмену, который выполняет упражнения на акробатической дорожке, как уже известно, необходима хорошая физическая подготовка. И огромную часть этой подготовки занимают именно упражнения, заимствованные из легкой атлетики.

С помощью бега, изменяя длину дистанции и его скорость, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых прыгуну. В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, что благоприятно сказывается на соревновательном результате [1].

Прыжки и метание являются отличными средствами развития взрывной силы. Акробатам она необходима при выполнении конечных элементов, а также двойных прыжков, стоящих в середине упражнения. Прыжки могут выполняться через горизонтальные и вертикальные препятствия. Способы метаний будут связаны с формой и весом снарядов. Легкие снаряды можно метать с места из-за головы или с прямолинейного разбега. Более тяжелые снаряды удобнее метать с поворотами, а такой тяжелый снаряд, как ядро, не имеющий специальной ручки, удобнее толкать [2].

Заключение. С каждым годом сложность соревновательных комбинаций в прыжках на акробатической дорожке растет. Потребность в повышении уровня физической подготовленности спортсменов становится актуальнее, и удовлетворить ее можно с помощью средств легкой атлетики.

#### **Литература:**

1. Ваигеманн Ф.Б. Детская легкая атлетика: Программа международной ассоциации легкоатлетов, федераций: практическое руководство для организаторов занятий /Ф.Б. Вангеманн. – М.: Terra- Спорт, 2002. – 71 с.
2. Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский. – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
3. Пиллюк Н.Н. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций для студентов 3-4 курса / Н.Н. Пиллюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская и др. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – Часть 2. – 163 с.
4. Пушкарный М.Ю. К вопросу о моделировании параметров подготовленности прыгунов на батуте / М.Ю. Пушкарный. Физическая культура и спорт. Олимпийское образование // Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – Часть 1. – 132 с.
5. Свистун Г.М. Организационно- методические особенности программы развития спортивной гимнастики /Г.М. Свистун. Физическая культура и спорт. Олимпийское образование // Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – Часть 1. – 141 с.

## **ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ И МЕТОДОВ ДИСТАНЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ**

**В.Г. Сивицкий, Е.В. Мельник**

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», Минск

**Аннотация.** Необходимость создания информационной системы в области спортивной психологии обусловлена требованием времени осуществлять психологическую подготовку спортсменов на качественно новом уровне, использовать дистанционные формы обучения, формировать психологическую культуру спортсмена, тренера и родителя для повышения эффективности подготовки спортсменов. В статье представлен SWOT-анализ по использованию информационной системы и методов дистанционной работы в психологической подготовке спортсменов.

**Ключевые слова:** информационная система, методы, дистанционная работа, психологическая подготовка спортсменов, SWOT-анализ.

Психологическая подготовка как основная форма деятельности спортивного психолога рассматривается как совокупность мероприятий для повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена и, прежде всего, обеспечения психической готовности к выступлению. Для реализации психологической подготовки тренеру нужна достоверная информация о закономерностях развития психики спортсмена, рекомендации по организации и проведению мероприятий, методические материалы: тексты, видео- и аудиосеансы, упражнения и рекомендации по их проведению [1, 2]. Именно с этой целью может быть использована информационная система по психологической подготовке в учебно-тренировочном процессе. Целенаправленно созданные компьютерные тест-тренажеры помогут организовать как системный мониторинг психологического состояния спортсменов, так и получить детализированную информацию о его мотивации, психических качествах, подготовленности к соревновательной деятельности [3].

Основная функция информационной системы состоит в обеспечении актуальной информацией по психологической подготовке тренеров, родителей, спортсменов и всех участников учебно-тренировочного процесса. Материалы разработанной информационной системы могут быть использованы дистанционно, например через Интернет, распространяться на методических семинарах по спортивной психологии. Их изучение может быть полезно и родителям юных спортсменов для более глубокого понимания своих детей, и спортсменам – для получения рекомендаций по самостоятельной работе. В этом случае рекомендуется предварительная консультация спортивного психолога.



Информационная система является базой данных по диагностическим методикам, регуляционным сеансам, практическим упражнениям, которые тренер может использовать в процессе психологической подготовки, а также местом накопления информации о конкретном спортсмене для лонгитюдного анализа его подготовленности. Доступ к такой информации должен быть ограничен специалистами, принимающими непосредственное участие в подготовке спортсмена. Это требует при создании информационной системы регулярной актуализации различных форм ограничения допуска с помощью пароля, ключевого слова, регистрационного номера или других средств идентификации личности.

Для первичной оценки текущей ситуации по использованию информационной системы и методов дистанционной работы по психологической подготовке спортсменов предлагается проведение SWOT-анализа как метода, основанного на рассмотрении проблемы с четырех сторон: Strengths – сильные стороны; Weaknesses – слабые стороны; Opportunities – возможности; Threats – угрозы [4, 5]. С этой целью предлагается заполнить SWOT-матрицу, содержащую таблицу с четырьмя графами:

1. Внутренняя среда – положительное влияние:
  - опытные спортивные психологи;
  - конфиденциальность обращения к специалисту;
  - проведение онлайн-консультирования;
  - использование современных инновационных технологий;
  - современная диагностическая база и возможность прохождения тестирования в режиме онлайн, оперативное получение обратной связи.
2. Внутренняя среда – отрицательное влияние:
  - низкий уровень психологической культуры в обществе;
  - попытки решить проблемы физической, технической или тактической подготовки за счет психологической;
  - отсутствие личного контакта со спортивным психологом;
  - ограничения использования ряда методов спортивной психологии.
3. Внешняя среда – положительное влияние:
  - формирование у участников спортивной деятельности базовых психологических знаний и навыков;
  - постоянное обновление учебно-методической и научно-практической информации;
  - круглосуточный доступ к информации;
  - мониторинг уровня психологической подготовленности, как в целом, так и отдельных компонентов;
  - привлечение других специалистов, работающих в различных областях спортивной психологии.
4. Внешняя среда – отрицательное влияние:
  - нарушение безопасности в сети Интернет при доступе к персональной информации (по причине взлома личных страниц, баз данных);
  - перегрузка спортивных психологов;

- скептическое отношение некоторых спортсменов, тренеров, родителей к психологической подготовке;
- неготовность отдельных спортсменов к систематическому использованию методов психологической подготовки.

Заполненная SWOT-матрица содержит сильные и слабые стороны, а также возможности и угрозы. На основании этой матрицы можно составить план мероприятий, по которому будет проводиться работа по улучшению использования информационной системы и методов дистанционной работы по психологической подготовке спортсменов.

В настоящее время высокий уровень мобильности спортсменов и тренеров, их стремление к освоению современных информационных технологий обуславливают необходимость создания информационно-справочной системы в области спортивной психологии. Такая система является инструментом для осуществления сбора, систематизации и анализа поступающей информации. Разработка информационной системы позволит быстро осуществлять поиск необходимых сведений по целевому запросу и на качественно новом уровне осуществлять психологическую подготовку спортсменов, а также использовать дистанционные формы освоения психологических умений и навыков, формирования психологической культуры спортсмена, тренера и родителя для повышения эффективности подготовки спортсменов в различных видах спорта.

#### **Литература:**

1. Психология физической культуры и спорта: практикум для студентов учреждений высшего образования / Е.В. Мельник, И.Р. Абрамович, В.Г. Сивицкий, Н.И. Боровская. – Минск: БГУФК, 2018. – 77 с.
2. 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 «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2017. – 132 с.
3. Сивицкий В.Г. Мониторинг психологической подготовленности спортсменов на основе использования комплексных компьютерных программ / В.Г. Сивицкий, Е.В. Мельник, Е.В. Силич // Информационно-аналитический бюллетень. Вып. 19. Результаты выполнения заданий государственных программ развития физической культуры и спорта, инновационных проектов БГУФК. – Минск: БГУФК, 2014. – С. 277–303.
4. SWOT-анализ // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://worldsellers.ru/swot-analiz/> – Дата доступа: 17.12.2018
5. SWOT-анализ // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.rulesplay.ru/materialy/statii/swot-analiz/?utm\\_source=facebook&utm\\_campaign=Traffic&utm\\_medium=socialpost&utm\\_content=swotanaliz](http://www.rulesplay.ru/materialy/statii/swot-analiz/?utm_source=facebook&utm_campaign=Traffic&utm_medium=socialpost&utm_content=swotanaliz) – Дата доступа: 17.12.2018.

## АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ В СПОСОБЕ КРОЛЬ НА ГРУДИ

**А.В. Ситникова, И.Г. Павельев**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кубанский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В ходе прохождения студенческой практики в Центре спортивной подготовки по плаванию анализ тренировок дошкольных групп показал, что данный контингент требует особенного подхода к построению тренировочного процесса, отличающегося от подхода к тренировкам более старших детей. Рассмотрена и проанализирована техника плавания дошкольников 4-6 лет способом кроль на груди.

**Ключевые слова:** плавание, кроль на груди, дошкольный возраст, кинематические характеристики, спортивное мастерство.

Для любого квалифицированного тренера важно знать, как правильно давать нагрузку юному начинающему спортсмену. Когда спортсмен делает имитационные движения или движения силового характера на суше или в воде, важно знать, какие воздействия влияют на организм ребенка, какие можно давать нагрузки, а какие нет [1]. С первых дней ребенка в бассейне уже можно оценить уровень его подготовленности, давать базовые задания и после прохождения основного материала сдавать первые нормативы. В первую очередь нужно учитывать возраст, пол, вес, рост спортсмена, то есть антропометрические характеристики. Так как это имеет значение при выборе и правильном распределении нагрузок на организм. В начале занятий тренер должен хорошо изучить каждого спортсмена, чтобы в дальнейшем понимать психику и психическое состояние ребенка на каждой тренировке [3, 6].

В плавании кролем на груди начинающих спортсменов большинство ошибок проявляется при неправильном дыхании. Дыхание у квалифицированного спортсмена должно быть при правильной технике 3 на 3. Конечно чаще всего на начальном уровне спортсмена это самая распространенная ошибка. Поэтому при разборе двигательной деятельности юного пловца особое внимание нужно уделить технике дыхания. Это самое первое, что может зафиксировать тренер, даже не прибегая к анализу специальными средствами, такими как видеоанализ и прочими [2, 4]. Анализ техники дыхания показал, что ребенок закидывает голову назад и его тело начинает тонуть, ребенок не может удержать равновесие тела. Поэтому детей младшего возраста начинают тренировать с самых элементарных движений, стараются привить и зафиксировать правильное выполнение упражнений.

Для правильного выполнения кроля на груди нужно хорошо освоить технику. В технике мы должны следить за правой и левой рукой, смотреть за правильным выполнением гребка. Для анализа полноценного и раздельного

кроля тренер должен знать правильное распределение звеньев тела [5]. В данном способе нужно хорошо осознавать фазы движения, для правильной работы ног необходимо выполнять упражнения силового характера. Для того чтобы передвижение (скольжение) по воде было намного продолжительнее, так же как для правильного выполнения гребка (проноса), нужно больше выполнять упражнения на гибкость. В младшем возрасте юные пловцы выполняют свои первые нормативы. Они нужны для того, чтобы проанализировать и оценить результат спортсмена за короткий промежуток времени. После прохождения самых первых соревнований тренер и спортсмен ставят новые цели для достижения лучших результатов.

Анализ особенностей спортивной техники движений дошкольников в способе кроль на груди показал, что при плавании тело спортсмена всегда в тонусе, развиваются все координационные способности, укрепляется ЦНС, сердечно-сосудистая система и т. д. Спортсмен четко должен знать свои ошибки и разбирать их вместе с тренером. Для этого в Центрах спортивной подготовки ведутся спортивные дневники, в которых прописываются этапы занятий.

#### **Литература:**

1. Алдарова Л.М. Здоровьесберегающее образование: современные факторы развития: монография / Л.М. Алдарова, Н.К. Артемьева, С.П. Аршинник и др. – Самара: Офорт, 2016. – 205 с.
2. Китюкова Э.В. Биомеханическое моделирование двигательных действий / Э.В. Китюкова, А.П. Остриков, И.Г. Павельев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2017. – С. 123-127.
3. Костенко Е. Г. Методология модернизации занятий в оздоровительной группе с детьми младшего школьного возраста / Е.Г. Костенко, В.Л. Соколов // Образование: опыт и перспективы развития. – Чебоксары, 2019. – С. 52-62.
4. Павельев И. Г. Разработка современных систем видеоанализа для исследования спортивных локомоций / И.Г. Павельев, С.В. Шукшов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 1. – С. 3-5.
5. Павельев И.Г. Биомеханические аспекты спортивного плавания / И.Г. Павельев, О.В. Волошина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – Т. 1. – № 1-1. – 53 с.
6. Пилюганов Е.Д. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми и подростками по месту жительства / Е.Д. Пилюганов, Ю.Д. Овчинников // Волонтер. – 2019. – № 1 (29). – С. 80-87.

## **ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

**С.Р. Сихаджок, А.С. Распопова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В публикации рассматриваются вопросы взаимосвязи межличностных отношений и психологического благополучия подростков и юношей, занимающихся спортом. В исследовании приняли участие 40 подростков-спортсменов и 40 юношей-спортсменов. В результате исследования были получены взаимосвязи между показателями межличностных отношений и психологического благополучия спортсменов.

**Ключевые слова:** подростковый и юношеский возраст, психологическое благополучие, межличностные отношения.

Человеческая личность очень сложна и достаточно многогранна. Вопросы, касающиеся рассмотрения личности, интересны специалистам в различных областях [1]. Состояние психологического благополучия является фундаментом становления индивида в пубертатном и юношеском периоде и определяющим компонентом в дальнейшем формировании зрелой личности. Важной задачей актуального образования выступает создание предпосылок для обучения подростков и юношей психологическим навыкам и умениям, которые способствуют сохранению прогресса в развитии в сложных для него условиях: внезапности, быстрой сменяемости окружающего мира, сенсорной и организационной насыщенности. Всемирная организация здравоохранения считает, что одним из факторов здоровья является психологическое благополучие, которое определяется как состояние душевной стабильности. Именно психологическое благополучие способствует устойчивой трудоспособности и успешной социализации.

Актуальность проблемы психологического комфорта заметна в спортивной деятельности и является указателем душевного состояния спортсмена, поэтому необходимо выявить, какие факторы являются основой психологического благополучия и как регулируют действия атлета. Изучением данной проблемы занимались как в России, так и за ее пределами. Основные труды по данной теме представили следующие психологи: К. Рифф [3], Н.Ю. Литвинова [2], П.П. Фесенко [4], Т.Д. Шевеленкова [5].

Целью исследования является установление межкомпонентных особенностей психологического благополучия и межличностных связей подростков и юношей, занимающихся спортом.

В исследовании приняли участие 80 человек: это спортсмены, занимающиеся в КГОО «Спортивный клуб» КГУФКСТ, а также студенты, занимающиеся спортом. Были использованы следующие методы психологической

диагностики: шкала психологического благополучия, разработанная Кэррол Рифф; психодиагностическая методика интерперсональной диагностики личности Т. Лири; опросник субъективной оценки межличностных отношений для диагностики и коррекции взаимоотношений С. В. Духновского.

Межличностные отношения подростков и юношей складываются различным образом. У подростков-спортсменов недостаточно развита альтруистичность, тогда как у юношей большая часть показателей находится в усредненных значениях, что говорит об устойчивости спортсмена. Если сравнивать показатели двух групп, то к доминированию более склонны подростки, тогда как показатель дружелюбия у юношей развит в разы выше. Коэффициент состояния душевного комфорта у спортсменов-подростков находится на средней ступени, т.е. подростки удовлетворены своей жизнью в данный период, тогда как у спортсменов-юношей данный показатель имеет высокое значение, что свидетельствует об устойчивом удовлетворении жизнью в настоящее время. Полученные результаты можно связать с тем, что юноши психологически более устойчивы, чем подростки. Большинство опрошенных подростков не испытывают проблем в межличностных отношениях. В результате субъективной оценки межличностных отношений мы выявили, что на первом месте находится показатель конфликтности, второе место разделилось между агрессией и напряженностью, заключительное место занимает отчужденность. Полученные показатели дисгармонии являются причинами конфликтов у подростков-спортсменов, соответственно, чем выше коэффициент, тем меньше удовлетворены подростки-спортсмены. У большей части подростков-спортсменов низкие значения данного показателя, т.е. они не испытывают проблем в процессе общения.

В ходе проведения корреляционного анализа между показателями межличностных отношений и психологического благополучия в группе девушек-спортсменок выявлена прямая связь между шкалами агрессивность – напряженность, равным образом, в группе девочек-спортсменок прямые и обратные связи не обнаружены. Тогда как у мальчиков-подростков, как и у юношей, наблюдаются следующие прямые корреляционные связи: авторитарность – позитивные отношения, доминирование – позитивные отношения, авторитарность – управление средой.

Следовательно, межличностные отношения являются значимым компонентом спортивной деятельности. Данные исследования показывают, что для испытуемых может быть затруднительно раскрыть в полной мере свои способности и эффективно осуществлять свою деятельность в коллективе, который не вызывает у них душевного комфорта.

#### **Литература:**

1. 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.
2. Литвинова Н.Ю. Психологические факторы субъективного благополучия / Н.Ю. Литвинова // Известия Саратовского университета. – 2015. - № 2(14). – С. 147-150.
3. Рифф К. Структура психологического благополучия / К. Рифф // Личность и социальная психология. – 2015. – Т. 69. – С. 719-727.
4. Фесенко П.П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций / П.П. Фесенко // Научные труды аспирантов и докторантов. 2013. № 46. С. 35-48.
5. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2013. – № 3. – С. 95-129.

## РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОГО КОННОГО СПОРТА

**О.В. Сиханова<sup>1</sup>, Е.В. Харьковская<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

<sup>2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос истории развития и дальнейшие перспективны иппотерапии.

**Ключевые слова:** иппотерапия, адаптивный конный спорт, лечебная верховая езда, паралимпийский спорт, инвалиды.

Иппотерапия тесно связана с историей человечества. Одним из первых, кто говорил о целебных свойствах лошади, был Гиппократ, который говорил, что лечебная верховая езда способствует нормализации функционирования деятельности организма. Эта теория прослеживается у специалистов, занимающихся врачеванием, и в глубокой древности, затем в средние века и в более позднее время. Несмотря на это научное обоснование положительного воздействия лошади на человека удалось достигнуть только в наши дни. Во всем мире открыты сотни центров иппотерапии, на их базе проводятся глубокие исследования по таким направлениям, как высшая нервная деятельность, центральная нервная система.

XVI Олимпиада (Хельсинки, 1950) считается местом рождения иппотерапии. Зрители этой Олимпиады запомнили выступление датчанки Лиз Хартелл на кобыле по кличке Джубили, поэтому эти Игры считаются родиной современной иппотерапии и современной лечебной верховой езды. Эта женщина была парализована и казалась абсолютно беспомощной, до тех пор пока не села в седло. Норвегия – одно из первых государств в Европе, в котором уже 1953 году был открыт первый центр лечебной верховой езды (иппотерапии). Сейчас в Германии, Австрии, Франции открыты факультеты готовящие специалистов по иппотерапии. В бывших республиках СССР, а сегодня суверенных государствах (Белоруссии, Украине, Латвии, Литве), также идет подготовка иппотерапевтов.

Положительный эффект воздействия ЛВЕ связан со следующими факторами:

- Живое общение с лошастью уже создает положительный эффект;
- Мышцы ребенка разогреваются теплом лошади и массируются движениями мощной мускулатуры лошади.

В нашей стране это средство лечения не получило достаточного развития и пока не включено в список рекомендованных Министерством здравоохранения РФ. В г. Москве в Клинике управления делами президента РФ действует отделение «Лечебной верховой езды», где предлагаются разные виды занятий: это

и иппотерапия, и лечебная гимнастика, и лечебная верховая езда. В последние годы в ряде городов края этому вопросу стали уделять внимание. Благодаря инициативе граждан и коллективов возникли отделения иппотерапии, проводятся занятия с такими больными, но эта благородная инициатива нуждается в поддержке на государственном уровне. Эффект от занятий мог быть значительно выше при условии консолидации всех заинтересованных сторон (Министерство физической культуры и спорта, Министерство здравоохранения и Министерство социального развития и семейной политики Краснодарского края и другие). Практикой отечественной и зарубежной иппотерапии доказано, что при участии спортивных лошадей в лечении достигается хороший лечебный эффект.

В нашей стране, по статистическим данным Министерства здравоохранения РФ, в 2014 году общее количество инвалидов составило: III группы – 43,2%; II группы – 40,9%; I группы – 15,9%. В Краснодарском крае, в соответствии со статистическими данными Министерства здравоохранения края, более 400 тысяч человек, в том числе инвалидов с тяжелыми формами поражения ДЦП.

Развитие иппотерапии тесно связано с паралимпийским конным спортом, он является новейшей дисциплиной Международной федерации конного спорта. В соревнованиях по паралимпийскому конному спорту принимают участие спортсмены с различной степенью и характером физических отклонений. Паралимпийский конный спорт успешно развивается в нашей стране, в Москве и Санкт-Петербурге проводятся соревнования различного ранга.

Комплексное развитие иппотерапии и паралимпийской выездки (пара-эвестриан) дает возможность достигнуть главной цели лечения таких больных, максимальной адаптации их к бытовому самообслуживанию, сделать каждого человека полноправным членом общества.

### **Литература:**

1. Севилян А.М. Проблемы частной методики прикладного значения в адаптивной верховой езде / А.М. Севилян, М.В. Махинова, Д.В. Белинский // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых ВУЗов Южного федерального округа. – 2018. – С. 132.

2. Александров С.Г. Конный спорт в России: История и современность / С.Г. Александров, Д.В. Белинский // Инновационные технологии - инновационной экономике: материалы IV международной заочной научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава. – 2015. – С. 170-173.

3. Абраменко И.Н. Эффективность иппотерапии в занятиях с детьми с диагнозом ДЦП / И.Н. Абраменко, Д.В. Белинский // Тезисы докладов XXXXI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. – 2014. – С. 4-6.

4. Панченко А.Е. Проблемы развития паралимпийского конного спорта / А.Е. Панченко, Д.В. Белинский // Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма: Материалы научной конференции. – Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – С. 88-90.

5. Махинова М.В. Теория спортивной деятельности: Перспективное развитие адаптивного конного спорта в системе Физического воспитания в Российской Федерации / М.В. Махинова, Д.В. Белинский, Т.Х. Емтыль // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 97-99.



## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАЧИНАЮЩИХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

**В.Л. Соколов, Н.А. Амбарцумян, Д.М. Первеева**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кубанский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Формы использования физических упражнений для подготовки начинающих тяжелоатлетов получили широкое распространение во многих странах. Насколько мы знаем, одной из таких форм является круговая тренировка. Но, к сожалению, в отечественной литературе эти формы представлены недостаточно, хотя научно-методические предпосылки круговой тренировки были заложены именно в советской теории и практике физического развития человека.

**Ключевые слова:** круговая тренировка, физическая подготовленность, физические качества, эффективность, юные тяжелоатлеты.

Итак, круговая тренировка – это последовательное выполнение упражнений одно за другим с минимальным количеством времени отдыха [1]. Данный метод в физическом воспитании применяется для воспитания всех физических качеств одновременно, а также функциональных систем человеческого организма [2, 4].

Целью исследования является повышение эффективности тренировочного процесса юных тяжелоатлетов, применяя метод «круговой тренировки».

В соответствии с поставленной целью в работе решались следующие задачи: исследовать теоретические основы подготовки начинающих тяжелоатлетов при помощи кругового метода; экспериментальным путем выявить уровень и оценку физической подготовленности подростков 10-11 лет, занимающихся тяжелой атлетикой.

Объектом исследования является тренировочный процесс начинающих тяжелоатлетов. Предметом исследования – методика повышения эффективности тренировочного процесса с применением метода «круговой тренировки» [5].

Для решения поставленных задач, нами были подобраны следующие методы исследования: анализ научной литературы (особое внимание уделялось вопросу о круговой тренировке и ее составляющих); а также был проведен педагогический эксперимент; полученные результаты были обработаны методами математической статистики.

Для решения поставленных задач и проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы исследуемых: контрольная и экспериментальная по 10 мальчиков 10-11 лет, занимающиеся тяжелой атлетикой.

Основой эксперимента был метод «круговой тренировки», состоящий из 7 станций.

Эксперимент длился 1 месяц, тренировки проводились 3 раза в неделю.

Группы исследуемых были подобраны однородные и не имели достоверных различий в показателях физической подготовленности мальчиков, занимающихся тяжелой атлетикой.

Выяснилось, что до эксперимента все показатели находились на низком уровне и получили оценку «удовлетворительно». Низкий уровень подготовленности получили тесты: «шестиминутный бег (м)», «челночный бег 3x10 м (с)» и «подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)».

По окончании педагогического эксперимента проводилось повторное тестирование, где стало известно, что в двух показателях «шестиминутный бег (м)» и «подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)» из пяти произошли достоверные изменения.

Изменилась оценка уровня физической подготовленности, она стала «отличной», а оценка в тесте «челночный бег 3x10 м (с)» стала «хорошей», но достоверно не изменила показатели [3, 6].

Из полученных результатов исследования, можно утверждать, что наша методика доказала свою эффективность.

В заключение, хотелось бы сказать, что в качестве средств, способствующих более эффективному воспитанию физических качеств тяжелоатлетов 10-11 лет, необходимо использовать метод «круговой тренировки».

#### **Литература:**

1. Андреев В. Атлетическая гимнастика / В. Андреев, Л. Андреева. – М: Физкультура и спорт. – 2015. – 134 с.
2. Андрианов П.И. Библия домашнего бодибилдинга / П.И. Андрианов. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «АСТ», 2017. – 448 с.
3. Атлетизм на рубеже веков: Сб.науч.трудов / Под ред. Г.П. Виноградова / СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 116 с.
4. Балашкин В.Н. Физическое воспитание: Учебное пособие по атлетической гимнастике и гиревому спорту для студентов всех специальностей / В.Н. Балашкин. – Саратов, Государственный Технический Университет, 2011. – 231 с.
5. Бароненко В.А. Универсальная роль ДА в оптимизации жизнедеятельности организма и здоровья / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт // Материалы конгресса Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – М., 2015. – С. 57-58.
6. Береговенко В.А. Организация занятий в группах атлетической гимнастики: методические рекомендации / В.А. Береговенко, П.П. Ревин. – Львов: УЭП УНИИПП, 2018. – 98 с.

## ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЗЮДОИСТОВ-ЮНИОРОВ

**В.Л. Соколов, Н.А. Амбарцумян, Е.С. Козырь**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В исследовании рассматривается динамика показателей, характеризующих развитие силовых способностей дзюдоистов-юниоров в условиях применения экспериментальной методики.

**Ключевые слова:** силовые способности, дзюдоисты-юниоры, тенденции развития, динамика силовых способностей, спортсмены высокого класса.

Важным аспектом в работе с дзюдоистами-юниорами является преодоление психологического барьера, связанного с переходом в старшую возрастную группу [3]. С одной стороны, данный переход обеспечивает получение опыта борьбы с более квалифицированными спортсменами, но с другой – вызывает страх трудности самореализации, так как чем выше уровень борьбы, тем сложнее показать высокий результат [4].

Зачастую члены юношеской сборной команды России по дзюдо, при переходе в следующую возрастную группу, не могут сразу попасть в юниорскую сборную России по дзюдо, что иногда приводит спортсменов в отчаяние, негативно влияет на морально-волевой настрой спортсмена и сказывается на результатах [2]. Этот сложный, с психологической точки зрения, период помогает преодолеть разделение юниорской группы на две возрастные категории: юниоры до 21 года и до 23 лет.

По достижении семнадцатилетнего возраста дзюдоисты могут принимать участие в соревнованиях как среди юниоров до 21 года, так и среди юниоров до 23 лет, и на чемпионате среди мужчин и женщин по достижении 18-летнего возраста, что помогает быстрее и безболезненнее адаптироваться к более высокому уровню борьбы [6].

Цель исследования – изучение и анализ методики, наиболее эффективно влияющей на развитии силовых способностей дзюдоистов юниоров. При изучении литературы по развитию силовой подготовки, была применена методика разработки оптимального комплекса упражнений, позволяющего развить силовые способности дзюдоистов-юниоров, с учетом физиологических и психологических особенностей спортсменов. Так же были учтены все факторы и принципы построения учебно-тренировочного процесса для групп спортивного совершенствования мастерства [5, 7].

Были изучены ведущие тенденции развития силовых показателей у дзюдоистов-юниоров в современных условиях, с учетом опыта многолетней подготовки спортсменов высокого уровня, и выбраны наиболее эффективные

методы развития силовых способностей. Исследование проведено на выборке дзюдоистов ( $n=24$ ) в возрасте от 17 до 23 лет.

Для проведения данного исследования была применена экспериментальная методика развития силовых способностей. Для контроля силовой подготовленности дзюдоистов применялись тесты, рекомендованные Федеральным стандартом спортивной подготовки по дзюдо, с учетом необходимости выявления силовых способностей.

Можно отметить положительную динамику развития силовых способностей дзюдоистов-юниоров в обеих группах испытуемых в следующих тестах «жим штанги лежа двумя руками (кол-во раз)» при  $t=2,36$ , где  $P<0,05$ ; в тесте «наброска партнера или манекена за 30 секунд (кол-во раз)» при  $t=2,87$ , где  $P<0,01$ ; «подъем туловища лежа на спине за 20 секунд (кол-во раз)» при  $t=2,73$ , где  $P<0,01$ .

По окончании исследуемого периода в экспериментальной группе показатели тестов значительно улучшились по каждому пункту, в сравнении с контрольной группой. Это доказывает эффективность выбранной методики развития силовых способностей у дзюдоистов юниорского возраста. После проведенного исследования были выявлены основные тенденции развития силовых способностей дзюдоистов-юниоров, которые являются необходимой составляющей базой при подготовке спортсменов высокого класса.

Таким образом, можно сделать выводы об эффективности методики развития силовых способностей дзюдоистов-юниоров.

### **Литература:**

1. Дальский Д.Д. Физиологический пауэрлифтинг монография / Д.Д. Дальский, В.Д. Зверев, Э.В. Науменко, А.А. Несмеянов, В.А. Орлов, В.А. Таймазов, Н.А. Фудин, А.А. Хадарцев // Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Европейская академия естественных наук (Ганновер, Германия). – Тула, 2013. – 425 с.
2. Дворкин Л.С. Теория и методика силовых видов спорта (атлетическая гимнастика, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и гиревой спорт): Учебное пособие. – Краснодар, 2012. – 256 с.
3. Закарьяев Ю.М. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости у борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. –2012. – С. 49-51.
4. Лукашев М. Рукопашный бой в России в первой половине XX века / М. Лукашев. – М.: Будо Спорт, 2017. – 444 с.
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 24.10.2012 № 32 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации». – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70147632/>
6. Полетаев П. Традиционные критерии и параметры тренировочной нагрузки (методологический анализ) / П. Полетаев // Олимп. – 1998. – № 1-2. – С. 30-33.
7. Пономарев А.А. Основы силовых видов спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт: учебник. – Волгоград, 2015. – 326 с.

## **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РАЗЛИЧНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

**В.Л.Соколов, Н.А. Амбарцумян, Н.В. Артеменко**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Краснодар

**Аннотация.** Известно, что урок физической культуры был и остается основной формой занятий физическими упражнениями в образовательной организации. От качества уроков зависит эффективность всего процесса физического воспитания современных школьников. К сожалению, в последнее время отмечается, что урок физической культуры не в полной мере выполняет возложенные на него требования, в частности не обеспечивает должный уровень двигательной активности учащихся. В связи с вышеизложенным, представляется целесообразным проведение исследования, направленного на определение качества двигательной активности на уроках физической культуры различных общеобразовательных организаций.

**Ключевые слова:** урок, физическая культура, образовательные организации, эффективность, двигательная активность.

В настоящее время существует точка зрения, свидетельствующая о том, что недостаточная физическая активность детей и подростков, обучающихся в общеобразовательных организациях, обусловлена чрезмерной учебной нагрузкой в процессе обучения [4].

По определению С.П. Аршинника с соавт. (2019), «...урок – форма организации учебной работы в школе, при которой учитель занимается в рамках точно установленного времени с постоянным составом учащихся (с классом) по твердому расписанию, используя разнообразные методы для достижения поставленных им дидактических и воспитательных целей, определяемых учебной программой» [1].

Вместе с тем ряд специалистов (Ф.Р. Зотова, 2004; А.М. Максименко, 2009 и др.) вместо термина «урок физической культуры» используют понятие «урок физических упражнений». По мнению указанных специалистов, это обусловлено тем, что ученик на уроке занимается не «физической культурой» как таковой, а только выполнением «физических упражнений» [2, 5].

Однако в связи с тем, что учебный предмет именуется «Физическая культура» и он предполагает не только занятия физическими упражнениями, но и постижение других ценностей физической культуры, а также в связи с тем, что большинство специалистов (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Е.Н. Литвинов, Л.И. Лубышева, В.И. Лях, А.П. Матвеев, С.Б. Мельников и др.) вкладывают в данный урок более широкий смысл, то мы будем использовать термин именно «урок физической культуры».

Уроки физической культуры, если сравнивать их с другими предметами, имеют специфические особенности, характеризующиеся многообразием двигательных

действий, большой вариативностью обстановки, высокой эмоциональностью занятий и др [3].

Каждый урок физической культуры представляет собой относительно законченное мероприятие и является звеном целой системы уроков. При этом все уроки должны быть взаимосвязаны между собой.

С целью определения эффективности процесса физического воспитания в образовательных организациях нами был проведен анализ результатов мониторинга физической подготовленности учащихся 1-10 классов МАОУ гимназии № 36 города Краснодара.

Полученные в ходе обследования данные отдельно по параллелям классов, а также в общем по учебному заведению сопоставлялись с разработанными модельными значениями, взятыми за 100%. При этом показатели модельных значений соответствовали уровню бронзового знака отличия современного комплекса ГТО. Всего было обследованы 482 учащихся (237 мальчиков и 245 девочек).

Характеристика показателей физической подготовленности учащихся гимназии № 36 свидетельствует, что общий уровень развития физических качеств у мальчиков и у девочек не достигает модельных значений и составляет у первых всего 90,1% от должного, а у вторых – в среднем, 97,0% модельных показателей.

Из всех представленных параметров физической подготовленности учащихся на основе показателей уровня и соответствия модельным характеристикам у обоого пола гимназии № 36 сформированы лишь показатели координационных способностей (в среднем, 100,6% модельных значений). Кроме того, на соответствующем уровне у девочек и девушек сформировано физическое качество – гибкость.

Из всех рассматриваемых в данном эксперименте показателей физической подготовленности, у учащихся школ и гимназий наиболее «слабым» оказалось физическое качество – сила (по данным подтягивания), которые у мальчиков и юношей сформированы соответственно на 73,0 %, а у девочек и девушек – на 92,8 % и от должного уровня при общем совокупном показателе 82,9 % модельных значений.

Полученные в ходе исследования физической подготовленности данные позволяют утверждать, что качество процесса физического воспитания в общеобразовательных организациях недостаточно эффективно. Проведенный анализ показателей моторной плотности уроков физической культуры свидетельствует, что ее среднестатистические значения недостаточны и, в среднем, составляют всего  $38,3 \pm 1,46$  %.

### **Литература:**

1. Аршинник С.П. Оценка физической подготовленности обучающихся в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко, В.И. Тхорев Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 8 (174). – С. 21-27.
2. Зотова Ф.Р. Эффективность дополнительных «тренировочных» уроков физической культуры в инновационных школах / Ф.Р. Зотова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 1. – С. 2-5.
3. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: моногр. / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2007. – 168 с.
4. Савина Л. Н. К вопросу о состоянии здоровья современных российских школьников / Л. Н. Савина // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2009. – № 14(18). – С. 88-91.
5. Усольцев А.П. Понятие инновационного мышления / А.П. Усольцев, Т.Н. Шамало // Педагогическое образование в России. – 2014. – №1. – С. 94-98.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОВ-ПРЫГУНОВ

**В.Л. Соколов, Я.Е. Бугаец, Е.Г. Костенко, А.И. Соколова, Н.А. Амбарцумян**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кубанский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В исследовании описываются результаты влияния специальных упражнений на развитие пространственной ориентировки в подготовке акробатов-прыгунов.

**Ключевые слова:** акробаты-прыгуны, пространственная ориентировка, коэффициент сложности, тренировочный процесс.

Известно, что к занимающимся гимнастикой, акробатикой, прыжками в воду, на батуте, акробатической дорожке и др. предъявляются достаточно высокие требования к уровню пространственной ориентировки. В связи с этим возникает вопрос о необходимости специальной тренировки вестибулярного анализатора [2].

В некоторых литературных источниках утвердилось три метода совершенствования вестибулярного анализатора: активный, пассивный, активно-пассивный, или смешанный. В спорте наибольшее значение приобрел активный метод. Смешанный же способ и, особенно, пассивный, не применяются из-за трудностей их использования и недостаточной разработанности методик координационной тренировки в специфических условиях отдельных видов спортивной деятельности [1, 4].

Активный метод предусматривает использование физических упражнений. Авторы, изучавшие вопросы развития координационных способностей, рекомендуют активную тренировку дополнять средствами тренировки на вспомогательных снарядах и тренажерах.

В связи с применением нетрадиционных средств возникает важный методический вопрос, каким образом переносится навык, образуемый при тренировках на вспомогательных снарядах, в стандартных условиях; не будет ли отрицательно сказываться подготовительная работа в изменившихся условиях? Ряд тренеров и спортсменов отказываются от вспомогательных снарядов, опасаясь отрицательного переноса навыков, а некоторые слишком долго «засиживаются» на щадящих режимах.

Применение пассивного метода дает положительный эффект, но упражнения на тренажерах и других технических снарядах не могут заменить эффект соревновательных и других физических упражнений. Для средств пассивного метода тренировки выделяется время в конце основной части занятия. К сожалению, точных рецептов сочетания работы на вспомогательном, тренажерном и стандартном оборудовании не выработано. Однако с уверенностью можно сказать, что использование облегчающих (иногда –

затрудняющих) устройств в практике спорта, особенно гимнастических видах, закономерно.

В настоящих исследованиях была поставлена задача: определить влияние специальных упражнений на развитие пространственной ориентировки в подготовке акробатов-прыгунов. Для решения поставленной задачи был проведен педагогический эксперимент с участием двух групп акробатов-прыгунов, выступающих по программе мастеров спорта, по 10 человек в каждой.

В первой группе в тренировочном процессе применялись лишь средства «активной» тренировки (гимнастические и акробатические упражнения, прыжки на батуте, с подкидного мостика), а в другой группе, наряду с активной тренировкой, пассивно-вращательные упражнения в гимнастическом колесе [5] и задания на оценку и воспроизведение линейных и угловых величин пространства. До и после эксперимента, длительность которого составила три месяца, проводились контрольные соревнования. Учитывались сложность соревновательных упражнений и исполнительское мастерство акробатов-прыгунов.

Критериями технической подготовленности являлись следующие показатели [3]:

- коэффициент сложности элемента (КСЭ), который состоит из суммы оценки двух самых сложных элементов, выполняемых акробатом в соревнованиях;
- коэффициент сложности комбинации (КСК), состоящий из суммы оценки элементов двух произвольных комбинаций.

Исполнительское мастерство определялось по экспертной оценке специалистов.

Анализируя результаты первых соревнований (до эксперимента), можно отметить, что показатели, характеризующие уровень спортивного мастерства, в обеих группах достоверно не отличались.

Результаты вторых соревнований показали, что коэффициент сложности элемента в обеих группах остался без изменения. Коэффициент сложности комбинации в первой группе увеличился на 0,35 усл.ед, что составило 2,7%, во второй группе на 1,0 усл.ед., что составило 8,7%. Достоверное увеличение только во второй группе. Сравнивая качество выполнения соревновательных упражнений, можно отметить тенденцию к увеличению экспертной оценки во второй группе на 0,46 балла, что составило 1,33%.

Проведенные исследования позволили сделать следующий вывод: для развития способности сознательно управлять движениями в пространстве в тренировочный процесс акробатов-прыгунов необходимо включить нетрадиционные средства повышения пространственной ориентировки в виде пассивно-вращательных упражнений и заданий на оценку и воспроизведение линейных и угловых величин пространства.



## **Литература:**

1. Анцыперов В.В. Система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий: дис.. д-ра пед. наук / В.В. Анцыперов. –Волгоград: ВГАФК, 2008. – 452 с.
2. Барчо О.Ф. Развитие координации движений рук у девочек, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной подготовки / О.Ф. Барчо, Л.В. Жигайлова, Ю.В. Дыбайло // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / под ред. А.И. Погребного. – Т. 14. –Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – С. 22-25.
3. Пилюк Н.Н. Построение и реализация системы соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации: автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04 / Н.Н. Пилюк / Кубанская гос. акад. физ. культуры. – Краснодар, 2000. – 50 с.
4. Смирнов В.В. Концептуальные основы и технология специальной физической тренировки для повышения вестибулярной устойчивости военных летчиков: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04, 14.00.32 / В.В.Смирнов. – Малаховка, 2007. – 132 с
5. Соколов В.Л. Колесо гироскопическое для физических упражнений с регистрацией разориентирующего фактора (рац.предложения) / В.Л. Соколов, Ю.Г. Грузнов. – Удостоверение на рационализаторское предложение №997/182 Бриз Спорткомитета РСФСР. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1986.

## ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ПРЫЖКАХ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ НОВЕЙШИХ СИСТЕМ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РАЗЛИЧНЫХ ЕГО СТОРОН

**С.А. Сорокин**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Тренировка в современном спорте невозможна без применения новейших средств диагностики текущего состояния спортсмена и объективной оценки тех изменений, которые происходят в его организме. Легкоатлетические прыжки в этом смысле не являются исключением. В представленных тезисах описываются применяемые в настоящее время измерительные системы и методики, позволяющие тренеру строить свою работу не на интуиции, а на объективных данных.

**Ключевые слова:** индивидуально-психические свойства личности, комплексный подход, компьютерные программы, измерительная система.

Легкая атлетика в целом и легкоатлетические прыжки в том числе представляют собой постоянно меняющийся живой организм, где методики и стандарты, приносившие успех в прошлом, сегодня требуют изменений и корректировки. Так, в прыжках современные тенденции увеличения скорости разбега и увеличения динамических усилий в процессе выполнения упражнения требуют более обоснованного подхода к объему и интенсивности тренировочной работы [2, 4].

Поэтому в настоящее время в легкоатлетических прыжках у спортсменов высокого класса для оценки эффективности тренировочных воздействий применяется комплексный подход, включающий ряд исследований и методик на основе современных средств контроля тренировочного процесса. Сюда включаются, прежде всего, педагогические, медико-биологические и психологические методы исследования оперативного и текущего состояния спортсмена. В результате, тренер получает объективную информацию о состоянии спортсмена и может своевременно вносить изменения в ход тренировочного процесса.

Важным моментом является мобильность работы измерительной аппаратуры и скорость обработки информации, полученной этой аппаратурой, специальными компьютерными программами. Подобную оперативность дает применение таких измерительных систем, как «OptoJump Next», акселерометр «Myotest» (производство Швейцария), для оценки прыжковой и силовой подготовленности прыгунов, видеосъемка скоростной видеокамерой с последующей оценкой видеоматериалов с помощью системы видеонализа «Dartfish» [1, 2]. Применение этих новейших систем дает возможность не

только определить состояние спортсмена, но и сравнить его показатели с имеющимися на данный момент в конкретном легкоатлетическом виде модельными для данного вида легкой атлетики, что дает тренеру возможность перспективного планирования и коррекции тренировочных планов.

Для правильного определения величины объема и интенсивности тренировочных нагрузок в прыжках невозможно обойтись без проведения оперативных медико-биологических исследований. В их ряду стоит используемый в текущем контроле прыгунов метод анализа вариабельности сердечного ритма (ВРС), позволяющий оценить и прогнозировать функциональное состояние, распознать механизмы его нарушения (перенапряжения), давать точные рекомендации по коррекции функционального состояния спортсмена и проведения тренировочного процесса [1, 2, 3]. Анализ капиллярной крови позволяет определить состояние крови спортсмена по 14 позициям: тестостерон, кортизол, гемоглобин, гематокрит и другим биохимическим показателям. Это дает специалисту информацию о срочном и кумулятивном эффекте тренировочных нагрузок и, на основании этого, изложить тренеру свои рекомендации по корректировке тренировочных нагрузок [1].

Особое внимание на современном этапе развития легкоатлетических прыжков уделяется определению индивидуально-психических свойств личности спортсмена с целью нивелирования негативных ее черт и приобретения умения атлетом противостоять стрессовому состоянию в период соревнований. По данным исследований, при ответе на вопрос о том, какие трудности им приходится, главным образом, преодолевать в процессе соревнований, на первое место спортсмены чаще всего ставят именно психологические [5].

Например, по данным проведенных исследований, такое психическое качество, как нейротизм, у прыгунов отрицательно коррелирует с результатом в сезоне ( $r=-0,41$ ) и результатом в главном старте ( $r=-0,36$ ). Необходимость такой работы также подтверждается выявленной высокой положительной корреляцией между результативностью выступления спортсменов и самооценкой собственных возможностей ( $r=0,70$ ),  $p=0,05$ . Спортсмены, адекватно оценивающие свое состояние и свои возможности, психологически готовы к достижению высокого соревновательного результата [5].

Таким образом, достижение стабильно высоких соревновательных результатов на современном уровне развития легкоатлетических прыжков невозможно без учета всех сторон спортивной подготовки, прежде всего, технической, специальной физической, психологической. Кроме того, вся система тренировки должна основываться на объективных данных биомеханического, медико-биологического и психологического контроля. Вместе с тем, большинство исследований касается лишь спорта высших достижений, в то время как объективный подход к оценке тренировочных нагрузок актуален для атлетов и более низкой квалификации. Это требует, на наш взгляд, расширения рамок исследований и включения большего возрастного диапазона занимающихся в сферу научных исследований.

## **Литература:**

1. Оганджанов А.Л. Инновационные технологии мониторинга подготовленности в легкой атлетике (на примере легкоатлетических прыжков) / А.Л. Оганджанов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 7. – С. 83-94.
2. Оганджанов А.Л. Перспективные направления подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов на современном этапе / А.Л. Оганджанов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 2. – С. 245-260.
3. Оганджанов А.Л. Технология управления подготовкой легкоатлетов-прыгунов с использованием инновационной измерительной системы / А.Л. Оганджанов, Е.С. Цыпленкова, П.А. Овчинников // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 2. – С. 157-164.
4. Сорокин С.А. Разбег как один из ключевых факторов, определяющих результат в горизонтальных прыжках / С.А. Сорокин, С.П. Аршинник, В.А. Мартынова, В.Н. Олин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 329-336.
5. Толкунова И.В. Индивидуально-психологические различия квалифицированных легкоатлетов и их влияние на результативность соревновательной деятельности / И.В. Толкунова, В.Н. Ляшенко // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С. 97-100.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ УСПЕШНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ САМООЦЕНКИ И УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**В.А. Сохликова<sup>1</sup>, Е.В. Романина<sup>2</sup>, В.А. Баранова<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации» ФМБА России, г. Москва

<sup>2</sup>Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва

<sup>3</sup>Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова» (МГУ имени М.В. Ломоносова), г. Москва

**Аннотация.** Непрерывный рост достижений в спорте предъявляет все более жесткие требования к системе подготовки спортсмена, в которой существенное место занимает выявление психологических детерминант, обуславливающих успешность выступления спортсмена. Цель исследования – изучение соотношения самооценки, уровня притязаний, личностных свойств и выявление моделей корреляции данных факторов, способствующих повышению результативности соревновательной деятельности. Данные, полученные нами в исследовании, подчеркивают то, что самооценка и уровень притязаний занимают одну из центральных позиций в системе психологических факторов успешности выступления спортсменов, оказывая прямое и опосредствованное влияние на результативность спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** самооценка, уровень притязаний, модель, мотивация, триада риска, личностные свойства, ресурсы оптимизации процесса спортивной подготовки.

Решение данной задачи особенно востребовано в спорте высших достижений. Изучение психологических причин и условий успешности выступления спортсменов, с одной стороны, и идентификация факторов риска неблагоприятного влияния на деятельность спортсмена, с другой, находятся в фокусе пристального внимания многих ученых и в России [1, 2, 3, 4], и за рубежом [5, 6, 7].

В настоящей работе в качестве ключевых психологических характеристик личности, обеспечивающих ее наилучшую адаптацию к постоянно меняющимся условиям и регулирующих спортивную деятельность, рассматриваются такие категории, как самооценка (СО), уровень притязаний (УП), а также соотношение их параметров. В исследовании участвовали спортсмены (n=101), входящие в состав сборной команды РФ по разным видам спорта. Для решения поставленных задач нами были применены следующие

методики: методика Дембо – Рубинштейн на базе оценки спортивной подготовленности; опросники «Большая Пятерка» (Costa, McCrae) и SSS (Sensation, Seeking, Scale) М. Закермана, (адаптация А.Г. Шмелев); опросник «Уровень субъективного контроля» (УСК) Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкин, А.М. Эткинд; опросник «Мотивы спортивной деятельности» (МСД) Е.А. Калинин; методика «Моторная проба» Шварцландера в варианте В.И. Буянов и И.Б. Буянова, психоконсультативная беседа, методика измерения результативности спортивной деятельности и экспертная оценка.

Данные, которые мы получили в исследовании, позволили выделить и обосновать четыре типовые комбинации (ТК) спортсменов на основе анализа соотношения уровней СО и УП. А также в выявленных ТК установить разную степень адекватности СО и УП, поскольку адекватность СО и УП является тем «психологическим рычагом», который помогает спортсменам осуществлять психическую регуляцию деятельности и является одним из ресурсов оптимизации процесса спортивной подготовки.

Внутри выявленных типологий сочетания СО и УП, с помощью факторного анализа были исследованы связи с рядом мотивационных особенностей, личностных свойств: эмоциональной стабильности, самоконтроля, уровнем активности-энергичности, локусом контроля и индексом спортивной результативности, что позволило на этом основании составить психологические модели успешности выступления высококвалифицированных спортсменов. Наличие статистически достоверных связей с индексом результативности выступлений высококвалифицированных спортсменов обнаружено в ТК 2 и ТК 4 ( $p < 0,001$ ), напротив, в ТК1 и ТК 3 обнаружилось отсутствие статистически достоверных связей с результативностью ( $p > 0,01$ ).

В дальнейшем нами были проанализированы только те типовые комбинации, внутри которых были получены достоверные связи с успешностью выступления. Так, в ТК 2 выявлены факторы, сопровождающие повышение индекса результативности спортсмена ( $p < 0,001$ ). Данной комбинации сопутствует величина дивергенции СО и УП от 9 до 21,9 у.ед., адекватность, способность спортсмена к самоконтролю, с опорой на внутренние критерии, мотивационная направленность на достижения, включающая стремление к достижению цели, к самосовершенствованию и соперничеству, а также интернальный локус контроля общий и в области неудач. Однако нами были выявлены структурные взаимосвязи факторов, снижающих индекс результативности спортсмена ( $p < 0,001$ ), это ТК 4. Такой ТК сопутствует чрезмерное расхождение СО и УП более 35 у.ед., неадекватность притязаний, высокая мотивация достижения цели, сочетающаяся с повышенной тревожностью и экстернальным локусом контроля, что составляет диссоциативный комплекс «Триада риска», а также непереносимость однообразия и стремление к награде и поощрению.

Выявленные 2-я и 4-я типовые комбинации явились основанием для конструирования психологических моделей успешности/неуспешности выступления высококвалифицированных спортсменов, отображающих

структурные взаимосвязи исследованных показателей самооценки, уровня притязаний, личностных свойств и успешности выступления.

Данные, полученные нами в исследовании, доказывают значимость того, что успешность деятельности спортсменов может в значительной степени детерминироваться не только одной самооценкой, уровнем притязаний или мотивацией, но и их соотношением, которое инициирует наиболее оптимальный для этого уровень дивергенции данных параметров.

### **Литература:**

1. Горская Г.Б. Стратегии психологического сопровождения подготовки спортсменов-олимпийцев: зарубежный опыт / Г.Б. Горская, А.С. Самойлов // Спортивный психолог. Специальное приложение. – 2014. – С. 11-18.
2. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. 112с.
3. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М., 2010. – 120 с.
4. Стамбулова Н.Б. Психологические модели спортивной карьеры: Тез. 2-го Международного Конгресса по психологии спорта. – М., 1995. – 139 с.
5. Fletcher D., Wagstaff C. R. D. Organizational psychology in elite sport: its emergence, application and future // Psychology of sport and exercise. – 2009. – V. 10. – P. 427-434.
6. Gould D., Dieffenbach K., Moffett A. Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions // Journal of Applied Sport Psychology. – 2002. – 14(3). – P. 172-204.
7. Nideffer, R.M. Assessment in Sport Psychology / M.R. Nideffer, M.-S. Sagal. – Morgantown: Fitness Information Technology, 2001. – 220 p.

## ОСОБЕННОСТИ ПОСАДКИ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ ГРУППЫ ОЛИМПИЙСКИХ ДИСЦИПЛИН «ВЫЕЗДКА, КОНКУР, ТРОЕБОРЬЕ»

А.Ю. Стойлов

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В данной работе авторы рассматривают особенности посадки спортсменов-конников, как единого целого, пары человек – лошадь. Конный спорт – это вид спорта, в котором спортивная пара спортсменов – лошадь демонстрирует искусство в верховой езде. Олимпийские дисциплины конного спорта с середины второй половины XIX века стали культивироваться в России.

**Ключевые слова:** посадка всадника, конный спорт, спортсмены-конники.

В верховой езде большое значение имеет правильная и надежная посадка всадника на лошади, что обеспечивается за счет хорошего развития статической силовой выносливости мышц ног и равновесия туловищем, что в свою очередь создает предпосылки для более качественного и координированного взаимодействия рук и ног всадника при управлении лошадью при помощи основных средств. Хорошая выездковая посадка должна элегантно выглядеть, быть свободной, гармоничной и спокойной.

Посадка всадника – это положение всадника в седле. Поза сидя возникает в онтогенезе вслед за удержанием головы в вертикальном положении. При сидении возникает антигравитационное напряжение разгибателей туловища и шеи (при относительном расслаблении мускулатуры ног). В условиях неподвижной позы всадник выполняет статическую работу, которая осуществляется в изометрическом режиме. Лошадь – это живой тренажер для человека, при правильном подходе она сама подскажет всаднику его ошибки. Для этого между всадником и лошадью должно быть абсолютное доверие, но для этого всадник должен быть достаточно подготовлен как физически, так и технически.

Всадник должен быть как бы приклеен к седлу, пояснично-крестцовый отдел должен работать в одном темпе с шагами лошади, амплитуда движения всадника должна в идеале регулировать темп движения лошади. Всадник должен управлять лошадью, а не наоборот. Лошадь всегда должна идти в постановлении, она должна чувствовать свободу, но и одновременно понимать что она не может позволить себе «лишнее». Для этого необходимо на каждой тренировке уделять внимание правильному сбору лошади, шагу (его называют «королем аллюров») и конечно езде рысью без стремян, как «облегченной», так и в полевой посадке. Это идеальное упражнение для тренировки правильной посадки. Всадник должен легко посылать лошадь с места «шагом», переводить



в «рысь» и «галоп». Причем чем незаметней всадник делает это, тем лучше, у зрителей должно создаваться впечатление, что лошадь двигается сама. Одной из оценок в выездке по правилам соревнований является оценка движений лошади, ее общее состояние, насколько легко она выполняет команды всадника. Если всадник сможет это освоить, то он будет одинаково успешен в любой специализации конного спорта.

С физиологической точки зрения, всадник несет определенную нагрузку и тратит энергию на поддержание позы и баланса с лошастью. Поддерживаемая поза всадника имеет малые статические усилия, обеспечиваемые за счет тонического напряжения скелетных мышц, в результате смешанного напряжения двигательных единиц и не сопровождающихся видимым утомлением.

Верховая езда представляет собой искусство оптимального согласования движения всадника и лошади. И всадник, и лошадь должны найти общее равновесие в процессе продвижения вперед. Необходимая для этого правильная посадка всадника не может быть статичной позицией, она должна пониматься как четко согласованное движение.

### **Литература:**

1. Белинский Д.В. Теория и методика избранного вида спорта (конный спорт) / Д.В. Белинский, Д.В. Бения. – Краснодар, 2018.
2. Павельев И.Г. Специфика организации тренировочного процесса в конном спорте / И.Г. Павельев, Д.В. Белинский // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 181-183.
3. Белинский Д.В. Пути совершенствования тренировочного процесса в конном спорте / Д.В. Белинский, И.Г. Павельев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 32-34.
4. Александров С.Г. Конный спорт в России: История и современность / С.Г. Александров, Д.В. Белинский // Инновационные технологии - инновационной экономике материалы IV международной заочной научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава. – 2015. – С. 170-173.
5. Стойлов А.Ю. Физические качества в конном спорте / А.Ю. Стойлов, Ю.Д. Овчинников // Теоретическая и прикладная наука. – 2019. – №6(74). – С. 486-490.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

**А.Ю. Стойлов, О.В. Сиханова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В данной работе представлены особенности физической подготовки спортсменов-конников на тренировочном этапе.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, тренировочный этап, конный спорт, спортсмены-конники, физические качества.

На тренировочный этап подготовки зачисляются обучающиеся, прошедшие обучение на начальном этапе подготовки и выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей и специально физической подготовке. Общая и специальная физическая подготовка представляют собой две сопряженные части всесторонней физической подготовки всадника. Единство специальной и общей подготовки находится во взаимозависимости содержания: содержания общей физической подготовки определено особенностями конного спорта, а содержание специальной физической подготовки зависит от предпосылок, создаваемых общей подготовкой. На тренировочном этапе подготовки основное место уделяется специальной физической подготовке, которая дополняется общей подготовкой, носящий в дальнейшем поддерживающий и вспомогательный характер. Объем общей и специальной физической подготовки на данном этапе составляет: 1 год – ОФП 16,7% , СФП 33,3%; 2 год – ОФП 21,4% , СФП 28,6%; 3 год – ОФП 6,7% , СФП 13,3%. Приоритетность физических качеств в конном спорте представлена в следующей последовательности: вестибулярная устойчивость, координационные способности, выносливость, мышечная сила и гибкость, скоростные способности [2, 3, 4]. Уровень развития физических качеств, спортсмена-конника и навыков управления лошадью должен быть подчинен требованиям правильной посадки и целесообразной техники. Так, излишнее развитие гибкости может отрицательно сказаться на правильной посадке и эффективном управлении лошадью, а чрезмерное увеличение силовыми упражнениями — ухудшить контакт с лошадью и мягкость управления ей. Зависимость скоростных способностей отражается в качестве нейромышечной регуляции, подвижности нервных процессов и эффективности тренировочной деятельности. Лабильность нервных процессов благоприятствует развитию и поддержанию высокого темпа движений, когда необходимо принять мгновенное решение и реализовать его при управлении лошадью.

В целях совершенствования общей физической подготовки применяют средства воспитания физических качеств из других видов спорта [5, 6]. Для развития быстроты возможно применение горизонтальных и вертикальных

прыжков, подскоков и ускорений. В воспитании общей выносливости применяются упражнения аэробного характера с продолжительностью более чем 40 минут (в зависимости от возрастной группы занимающихся), также благоприятным методом развития выносливости является метод круговой тренировки. Развитие такого физического качества, как ловкость, возможно с применением средств из акробатики и спортивной гимнастики. Применение игр в процессе физической подготовки всадников способствует достижению высокого уровня специальной физической подготовки и успешного выступления на соревнованиях [1, 4]. Для развития специализированных восприятий конников основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения упражнений за счет вариативности динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов техники, изменения темпа и скорости.

### **Литература:**

1. Белинский Д.В. Теория и методика избранного вида спорта (конный спорт) / Д.В. Белинский, Д.В. Бения. – Краснодар, 2018.
2. Павельев И.Г. Специфика организации тренировочного процесса в конном спорте / И.Г. Павельев, Д.В. Белинский // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 181-183.
3. Белинский Д.В. Пути совершенствования тренировочного процесса в конном спорте / Д.В. Белинский, И.Г. Павельев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 32-34.
4. Александров С.Г. Конный спорт в России: История и современность / С.Г. Александров, Д.В. Белинский // Инновационные технологии - инновационной экономике материалы IV международной заочной научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава. – 2015. – С. 170-173.
5. Стойлов А.Ю. Биомеханические качества в конных играх горцев / А.Ю. Стойлов, Ю.Д. Овчинников // Вопросы педагогики. – 2018. – № 6-2. – С. 81-85.
6. Стойлов А.Ю. Физические качества в конном спорте / А.Ю. Стойлов, Ю.Д. Овчинников // Теоретическая и прикладная наука. – 2019. – №6(74). – С. 486-490.

## СПЕЦИФИКА ДЕЛОВОЙ БЕСЕДЫ КАК МЕХАНИЗМ КОММУНИКАТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Сахлал Тарик, Хамви Осама, Азаматов Гуванч, О.О. Айвазян**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье обосновываются цели, функции, структура и проведение деловой беседы. Также идет речь о беседе как одной из форм общения между людьми.

**Ключевые слова:** деловая беседа, коммуникативное взаимодействие, общение, общество.

В современный период становления российского общества одной из важнейших проблем является деловое коммуникативно-речевое взаимодействие (беседа), поскольку оно призвано совершенствовать процесс делового сотрудничества. При проведении деловой беседы необходимо не только слушать, но и говорить с учетом требований, предъявляемым к языку и речи.

Выделяются следующие требования к языку и речи в процессе делового коммуникативного взаимодействия:

1. Выразительность;
2. Доступность;
3. Действенность.

Одним из основных правил является предоставление возможности собеседнику высказывать свою точку зрения. При этом важен прямой контакт с собеседником, т. е. нельзя отводить свой взгляд в сторону.

Деловая беседа проходит как по вертикали, так и по горизонтали, т.е. между равными партнерами, а также между мужчиной и женщиной, начальником и служащим, взрослым и ребенком. Высокий интеллект, знание правил этикета, воспитанность помогают поддержать любую тему общения.

Деловая беседа включает в себя обмен информацией и мнениями, к ее целям можно отнести:

1. Принятие решения по какому-либо вопросу на основании мнения коллектива.
2. Манипулятивное воздействие на сотрудников для извлечения собственной выгоды в ходе принятия решения.

Деловое коммуникативно-речевое взаимодействие включает следующие функции:

1. Обмен информацией между собеседниками;
2. Взаимовыгодное общение;
3. Поддержание деловых партнерских отношений.

Деловая беседа состоит из пяти основополагающих компонентов:

1. Начало деловой беседы.
2. Передача информации собеседнику.
3. Аргументирование.
4. Опровержение мыслей собеседника.
5. Принятие решения.

Процесс деловой беседы должен сопровождаться искренностью с учетом предварительного умозаключения своей точки зрения. В случаях противоположного мнения собеседников необходимо быть уравновешенным без проявления каких-либо негативных эмоций.

На основании всего сказанного следует вывод о том, что деловая беседа – это вид взаимодействия между людьми. При умении правильно строить свое общение, использовать нормы русской речи, специалист любого профиля будет работать намного успешнее. В этой связи данная тема представляется особенно актуальной в современной России. Правильно построенное речевое поведение является залогом успеха для каждого человека.

#### **Литература:**

2. Ашинова З.Ш. Культура речи и ее влияние на этику общения в современных социально-экономических условиях развития общества / З.Ш. Ашинова, О.О. Айвазян // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Социально-экономические аспекты развития современного общества в постолимпийский период», 28 февраля – 1 марта 2015 г., Краснодар. – С. 15-19.

3. Введенская Л.А. Русский язык и культура речи: Учебное пособие для вузов / Л.А. Введенская, Л.Г. Павлова, Е.Ю. Катаева. – Изд. 6-е. – Ростов н/Д: «Феникс», 2001. – 544 с.

4. Колтунова М.В. Язык и деловое общение: Нормы, риторика, этикет. – М.: «Экономика», 2000. – 271 с.

## АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

**О.А. Татаринцева, А.А. Волков, Л.А. Якимова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кубанский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Проблема допинга в России в настоящее время стоит очень остро. В данной работе анализируются основные понятия о допинге, препараты, относящиеся к допингу, проблемы допинг-контроля в спорте. Изучаются основные препараты, относящиеся к запрещенным для употребления в спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** допинг, допинг-контроль, запрещенные вещества.

Несколько лет назад разговоры о допинговых скандалах охватили Россию и не только, они заполняли новостные ленты всего мира. Актуальностью является проблема применения допинга в любом виде спорта, для улучшения спортивных результатов [2]. Использование запрещенных препаратов начинается не только с профессионального спорта, но и любительского. Тренеры, спортсмены и врачи все чаще прибегают к запрещенным способам, которые способствуют улучшению победных результатов. Что неудивительно, так как высокий результат спортсмена (или команды) это еще и престиж стране, за которую он выступает. Значимость данной темы определена еще и тем, что проблема допинга является одной из наиболее острых тем в спортивном движении, наносящей ущерб не только здоровью спортсменов, но и статусу спортивных федераций в любой стране. В связи с этим объектом исследования стал допинг в спорте. А предметом исследования – изучение проблем допинга в современном спорте.

Изучая понятие «Допинг» можно отметить, что допинг - это специальные лекарственные препараты, употребляемые спортсменами для принудительного повышения работоспособности организма во время соревновательной деятельности или же в период учебно-тренировочного процесса [1]. Борьба с допингом в спорте началась давно. В специальной литературе отмечается, что еще в древности люди применяли различные стимуляторы силы, выносливости для улучшения работоспособности. Из исторических сведений видно, что в Древней Греции олимпийцы использовали природные вещества, влияющие на повышение их результатов. Так, участники соревнований тех лет считали, что мясо ягненка с вином и стрихнином, семена кунжута, семенники убитых животных, некоторые лекарственные растения повышают выносливость в беге, борьбе. Для болеутоления после полученных травм древние греки принимали галлюциногенные и болеутоляющие экстракты из грибов, различных трав и вина. В дальнейшем этот опыт переняла и Европа, но, к сожалению, это было не запрещено в то время.

По свидетельствам спортивных историков первый случай употребления допинга в спорте отмечается в 1865 году в плавании. Голландские пловцы применили запрещенные вещества для достижения лучших результатов, а в 1932 году спортсмены-легкоатлеты экспериментировали с нитроглицерином, пытаясь расширить их коронарные артерии, далее в этих целях стал применяться бензидрин. 1935 год, когда был создан инъекционный тестостерон, считается началом современной эры допинга [1]. В начале его использовали нацистские врачи для повышения агрессивности у солдат, а затем он уверенно вошел в спорт в 1936 году на Берлинской Олимпиаде вместе со спортсменами из Германии. И даже активно использовался советскими спортсменами при подготовке к Олимпийским играм 1952 года. Общественные и политические деятели долгое время были озабочены несправедливым достижением спортивных результатов, и в 1999 году по решению Международного олимпийского комитета была проведена первая Всемирная конференция по борьбе с допингом в спорте (Лозанна, Швейцария). В результате чего создали Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). И его основной задачей стало проведение допинг-контроля в спорте.

Допинг-контроль предполагает следующие компоненты: тестирование и планирование; сбор и транспортировку проб; лабораторные исследования; запросы на терапевтическое использование; обработку результатов; проведение слушаний и рассмотрение апелляции.

Также ВАДА дает полномочия и другим организациям в разных странах. В России функции допинг-контроля осуществляет Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) [5].

В настоящее время к основным группам запрещенных веществ специалисты медицины и спорта относят: анаболические стероиды, пептидные гормоны, факторы роста, бета-2-агонисты, гормоны и модуляторы метаболизма, диуретики и маскирующие агенты, психостимуляторы, наркотические вещества, каннабиоиды, глюкокортикоиды [4].

Допинг можно разделить на: препараты кратковременной стимуляции работоспособности, которые применяются в период соревнований, и препараты, способствующие наращиванию мышечной массы, адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам на тренировках и в соревновательной деятельности. К допинговым методам относятся: кровяной допинг; фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями. Данные ученых-специалистов свидетельствуют о четырех классах соединений. Такими соединениями являются алкоголь, марихуана, средства местной анестезии, кортикостероиды [3]. Они ограничены для применения и в лечебных целях.

Подводя итог, мы пришли к выводу, что допинг – это одна из актуальных проблем, сложившаяся еще задолго до появления современного спорта. И на сегодняшний день ни для кого не секрет, что существуют препараты, способствующие легкому достижению максимального успеха. Множество спортсменов хотят получить победу любой ценой, несмотря на то, что это влияет на здоровье, влечет за собой дисквалификацию. Однако о честности

такой победы говорить не приходится. Несмотря на наличие данной проблемы в спорте на международном уровне, на данный момент существования общества нет эффективной юридически состоятельной системы борьбы с допингом.

В этой связи видится необходимым создание центров работы с тренерами и спортсменами по работе в этом направлении, разработка унифицированного подхода к запрещенным препаратам во всех странах, проведение пропаганды «честной» борьбу в состязательной деятельности любого вида спорта.

#### **Литература:**

1. Горбачев А.Л., Кривицкий В.В., Кубей И.В. Проблема допинга в современном спорте / А.Л. Горбачев, В.В. Кривицкий, И.В. Кубей // Северо-Восточный журнал. – 2011. – №1. – С. 1-79.
2. Евсеев Е.П. Критический анализ базовых понятий антидопингового кодекса // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №9(139). – С. 46-56.
3. Любимова А.С. К вопросу об определении понятия «допинг» // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – 3(8). – С. 48-50.
4. Гунина Л. Запрещенные гормоны и модуляторы метаболизма: механизм действия и отдаленные негативные эффекты у спортсменов // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – №4. – С. 51-59.
5. Реутов С.И. Допинг в спорте. Правовые, социальные, нравственные и политические аспекты // Вестник научных конференций. – 2016. – № 7-2(11). – С. 86-92.



## ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ И ВОСПРИНИМАЕМОГО ИМИ ОТНОШЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ

**Е.В. Тлищ, И.В. Харитонова**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Исследование посвящено вопросу взаимосвязи перфекционизма и восприятия подростками-спортсменами ближайшего социального окружения. В исследовании приняли участие 44 подростка, занимающихся футболом. Полученные результаты позволили установить корреляционные связи между перфекционизмом и воспринимаемым подростками отношением с социальным окружением.

**Ключевые слова:** перфекционизм, подростковый возраст, спортивная деятельность, социальное окружение.

Высокие требования спорта к человеческим возможностям делают особенно актуальным исследование такого феномена, как перфекционизм [4]. Так как перфекционизм многомерное явление, его воздействие на личность может быть как положительным, так и отрицательным [1, 2]. Анализ литературы показал, что учеными недостаточно учитывается феномен «конструктивного перфекционизма» спортсменов, также можно отметить недостаточное внимание психологов к возрастным аспектам изучаемого феномена [3].

Таким образом, возрастает необходимость изучения перфекционистских установок у спортсменов-подростков и их влияния на поведение, что даст в дальнейшем понимание феномена конструктивного перфекционизма как инструмента достижения высоких спортивных результатов [5].

Целью исследования явилось изучение особенностей взаимосвязи перфекционизма и восприятия подростками спортсменами ближайшего социального окружения. Исследование проводилось с помощью многомерной шкалы перфекционизма Р. Фроста (в адаптации В.А. Ясной, С.Н. Ениколопова) и методики анализа социально-психологических связей учащегося Н.В. Кузьминой.

Корреляционный анализ установил наличие прямых взаимосвязей между шкалой перфекционизма «Родительская критика и сомнения в собственных действиях» и шкалами методики анализа социально-психологических связей «Мать» и «Родственники».

Это говорит о том, что чем сильнее родительская критика и сомнения в собственных действиях, тем значимее у подростков взаимоотношения с мамой, и наоборот, чем значимее для подростков отношения со своей мамой, тем деструктивнее для него показатель родительской критики и сомнений в

собственных действиях и чем более значимы взаимоотношения с родственниками для подростка-спортсмена, тем выше восприятие им родительской критики, а также он начинает больше сомневаться в собственных действиях. Высокий показатель родительской критики и сомнения в собственных действиях у подростков-спортсменов повышает значимость и весомость отношения к родственникам.

В процессе изучения взаимосвязей между шкалами «Друг (подруга) вне школы» и «Дорожу мнением» методики анализа социально-психологических связей выявлено, что высокая значимость по отношению к другу (подруге) вне школы увеличивает показатель «Дорожу мнением», таким образом, прослеживая взаимосвязь этих шкал, мы видим, что спортсменам-подросткам очень важно мнение их друзей (подруг) вне школы. Данные показатели взаимно увеличивают друг друга.

Прямая взаимосвязь между показателями методики анализа социально-психологических связей по шкале отношений с ближайшим социальным окружением «Хочу подражать» и по шкале значимости лиц социального ближайшего окружения «Мать» указывает на то, что чем лучше и крепче отношения у подростка с мамой, тем больше у него желание подражать или равняться на лучших, брать конструктивный пример. Высокий уровень желания подражать, повышает значимость отношения с мамой.

Таким образом, социальное окружение может воздействовать на развитие деструктивного компонента перфекционизма у спортсменов-подростков.

#### **Литература:**

1. Вахтель Л.В. Психологические парадоксы перфекционизма // Вестник ВГУ. – 2016. – № 1. – С. 126-129.
2. Гаранян Н.Г. Типологический подход к изучению перфекционизма // Вопросы психологии. – 2009. – № 6. – С. 52-61.
3. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М.: Просвещение, 1979. – 175 с.
4. Распопова А.С. Перфекционизм в спорте (по материалам зарубежных психологических исследований) // Психология. Экономика. Право. – 2013. – №4. – С. 25-31.
5. Ясная В.А. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 157-168.

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПОЗЫ У СПОРТСМЕНОВ ВО ФРОНТАЛЬНОЙ И САГИТТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ**

**Е.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, Д.С. Седнев, К. Акуабу**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В работе представлен сравнительный анализ стабилографических параметров (среднеквадратическое отклонение центра давления во фронтальной и сагиттальной плоскости) спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой и регби. Стабилографические показатели вертикальной позы регистрировали с помощью компьютерного двухплатформенного стабилоанализатора «Стабилан-01» и программно-методического обеспечения стабилографического комплекса StabMed2 (ОКБ «Ритм», г. Таганрог, 2008). У представителей групп спортсменов выявлены достоверно лучшие показатели поддержания вертикальной позы по сравнению с нетренированными юношами.

**Ключевые слова:** стабилография, вертикальная поза, тяжелая атлетика, регби, спортсмены.

Способность удерживать равновесие (баланс) – это незаменимый двигательный навык человека, основанный, главным образом, на мышечной синергии, которая сводит к минимуму смещение общего центра давления (ОЦД) тела при сохранении вертикального положения, правильной ориентации и адекватной локомоции (т.е. двигательной активности) [3]. Процесс поддержания постурального баланса активно контролируется ЦНС, которая обрабатывает афферентную зрительную, вестибулярную (поступающую через рецепторное образование вестибулярного анализатора во внутреннем ухе) и соматосенсорную информацию (в первую очередь за счет деятельности проприоцептивного отдела) [2].

Поддержание баланса, статического или динамического, является необходимым требованием для достижения успеха в большинстве видов спорта, в том числе тяжелой атлетике и регби [5].

Физиологические механизмы поддержания вертикальной позы во фронтальной и сагиттальной плоскости имеют ряд принципиальных отличий [2]. Тело человека во фронтальной плоскости имеет более сложную конфигурацию, чем в сагиттальной [2], но механизмы управления позой в сагиттальной плоскости намного сложнее, что находит отражение в наибольшей амплитуде колебаний ОЦД [3].

Цель работы – сравнительный анализ параметров статокинезиограммы (СКГ) вертикальной позы у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в тяжелой атлетике и регби.

Обследовано 26 квалифицированных спортсменов в возрасте от 21 до 30 лет, в том числе 12 тяжелоатлетов (КМС, I разряд) и 14 регбистов (МС, КМС). Стабилографические характеристики вертикальной позы регистрировали с помощью компьютерного двухплатформенного стабиланализатора «Стабилан-01» и программно-методического обеспечения стабилографического комплекса StabMed2 (ОКБ «Ритм», г. Таганрог, 2008). Использовали стандартную пробу «Билатеральный тест Ромберга». Анализ СКГ, усредненной для обеих стабилотформ, проводили по двум классическим показателям:  $Q_x$  и  $Q_y$  – среднеквадратичному отклонению ОЦД во фронтальной и сагиттальной плоскости.

Статистический анализ осуществляли при помощи универсальной интегрированной системы «STATISTICA 7» (StatSoft, USA).

Показано, что при произвольном позном контроле в пробе с открытыми глазами, как для квалифицированных регбистов, так и для тяжелоатлетов, характерна меньшая девиация ОЦД как во фронтальной, так и в сагиттальной плоскости ( $Q_x$  и  $Q_y$ ), по сравнению с нетренированными юношами ( $p < 0,05$ ). Достоверной разницы между спортсменами как во фронтальной плоскости, так и в сагиттальной плоскости не обнаружено ( $p > 0,05$ ).

В условиях депривации зрения для квалифицированных спортсменов характерен более совершенный уровень регуляции вертикальной позы во фронтальной и сагиттальной плоскости, по сравнению с нетренированными юношами ( $p < 0,05$ ). Достоверной разницы в пробе с закрытыми глазами между спортсменами как во фронтальной плоскости ( $Q_x$ ), так и в сагиттальной плоскости ( $Q_y$ ) не обнаружено ( $p > 0,05$ ).

Исследованные стабилографические показатели свидетельствуют о высоком уровне организации системы произвольной постуральной регуляции у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в стандартном и ситуационном видах спорта, по сравнению с нетренируемыми исследуемыми. Полученные данные позволяют говорить о более совершенных постуральных механизмах тела как фронтальной, так и сагиттальной плоскости для спортсменов. Это подтверждает, что постуральная ориентация и равновесие зависят от сложной связи между сенсорной информацией различного рода и двигательной активностью [4] и, следовательно, целенаправленный тренировочный процесс может улучшить показатели постурального контроля [5].

Отсутствие различий в устойчивости прямостояния в тесте Ромберга (1 вариант) с открытыми и закрытыми глазами между представителями разных видов спорта свидетельствует о стереотипности программ постуральной регуляции при выполнении простейшего, практически произвольного и автоматизированного задания поддержания вертикальной позы. Эти данные позволяют предположить, что постуральные адаптации в наибольшей мере должны проявляться при предъявлении специфических для каждого вида спорта условиях тестирования [1, 4].

## **Литература:**

1. Бердичевская Е.М. Функциональные асимметрии в спорте: Курс лекций / Е.М. Бердичевская, Е.С. Тришин. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 120 с.
2. Левик Ю.С. Исследование мультисенсорных взаимодействий в управлении позой / Ю.С. Левик // Материалы III Всероссийской с международным участием конференции по управлению движением. – Великие Луки, 2010. – С. 29-30.
3. Мельников А.А. Устойчивость позы во время статического напряжения до и после субмаксимального аэробного велоэргометрического теста у спортсменов / А.А. Мельников, А.А. Савин, Л.В. Емельянова, А.Д. Викулов // Физиология человека. – 2012. – Т. 38. – №2. – С. 66-72.
4. Тришин Е.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.
5. Тришин А.С. Оценка статической составляющей двигательного стереотипа в игровых видах спорта с учетом профиля межполушарной асимметрии / А.С. Тришин, Е.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, Л.В. Катрич // Фундаментальные проблемы нейронаук: функциональная асимметрия, нейропластичность и нейродегенерация: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием. – М. – 2014. – С. 358-363.

## ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВА ПЛОВЦОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Е.С. Тришин, Л.В. Катрич, А.В. Махонина, В.Ю. Яновский

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В данной работе проводится анализ специфики временных и пространственных параметров у спортсменов, специализирующихся в плавании. В исследовании приняли участие пловцы ( $n=14$ ), средний возраст составил  $14,2\pm 0,9$  года. Показатели биологического времени и пространства исследовали с помощью компьютерной программы «Исследователь временных и пространственных свойств человека» (ИВПС). Показано, что для пловцов данной возрастной категории характерен высокий уровень развития психофизиологических свойств (за исключением индивидуальной минуты), по сравнению с нетренированными юношами старшей возрастной группы.

**Ключевые слова:** психофизиология, время, пространство, спортсмены, плавание.

Медико-биологическое обоснование тренировочного процесса – важнейшее звено детско-юношеского спорта [1]. На данном этапе спортивной деятельности этот аспект является одним из решающих в повышении конкурентоспособности в любом виде спорта, и в плавании в частности [1, 7].

Чувство биологического времени и пространства – одна из важнейших функций головного мозга, имеющая прямое отношение к адаптации в спортивной деятельности [5, 6]. Изучение данных физиологических механизмов регуляции является одним из наиболее изучаемых в данный момент [1]. На сегодняшний день есть довольно хорошее понимание того, как наш мозг воспринимает пространство, тогда как физиологические механизмы центральной регуляции эндогенного отсчета временных отрезков (аутохронометрии) изучены недостаточно [2, 5, 6]. Определенную роль в происхождении аутохронометрической точности, судя по литературным данным, играет общее функциональное состояние центральной нервной системы (ЦНС), интеллектуально-мнестические процессы и локомоторный статус [2, 3].

В настоящее время существует большое количество исследовательских работ, посвященных специфике времени и пространства у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, но работ, изучающих данный феномен у спортсменов пубертатного возраста, единицы.

В исследовании приняли участие 14 спортсменов-пловцов. Возраст исследуемых спортсменов составил  $14,2\pm 0,5$  года. Для сравнительного анализа была взята контрольная группа из 26 юношей, не занимающихся спортом. Средний возраст юношей составил  $21,6\pm 0,8$  года.

При сборе настоящих данных использовали компьютерную программу «Исследователь временных и пространственных свойств человека» [4]. В программу ИВПС входил стандартизированный пакет тестов, определяющий параметры времени и пространства: время сложной сенсомоторной реакции выбора (ВРВ, с); точность восприятия индивидуальной минуты (ИМ, с); оценивание отрезков (величина ошибки в %). Перед непосредственным прохождением тестирования проводился инструктаж, который объяснял технологию осуществления заданий. При проведении экспериментальной части соблюдались современные биоэтические нормы исследований человека. Статистический анализ осуществляли при помощи универсальной интегрированной системы «STATISTICA 7» (StatSoft, USA).

Одним из важнейших компонентов успешности спортсмена является скорость сложных сенсомоторных реакций [7], которые напрямую зависят от физиологической лабильности процессов в ЦНС и могут быть использованы как индикаторы физиологических состояний, характеризующие определенный уровень спортивной результативности, а также оценивающие адаптационный потенциал спортсмена [1, 2].

Пловцы быстрее (в среднем на 17% и 28%) выполняли тест ВРС и ВРВ, соответственно, по сравнению с нетренированными юношами ( $p < 0,05$ ). Более короткое время сенсомоторного реагирования у спортсменов, по-видимому, объясняется сенситивным периодом и целенаправленным воздействием спортивной тренировки на организм [3, 7]. Также такие показатели могут объясняться усилением тревожности к 13-14-летнему возрасту, что, по-видимому, оказывается благоприятным для точности сенсомоторного реагирования [3].

В спортивной деятельности по изменению длительности ИМ можно судить о биологической адаптации человека [1, 3]. Пловцы оценивали минутный отрезок времени менее точно по сравнению с нетренированными юношами. Так, спортсмены пубертатного возраста недостаточно точно оценивали ИМ, по сравнению с нетренированными юношами, недооценивая ее на 20% ( $p < 0,05$ ). Данная закономерность подтверждает, что аутохронометрическая точность в целом прогрессирует в восходящем онтогенезе [3]. Возрастная оптимизация аутохронометрии связана с совершенствованием мнестических процессов и, прежде всего, с онтогенетическим становлением гиппокампальных функций [2, 3].

Оценка пространства включает способность к определению приближения или отдаления объекта, чувство дистанции [7]. Чувство пространства помогает ориентироваться на ринге, площадке, бассейне, определять положение своего тела по отношению к сопернику [7]. Пловцы оценивали отрезки значительно точнее, чем нетренированные юноши. Так, спортсмены на 65%, лучше справились с заданием ( $p < 0,001$ ).

Подводя итог, можно заключить, что адаптивные психофизиологические свойства по мере взросления совершенствуются [3]. Однако выделяется критический период (13-14 лет), когда способность к эндогенному отсчету отрезков времени (за исключением индивидуальной минуты) и пространства

еще более обострена, чем у взрослых людей [3]. Кстати, низкий уровень ИМ у спортсменов данной возрастной категории подтверждает предположение, что в отчете различных временных интервалов задействованы разные физиологические механизмы [1, 2, 6]. Своеобразное опережение общей онтогенетической тенденции, совпадающее с критическим периодом развития (13-14 лет) — человеческая особенность, связанная с второсигнальным характером аутохронометрии людей, а значит, являющаяся прогрессивной и обладающая высокой адаптивной значимостью [3]. Зная особенности функционирования пространственно-временных свойств, можно значительно повысить качество подготовки спортсменов, начиная с самых ранних этапов тренировочного процесса [6, 7].

### **Литература:**

1. Бердичевская Е.М. Функциональные асимметрии в адаптации человека к экстремальным нагрузкам в настольном теннисе / Е.М. Бердичевская, Е.С. Тришин. – Краснодар: РИО КУФКСТ, 2018. – 171 с.
2. Водолажская М.Г. Эмоциональная детерминированность чувства времени как высшее психическое проявление адаптации / М.Г. Водолажская, Е.Н. Котло, Г.И. Водолажский // Физическая культура и спорт: здоровье, образование, воспитание, тренировка: материалы 50-й научно-методической конференции преподавателей и студентов «Университетская наука – региону». – 2005. – С. 17-18.
3. Водолажский Г.И. Психофизиологические особенности формирования аутохронометрии в онтогенезе: автореф. дис. ... канд. биол. наук / Г.И. Водолажский. – Москва, 2004. – 24 с.
4. Корягина Ю.В. Исследователь временных и пространственных свойств человека / Ю.В. Корягина, С.В. Нопин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №2. – С. 51-55.
5. Корягина Ю.В. Спортивная хронобиология: проблемы и перспективы / Ю.В. Корягина // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2014. – №3 (123). – С. 38-43.
6. Котло Е.Н. Влияние спортивной квалификации на аутохронометрию / Е.Н. Котло // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова. – 2004. – Т. 90. – №8. – 21 с.
7. Тришин Е.С. Особенности пространственно-временных качеств спортсменов, специализирующихся в ситуационных видах спорта / Е.С. Тришин, Л.В. Катрич, Е.М. Бердичевская, О.А. Кобзев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №2. – С. 68-73.



## **НИЗКАЯ МОТОРНАЯ ПЛОТНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ РОССИЙСКИХ ГАНДБОЛИСТОВ**

**В.И. Тхорев., Е.К. Кашкаров**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В настоящее время наблюдается тенденция к снижению результатов, демонстрируемых российскими гандболистами на международной арене. Данный факт обуславливает необходимость поиска причин этого снижения. Результаты проведенного исследования позволяют констатировать недостаточную двигательную активность российских спортсменов в процессе игровой деятельности, что, в свою очередь, предполагает пересмотр содержания и направленности их физической и функциональной подготовок.

**Ключевые слова:** конкурентоспособность, моторная плотность занятия, гандбол, игровые амплуа.

Конкурентоспособность российских гандболистов на международной арене в настоящее время оставляет желать лучшего. Снижение спортивных результатов, регистрируемое в последние годы, обусловлено многими факторами и, в первую очередь, качеством тренировочного процесса (В.И. Тхорев, 2016; С.П. Аршинник с соавт., 2017 и др). Необходимо отметить, что в число базовых принципов спортивной тренировки, наиболее важных педагогических правил рационального построения тренировочного процесса, входит единство и взаимосвязь структур соревновательной и тренировочной деятельности (Л.П.Матвеев, 1999; Ж.К.Холодов, 2014; В.И. Тхорев, 2017 и др.). Одновременно, важнейшей качественной характеристикой тренировочного процесса служит моторная плотность занятия – «процентное отношение времени, затраченного на двигательную деятельность занимающихся, к общей продолжительности тренировки» (Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов, 2012; В.И. Тхорев, 2017 и др.). Данная характеристика отражает выполняемую спортсменами нагрузку, степень решения поставленных задач и успешность выполнения всей тренировочной программы. В соответствии с имеющимися рекомендациями (СанПиН, 2011) численное значение данного показателя на уроках физической культуры должно быть не менее 50%, а на тренировочных занятиях еще выше – в пределах 70%.

Рассмотрение данного критерия в соревновательном упражнении международного и всероссийского уровня и послужило целью нашей работы. Результаты проведенного исследования с участием 60 высококвалифицированных гандболистов различных игровых амплуа (крайних, полусредних и линейных) и спортивного статуса (международного и национального – российского) позволяют констатировать, что российские

гандболисты, выполняющие игровые функции крайнего, в матчах внутреннего чемпионата демонстрируют двигательную активность в течение  $32,4 \pm 2,8$  минуты, что соответствует моторной плотности равной  $48,3 \pm 4,2\%$ . В то время, как спортсмены, выполняющие функции линейного, демонстрируют двигательную активность в течение  $30,5 \pm 5,6$  минуты, что соответствует моторной плотности, равной  $45,5 \pm 8,4\%$ . Одновременно гандболисты задней линии осуществляют двигательную активность в течение  $42,1 \pm 3,5$  минуты, что соответствует моторной плотности, равной  $62,8 \pm 5,2\%$ .

Зарубежные игроки, участвующие в официальных матчах Лиги чемпионов и выполняющие функции крайнего, демонстрируют двигательную активность в течение  $45,4 \pm 2,6$  минуты. Это соответствует моторной плотности, равной  $67,7 \pm 3,9\%$ . Спортсмены, выполняющие функции линейного, в процессе соревновательной борьбы осуществляют двигательную активность в течение  $47,7 \pm 1,6$  минуты, что соответствует моторной плотности в  $71,1 \pm 2,4\%$ . Двигательная активность гандболистов задней линии в процессе выполнения соревновательного упражнения приравнивается к  $52,4 \pm 1,5$  минуты, при моторной плотности соответствующей  $78,2 \pm 2,3\%$ .

Таким образом, налицо статистически значимое ( $P < 0,05$ ) превышение зарубежными гандболистами всех игровых амплуа исследуемого параметра – моторной плотности соревновательного упражнения, по сравнению с демонстрируемыми отечественными спортсменами. В среднем это преимущество составляет  $44,2\%$ . Данный факт следует отнести к потенциальным направлениям повышения качества спортивной подготовки в отечественном гандболе.

### **Литература:**

1. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 // URL: <https://rg.ru/2011/03/16/sanpin-dok.html>. – Дата обращения 05.09.2019.
2. Аршинник С.П. Современная модель соревновательной деятельности гандбольной команды и основные тенденции игры / С.П. Аршинник, Е.К. Кашкаров, В.И. Тхорев, А.В. Шкуринский // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Международной научно-практической конференции / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: РИК УГАТУ, 2018. – С. 425-428.
3. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб.пособие / Л.П. Матвеев. – К.: «Олимпийская литература», 1999. – 320 с.
5. Технологии спортивной подготовки: учебное пособие / автор – составитель: В.И. Тхорев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 151с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

## **АКТУАЛИЗАЦИЯ РЕСУРСОВ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ**

**Л.Г. Уляева**

Государственное бюджетное учреждение «Московское городское физкультурно-спортивное объединение» департамента спорта города Москвы,  
г. Москва

**Аннотация.** Одним из ключевых направлений в деятельности спортивного психолога является актуализация психологических ресурсов юного спортсмена в условиях психологического сопровождения личности в детско-юношеском спорте, что позволит повысить его конкурентоспособность на этапах спортивной карьеры.

**Ключевые слова:** актуализация, ресурсы, потенциал, детско-юношеский спорт, спортивный психолог, психологическая подготовка, психологическое сопровождение

Интерес к личности другого, ценность человека обуславливается, как принято считать, не только его психическим состоянием и качествами личности, проявляемыми на данный момент, но и видением его ресурсов, имеющегося потенциала. Термин «ресурс» является близким по значению термину «потенциал» (от от лат. *potentia* – сила) – «возможности, средства, запасы, которые могут быть использованы для достижения цели, решения задачи в определенной области» (Словари и энциклопедии в Академике <https://dic.academic.ru/>). И все же, если «потенциал» – это некоторая совокупность возможностей, порой не осознаваемых и не признаваемых субъектом, то «ресурсы» – это наличные, используемые возможности, необходимые для достижения конкретных результатов.

Идея изучения личностных ресурсов заложена в работах основоположников отечественной психологии: Л.С. Выготского (1983), С.Л. Рубинштейн (1997), Б.Г. Ананьева (1968), Анцыферовой Л.И. (1994), Д.А. Леонтьева (2002) и др.

Как известно, Л.С. Выготский выделял в психосоциальном развитии ребенка два уровня: 1) зона актуального развития, знаменующая собой уровень подготовленности ребенка к самостоятельному выполнению заданий, решению поставленных задач; 2) зона ближайшего развития, отражающая уровень возможностей ребенка, которые способны актуализироваться под руководством взрослого или же в процессе сотрудничества и взаимодействия со сверстниками. То есть, фактически «взрослый» помогает ребенку проявить имеющийся у него потенциал и сделать его реальным ресурсом для решения поставленной задачи, выполнения нужного действия.

По смыслу понятие «сопровождение» сходно с такими понятиями, как содействие, совместное движение/передвижение, нахождение рядом. Свое практическое воплощение психологическое сопровождение находит в профессиональной деятельности социальных работников, психологов-

консультантов, психотерапевтов, всех психологов, работающих в сфере медицины, образования, спорта и др. сферах.

В спорт понятие «психологическое сопровождение» пришло совсем недавно. На начальном этапе развития спортивной психологии использовалось преимущественно понятие «психологическая подготовка спортсменов», которое представлено в трудах теоретиков спорта (В.Н. Платонов, Л.П. Матвеев, В.С. Кузнецов и др.), в работах спортивных психологов (А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, А.В. Алексеев, Г.Д. Горбунов, Г.Д. Бабушкин, Ю.Я. Киселев, В.А. Родионов, С.Д. Неверкович и др.) и называется одним из значимых факторов, обуславливающих спортивные достижения и снижение времени подготовки спортсменов к соревнованиям. Другим похожим понятием является «психологическое обеспечение подготовки спортсменов», основные задачи которого определены Г.Б. Горской (2008). Ею также выделены методы обеспечения психологической подготовки.

Н.Б. Стамбуловой (1999) и Е.Е. Хвацкой (1997) была предложена «модель психологического сопровождения юных спортсменов», направленная как на достижение спортивного результата, так и на общий уровень развития. Как полагают ученые, особенностью спортивной карьеры является то, что она начинается достаточно рано – в детском возрасте, носит соревновательный характер и как следствие требует постоянного самосовершенствования, направленности на высокие спортивные результаты. Соответственно, помимо развития и поддержания на высоком уровне собственно спортивных умений и навыков, необходимы психологические качества и свойства личности, развитие которых обуславливается в том числе и психологическим сопровождением личности спортсмена.

Как показал проведенный нами анализ психологических исследований, у юных спортсменов формируют и развивают социально-психологическую защищенность (Чермит З.К., 2005), целеустремленность (Новокрещенов В.А., 2005), волевые качества (Строгонов О.И., 2005), коммуникативные способности (Михеева Т.М., 2004), спортивные способности (Мукалляпов А.Г., 2000), ценностные ориентации (Кузьменко А.Г., 2000) и др.

Занятия спортом в свою очередь также влияют на личность спортсмена. Психологические исследования, проведенные в области детско-юношеского спорта, свидетельствуют о значимом влиянии занятий спортом на свойства личности и психические состояния юных спортсменов (В.В. Кузьмин, 2014), Я-концепцию (Жилин С.В., 2003), устойчивость к стрессу (Вълканова Я.Х., 2005), субъектность (Ольшанская С.А., 2004), личностную зрелость (Печерский С.А., 2010), психологическую защищенность, статусное положение подростков среди сверстников (Чермит З.К., 2005) и др. Психолог Л.Н. Рогалева (1999) исследовала влияние спортивной деятельности и установок тренера на мотивы занятий спортом юных спортсменов, на их ценностные ориентации, самооценку, межличностные взаимоотношения и другие личностные характеристики.

Значимость психологического сопровождения личности в детско-юношеском спорте несомненно высока [3, 4 и др.]. От того, как именно оно организовано, зависит подготовленность юного спортсмена к «большому спорту», в противном случае может наблюдаться уход одаренных детей из спорта. «В этой

связи в практике психологического сопровождения юных спортсменов основополагающим может стать принцип опережающей постановки задач, ее планирование и осуществление» [5].

В рамках нашего исследования полагаем, что психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте базируется на внутреннем потенциале личности спортсмена, содействует проявлению самостоятельности личности и предупреждению проблем личностного роста. При этом отмечаем, что психологическое сопровождение направлено на развитие следующих качеств личности: направленная активность, адаптивность, эмоциональная стабильность, психологическая компетентность.

Проведенный анализ исследований [1, 2, 6 и др.] достаточно убедительно свидетельствует о значимости психологического сопровождения юных спортсменов на всех этапах спортивной деятельности, в ходе которых происходит накопление внутреннего потенциала личности. Но сформированный потенциал не всегда и не в полной мере может использоваться личностью, то есть стать актуализированным ресурсом, который позволит юному спортсмену преодолеть возможные трудности, собраться силами, не растеряться. Более того, можно утверждать, что направленность тренеров и спортивных психологов на способность спортсмена обращаться к своим ресурсам еще не получила широкого применения, так как требует понимания и учета их видов и психологических механизмов накопления и актуализации. В этой связи изучение условий, механизмов и особенностей актуализации психологических ресурсов личности в различных направлениях и видах консультативного и психоразвивающего процесса остается актуальным направлением деятельности психолога в детско-юношеском спорте.

### **Литература:**

1. Горская Г.Б. Психологические ресурсы и барьеры самореализации спортсменов на разных этапах спортивной карьеры / Г.Б. Горская // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 141-145.
2. Малкин В.Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе: [учеб. пособие] / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева / уч. ред. В.Н. Люберцев]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 102 с.
3. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: Учебное пособие под общ. ред. В.А. Родионова. – М.: МГПУ, 2017. – 212 с.
4. Уляева Г.Г. Психологическая подготовка спортсмена в ДЮСШ / Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев, Л.Г. Уляева // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: Материалы научно-практической конференции с международным участием. – М.: МГПУ, 2013. – С 294-297.
5. Уляева Л.Г. Принцип опережающей постановки задач в области самореализации личности в детско-юношеском спорте / Л.Г. Уляева // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции по вопросам спортивной науки в детско-юношеском и адаптивном спорте (11-13 декабря 2017). – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2017. – С. 114-116.
6. Хвацкая Е.Е. Образовательная среда спортивной школы как внешний ресурс «двойной» карьеры спортсменов / Е.Е. Хвацкая // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: сб. науч. трудов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Краснодар, 2016. – С. 234-237.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

**Н.И. Филимонова, Д.М. Григорьев, Ю.В. Курлович**

Учреждение образования «Барановичский государственный  
университет», г. Барановичи

**Аннотация.** Уровень подготовки легкоатлета на длинные дистанции зависит не только от степени реализации тренировочного процесса, но и от его психофизического здоровья. Психическая подготовка спортсмена – это совокупность приемов, направленных на формирование психических качеств личности, необходимых для эффективного выполнения тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

**Ключевые слова:** спортсмен, психологическая подготовка, тренировка, стрессовые факторы, компоненты психологической подготовки.

Спортивная подготовка легкоатлетов на длинные дистанции сопровождается значительными психоэмоциональными и физическими нагрузками, поэтому необходимо, чтобы спортсмен был психологически готов к выполнению максимальной нагрузки без нанесения ущерба здоровью. Результативность выступлений спортсмена на соревнованиях в большей степени определена содержанием предсоревновательной подготовки, поэтому основным направлением данного этапа является деятельность, связанная с психолого-педагогической подготовкой стайера к выполнению работы в соревновательных условиях.

В процессе спортивной подготовки на спортсмена действуют различные факторы-стрессоры, связанные со значительной нагрузкой, полученными ранее травмами и перенесенными заболеваниями, утомлением, эмоциональным возбуждением. Все это может создать определенные предпосылки к ухудшению физического здоровья спортсмена.

Для легкоатлетов в беге на длинные дистанции важно обладать знаниями о приемах самоконтроля психоэмоциональных состояний на предсоревновательных, послесоревновательных этапах.

Цель исследования — раскрыть особенности применения приемов самоконтроля психоэмоциональных состояний, рассмотреть основные компоненты предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена-легкоатлета на длинные дистанции.

На современном этапе развития белорусского спорта психологическая подготовка играет такую же роль, как техническая и тактическая. Однако психологическая поддержка спортсменов-бегунов является одной из проблемных сторон учебно-тренировочного и соревновательного процессов. Решением задачи психологической подготовки спортсмена-бегуна может стать овладение им специальными приемами, содействующими восстановлению работоспособности, приемами регуляции психических процессов,

стимулирующими становление нормального состояния для достижения наилучших спортивных результатов в условиях спортивных состязаний.

В предсоревновательный период часто спортсмен чувствует сильное волнение, нервозность и очень редко испытывает чувство апатии, поэтому основной задачей тренера является научить спортсмена чувствовать свое психофизиологическое состояние.

Психомышечная тренировка главным образом направлена на совершенствование двигательных действий за счет активизации внимания и обеспечения сознательного контроля движений. В ней применяются средства управления непосредственно спортсменом: мобилизирующие, коррегирующие, релаксирующие, психофизиологические, психолого-педагогические.

Анализ научно-методической литературы, практический опыт позволили выявить основные компоненты психологической подготовки спортсмена на предсоревновательном этапе:

- потребностно-мотивационный;
- рефлексивный;
- эмоциональный;
- сенсомоторный.

Потребностно-мотивационный компонент выступает центральным звеном психологической подготовки и включает основные цели, задачи, установки, потребности, мотивы, которые составляют основу процесса контроля поведения и состояния спортсмена.

Рефлексивный компонент является осознаваемым компонентом регуляции деятельности. Он включает интеллектуальную переработку спортсменом собственного опыта, фактов с точки зрения их личностной значимости.

Эмоциональный компонент психологической готовности легкоатлета на длинные дистанции проявляется в отношении к предстоящему соревнованию и самому себе в форме переживания. Переживаемые эмоции проявляются в психических состояниях: тревоги, уверенности-неуверенности, стресса, напряженности, предстартовой лихорадки и апатии. Обучение спортсменов-бегунов на длинные дистанции приемам психологической саморегуляции предполагает наличие у них развитых психических функций, которые развиваются с использованием психотехнических игр.

Сенсомоторный компонент – включает показатели сенсорной и моторной устойчивости и обуславливает эффективность выполнения двигательного действия.

Таким образом, уровень подготовки легкоатлета на длинные дистанции зависит не только от степени реализации тренировочного процесса в подготовительном, базовом периоде, но и от его психофизического здоровья. Оптимальная степень готовности спортсмена не всегда приводит к хорошему результату, на который он способен. Тренеру важно учитывать, что если соревновательная деятельность прошла успешно, необходимо стремиться к дальнейшему совершенствованию, к решению поставленных задач,

направленных на укрепление мотивации спортсмена. Если спортсмен потерпел поражение, следует проанализировать его причины и способствовать созданию мотивацию к продолжению спортивной деятельности.

Психическая подготовка спортсмена, с одной стороны, направлена на создание психических состояний, способствующих наибольшему использованию технической и физической подготовленности занимающихся, с другой — позволяет противостоять сбивающим стрессовым факторам в предсоревновательный и соревновательный периоды.

### **Литература:**

1. Бодров В.А. Диагностика и прогнозирование профессиональной мотивации в процессе психологического отбора / В.А. Бодров; Л.Д. Спиркин // Психологический журнал, 2003. – № 1. – 73-74.
2. Дружинин В.Н. Психодиагностика общих способностей / В.Н. Дружинин. – М.: Издательский центр «Академия», 1996. – 224 с.
3. Ильин Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. – СПб.: Питер, 2006. – 223 с.
4. Немов Р.С. Психология / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 688 с.
5. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я. Райгородский. – Самара: изд. дом «Бахрах-М», 2003. – 542 с.



## **БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ**

**К.А. Фоменко, И.Г. Павельев**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В публикации рассматривается техника и биомеханика броска в баскетболе. Показано, что если спортсмен поставит правильную технику прыжка, то будет затрачено меньшее количество энергии на его совершение, а значит, энергии будет хватать на больший период времени, что очень ценится в баскетболе.

**Ключевые слова:** баскетбол, техника броска, слэм данк, биомеханика прыжка, взрывная сила, кинематические характеристики.

Баскетбол – это физический вид спорта, в котором долго длится период интенсивной физической активности. В основном игра состоит из коротких спринтов, чтобы ускориться для перехвата, блокировать в обороне или ускориться с мячом к кольцу. Речь пойдет о бросках сверху, называемых слэм данк. Разница между броском сверху и броском из-под кольца в том, что бросок из-под кольца физически и технически проще, чем слэм данк, а также менее надежный. Слэм данк – это бросок в баскетболе, во время которого спортсмен выпрыгивает вверх и бросает мяч сквозь кольцо сверху вниз одной или двумя руками. Бросок сверху – один из самых надежных бросков и в то же время самый зрелищный.

Как с биомеханической точки зрения можно улучшить слэм данк? Например, при правильной технике выпрыгивания игрок будет затрачивать намного меньше энергии, чем при неправильной технике [2]. Компетентные тренеры часто используют такие составляющие, как совершенствование техники, расчет динамических характеристик и постоянное повторение элемента с правильной техникой выполнения.

Существует 5 фаз, для того чтобы забросить мяч сверху [1].

1. Фаза обнаружения – спортсмен обнаруживает маршрут к цели.
2. Шаг перед прыжком, напрыжка на две ноги – угол для прыжка рассчитывается с помощью собранной визуальной информации.
3. Прыжок – отталкивание и движение центра масс баскетболиста к цели.
4. Полет – в то время как центр масс в воздухе, ноги и руки перемещаются, чтобы расположить мяч так, чтобы он попал в кольцо.
5. Заключительная – импульс и траектория может быть остановлена, если спортсмен повиснет на кольце или же спортсмен продолжает траекторию прыжкового полета пока не приземлится.

Взрывная сила возникает, когда происходит шаг перед прыжком, идет нарушение импульса, и вся сила переходит в точку соприкосновения с поверхностью [3]. Это эффективно замедляет спортсмена, давая ему больше контроля, чтобы изменить направление. Скорость и угол вылета центра масс спортсмена во время отталкивания являются основными биомеханическими характеристиками в прыжках в высоту. Для быстрого отталкивания от земли спортсмен должен принять правильное положение тела, ног и рук. С приставлением второй ноги тело спортсмена должно быть чуть наклонено вперед, а руки должны брать размах из-за спины. Ноги спортсмена здесь имеют ключевую роль, и от техники постановки ног зависит высота прыжка. Ноги должны быть согнуты в коленном суставе так, чтобы угол от таза до голеностопного сустава был 45 градусов и меньше.

Как известно, скорость вылета центра масс спортсмена во время отталкивания является результирующей скоростью вертикальной и горизонтальной составляющими скорости отталкивания спортсмена [4]. У мужчин – мастеров высокого класса горизонтальная скорость разбега 6,5-8 м/с, а результирующая скорость вылета центра масс спортсмена во время отталкивания – 4,5-5,4 м/с. Высота центра масс тела при отталкивании зависит от антропометрических параметров и способа прыжка.

По технике выполнения и зрелищности бросок сверху бывает разным. Также существует бросок сверху с навеса. Спортсмен, который будет забивать мяч сверху, изначально находится без мяча, а следовательно, выпрыгивает тоже без мяча. Мяч ловит в воздухе когда находится на максимальной точке полета и забрасывает его в кольцо.

Таким образом, были рассмотрены техника и биомеханика бросков сверху в баскетболе. Выяснено, что если спортсмен поставит правильную технику прыжка, то он будет затрачивать меньшее количество энергии на его совершение и, следовательно, энергии будет хватать на больший период времени.

### **Литература:**

1. Аруин А.С. Эргономическая биомеханика / А.С. Аруин, В.М.Зациорский. – М.: Машиностроение, 1989. – 256 с.
2. Китюкова Э.В. Биомеханическое моделирование двигательных действий / Э.В. Китюкова, А.П. Остриков, И.Г. Павельев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации, Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2017. – С. 123-127.
3. Павельев И.Г. Работа двигательного аппарата спортсменов при ударных видах отталкивания / И.Г. Павельев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2015. – № 3. – С. 188-189.
4. Павельев И.Г. Специализированность нагрузок как фактор совершенствования скоростно-силовых качеств и технического мастерства квалифицированных бобслеистов / И.Г. Павельев, В.В. Лысенко, А.П. Остриков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 190-191.

## ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОГО ЭГОЦЕНТРИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

**И.В. Харитонов**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования личностного эгоцентризма с помощью методики диагностики личностного эгоцентризма 28 спортсменов, специализирующихся в индивидуальных видах спорта, и 40 в командных видах спорта, студентов Училища олимпийского резерва ФГБОУ ВО КГУФКСТ. Спортсмены-подростки, занимающиеся индивидуальными видами спорта, показывают более высокую степень эгоцентризма (но в пределах нормы), чем спортсмены, занимающиеся командными видами спорта.

**Ключевые слова:** личностный эгоцентризм, подростковый возраст, спортивная деятельность, командные и индивидуальные виды спорта.

Несмотря на то что подростковый эгоцентризм является одним из наиболее активно изучаемых феноменов в современной психологии, исследований проявления эгоцентризма среди подростков-спортсменов не так много. И представленные в этих исследованиях данные достаточно противоречивы: можно ли считать эгоцентризм личностной характеристикой, позволяющей юному спортсмену быть максимально эффективным в спортивной деятельности или наоборот? Ведь некоторые психологи говорят о положительном влиянии высокого эгоцентризма, который можно рассматривать как некий способ защитить свое «Я» от различных травмирующих факторов, которыми богата спортивная деятельность [2, 5]. Может быть, необходимо рассматривать эгоцентрическую направленность личности спортсмена как одно из социально-психологических качеств личности спортсмена? Успех любой ценой, ориентация на достижение высоких спортивных результатов, оттачивание своего мастерства, возможно, и приводят к развитию таких отрицательных черт, как эгоцентризм, высокомерие, агрессивность [1, 3, 4]. Противоречивость данного феномена показывает необходимость исследования психологических особенностей спортсменов с целью повышения эффективности их деятельности.

Цель исследования – выявление особенностей эгоцентризма подростков, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта, была осуществлена с помощью методики диагностики личностного эгоцентризма. В исследовании принимали участие 68 студентов Училища олимпийского резерва ФГБОУ ВО КГУФКСТ.

В группе подростков, занимающихся индивидуальными видами спорта, отсутствуют спортсмены с низким уровнем эгоцентризма, 65% респондентов имеют высокий уровень эгоцентризма и 35% – средний. В группе подростков-спортсменов командных видов спорта наибольшим процентным соотношением представлены респонденты с низким уровнем эгоцентризма (64%). Средний уровень развития у 15% спортсменов, высокие баллы – у 21%.

Уровень эгоцентризма подростков, включенных в индивидуальные виды спорта, является умеренным или средним. В то время как уровень эгоцентризма

подростков, включенных в командные виды спорта, является низким. Показатели эгоцентризма достоверно выше в группе подростков, включенных в индивидуальные виды спорта.

Можно предположить, что именно эгоцентризм мешает установлению успешных взаимоотношений внутри команды, а также спортсмена с тренером в командных видах спорта. Спортсмены понимают значимость благожелательной атмосферы в команде: поддержка друг друга, высокая сплоченность являются залогом ее продуктивной работы и успешной соревновательной деятельности.

Сама структура командной деятельности помогает спортсменам обрести «чувство локтя», обучиться взаимопомощи, взаимовыручке, научиться работать в коллективе. В процессе совместных тренировок спортсмены в команде адаптируются друг к другу, проходя через этапы и кризисы «притирок» и недопониманий; изучают личностные качества своих коллег сквозь призму собственных психологических особенностей. В итоге данный процесс приводит спортсменов к глубокой рефлексии, пониманию значимости эмпатии и толерантного отношения к окружающим.

Большая часть респондентов, представляющих командные виды спорта, прошла этап командной спортивной адаптации и проявила низкий или средний уровень эгоцентризма. Этот факт говорит о глубоком понимании данными подростками значения не только своих переживаний, но и переживаний своих партнеров, говорят о терпимом отношении к окружающим, об умении ставить в приоритет не только свои личные интересы, но и интересы коллектива, частью которого они являются, тем более, когда речь идет о достижении общих высот.

Индивидуальные виды спорта требуют от спортсмена погруженности в себя, свои размышления, что мешает развитию эмпатии. Подростки в силу специфики вида деятельности больше сконцентрированы на себе, на своих мыслях, проблемах, на оттачивании техники и тактики. Особенностью этого вида деятельности является необходимость принятия всей ответственности за результаты тренировок и соревнований на себя. Возможно, именно с проявлением «переоценки собственной ответственности» мы и сталкиваемся в группе подростков, занимающихся индивидуальными видами спорта.

Таким образом, высокий уровень эгоцентризма может стать тем фактором, который может тормозить эффективность деятельности спортсмена, занимающегося командными видами спорта, и может обладать стимулирующим эффектом в деятельности спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта.

### **Литература:**

1. Андреев А.С. Динамика феноменов личностного эгоцентризма в подростковом возрасте // Культурно-историческая психология. – 2011. – № 3. – С. 36-41.
2. Куркина О.В. Эгоцентризм: особенности феноменологического проявления в подростковом возрасте // Сборник научных статей V Международной научно-практической конференции «Актуальные психолого-педагогические проблемы в науке и практике». – Омск, 2014. – С. 71-77.
3. Поляков П.В. Зарубежные исследования феномена эгоцентризма и социально-политических установок детей и подростков в современном социуме // Современная зарубежная психология. – 2016. – Т. 5. – № 2. – С. 51-54.
4. Распопова А.С. Изучение коммуникативных регуляторов конфликтного поведения обучающихся подросткового и юношеского возраста в работе службы школьной медиации / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко // Прикладная психология на службе развивающейся личности: Сборник научных статей и материалов XVI научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 151-155.
5. Юрина А.А. Взаимосвязь эгоцентризма и социально-психологических характеристик личности подростка // Актуальные проблемы психологического знания. – 2009. – № 3. – С. 79-89.

## РЕАЛИЗАЦИЯ «ДВОЙНОЙ» КАРЬЕРЫ У СПОРТСМЕНОВ: НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

Е.Е. Хвацкая<sup>1</sup>, Н.Л. Ильина<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», г. Санкт-Петербург

<sup>2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный Университет», г. Санкт-Петербург

**Аннотация.** Представлены некоторые результаты исследования «двойной» карьеры спортсменов: квалифицированных экс-спортсменов (n=56, МС), действующих спортсменов-студентов (n=42, в основном МС и МСМК, включая участников Олимпийских игр; n=100, от I взрослого до МС), спортсменов-подростков (n=53, 12-15 лет) и спортсменов 15-16 лет (n=40), а также результаты обучения спортсменов разных возрастных категорий психологическим умениям для успешной реализации ими «двойной» карьеры (n=16, 11-13 лет; n=17, 15-16 лет; n=12, 18-21 год).

**Ключевые слова:** «двойная» карьера в спорте, результаты, отечественная психология.

Понятие «карьера» подразумевает направленность на высокие достижения в избранной сфере деятельности, однако возможность сочетания разных видов деятельности рассматривалась только в контексте влияния одной из них на другую. Новый вектор в развитии психологии спортивной карьеры – идеи концепции «двойной» карьеры, подразумевающей замену установки «или–или» («или спорт, или учеба») на установку «и–и» («успешность и в спорте, и в других видах деятельности, прежде всего, учебной»).

С одной стороны, специфика российского спорта высших достижений, подразумевающего необходимость и возможность сосредоточения только на спортивных результатах в узком смысле, ставит под сомнение целесообразность исследования феномена «двойной» карьеры. С другой стороны, в отечественной психологии спорта и психологии образования есть данные не только о трудностях сочетания спортивной и учебной деятельности; об угнетении интеллектуальных функций спортсменов школьного возраста в условиях нерационального учебно-тренировочного процесса, особенно в ситуации форсированной подготовки; о социально-психологических трудностях завершения спортивной карьеры, но и о мерах их решения, однако они носят фрагментарный характер [5]. Определенный интерес к решению данной задачи представляет подход В.А. Толочка [4] в контексте «сопряженной профессиональной карьеры».

С 2017 г. исследования «двойной» карьеры начаты в Санкт-Петербургской (ленинградской) психологической школе. Можно выделить два направления в данных исследованиях:

1) изучение трудностей спортсменов при сочетании ими спортивной и др. видов деятельности на основе ретроспективного и актуального подходов и факторов, определяющих успешность его реализации.

Экс-спортсмены (n=56, МС) отметили, что успешная «двойная» карьера детерминирована внутренними и внешними ресурсами: в школьный период в большей мере с необходимостью «выполнять требования» и «умением распределять время» (по 57,1%), при получении высшего образования – с «целеустремленностью» (83,9%). На способность успешно сочетать спортивную, учебную деятельность и личную жизнь наиболее сильное влияние оказывает «умение планировать свое время», «требовательность к себе», «уверенность в себе» и «мотивация» (8,79±0,13; 8,18±0,12; 8,16±0,11 и 8,0±0,17 соответственно), наименее сильное – «коммуникативные навыки», «физическая форма», «спортивный опыт» (6,21±0,12; 6,45±0,11; 6,63±0,15 соответственно по 10-тибалльной шкале) [5].

Трудности реализации «двойной» карьеры высококвалифицированными действующими спортсменами-студентами (n=42, в основном МС, МСМК, включая участников Олимпийских игр) как основы для разработки путей по ее построению и реализации в условиях профильного ВУЗа: общий уровень напряженности в учебной деятельности и в спортивной деятельности – низкий, что позволяет сфокусировать внимание исследовании внутренних и внешних ресурсов успешного сочетания нескольких видов деятельности. Большие затруднения вызывают регуляция психических состояний и непосредственно выступление на соревнованиях. Больше усилий требует спорт, чем учеба. Спортсмены получают поддержку от значимых для них людей (особенно от семьи) в процессе учебы больше, чем в спортивной деятельности (девушки в большей степени, чем юноши). Ожидания от девушек выше в учебе, от юношей – в спорте [7].

Выявлены общие и специфические психологические трудности при реализации двойной карьеры у спортсменов-подростков с учетом пола, вида спорта и степень их выраженности; определены и описаны социально-психологические условия и способы реализации спортсменами-подростками двойной карьеры (копинг-стратегии, поддержка и требования со стороны значимых других, идентификация с ролью спортсмена и ученика и др.) (n=53) [1].

Спортсмены (n=40, 15-16 лет), а также спортсмены-студенты (n=100, 17-20 лет) в качестве основных трудностей реализации «двойной» карьеры выделяют организационные – «временные». Были выявлены причины нерационального использования спортсменами времени в режиме дня, что нашло отражение и в сниженной работоспособности [2].

2) Разработка программ обучения спортсменов психологическим умениям и навыкам построения и реализации «двойной» карьеры.

Программа обучения юных спортсменов психологическим умениям для успешной реализации ими «двойной» карьеры через оптимизацию баланса между идентификацией с ролью «спортсмена» и ролью «ученика» (n=16, 11-13 лет, представители разных видов борьбы) [6].

Программа психологического сопровождения (6 месяцев) предполагала просвещение спортсменов о способах совладания со стрессом, методах планирования режима дня, обучение навыкам эффективного целеполагания и пр. (n=17, 14-18 лет). По результатам ее реализации у спортсменов увеличивается удовлетворенность качеством жизни и таких ее показателей, как: личные достижения, общение с друзьями, поддержка, оптимистичность, снижение напряженности, самоконтроль, уменьшение негативных эмоций.

Программа организации учебных занятий и сопровождение спортсменов на тренировочных сборах (n=12, спортсмены 18-21 год). Целью исследования являлась проверка эффективности переноса учебной нагрузки на время, предшествующее основной тренировке спортсмена, на тренировочном сборе. Программа показала свою эффективность в отношении академической успеваемости спортсменов-студентов.

Спорт как выбранная сфера самореализации предъявляет достаточно жесткие требования в отношении активности ее субъектов, но как одна из сфер жизни может помочь в самореализации в других при условии психологического сопровождения «двойной» карьеры, начиная уже с начального этапа спортивной подготовки.

Статья выполнена при поддержке гранта РГНФ №17-06-00883.

#### **Литература:**

1. Андропова Е.Ю. Особенности реализации двойной карьеры спортсменами-подростками [Электронный ресурс]: выпускная квалификационная работа (квалификационная работа бакалавра) / Андропова Екатерина Юрьевна; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2018. – Электрон.дан. (1 файл).

2. Ильина Н.Л. Трудности реализации спортсменами двойной карьеры на этапе обучения в вузе [Текст] / Н.Л. Ильина, Е.Е. Хвацкая, Р.А. Березовская, Н.Б. Мельникова, К.И. Пузанова // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №11(153). – С. 325-330.

3. Ильина Н.Л. Психологическая помощь спортсменам в преодолении трудностей реализации двойной карьеры / Н.Л. Ильина // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: Материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК / Под общ.ред. А.А. Передельского. – М., 2018. – С. 72-76.

4. Толочек В.А. Профессиональная карьера как социально-психологический феномен / В.А. Толочек. – М.:Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 262 с.

5. Хвацкая Е.Е. Ретроспективный подход в исследовании «двойной» карьеры у спортсменов [Текст] / Е.Е. Хвацкая, Н.Л. Ильина // Спортивный психолог. – 2018. – №1 (48). – С. 45-48.

6. Хвацкая Е.Е. Обучение юных спортсменов психологическим умениям для реализации ими «двойной» карьеры / Е.Е. Хвацкая // Основные проблемы физического воспитания и спортивной подготовки. Ежегодник. – Армения: ГИФКСА, 2018. – С. 471-473.

7. Юзова О.И. Внутренние и внешние ресурсы реализации «двойной» карьеры спортсменами профильного вуза [Электронный ресурс]: выпускная квалификационная работа (квалификационная работа бакалавра) /Юзова Ольга Игоревна; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2019. – Электрон.дан. (1 файл).

## МЕХАНИЗМЫ РЕГУЛЯЦИИ ПОЗНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАНОИСТОВ

**Л.В. Черенкова, Е.М.Бердичевская**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Поддержание правосторонней и левосторонней стоек в гребле на каноэ – это модель асимметричной организации постурального контроля и частная парадигма индивидуальной латеральной организации головного мозга. Особенности и динамика взаимодействия между структурами мозга в вертикальном положении с помощью анализа особенностей внутри- и межполушарной когерентности (КОГ) ЭЭГ при удержании «удобной» для исследуемых левосторонней имитационной позы и «неудобной» – правосторонней было целью нашего исследования. Показано, что функциональная организация системы, обеспечивающей реализацию позы, имеет динамический характер, который определяется как моторной задачей, так и условиями визуального контроля.

**Ключевые слова:** вертикальная устойчивость, телеметрическая электроэнцефалография, индивидуальный профиль асимметрии, гребля на каноэ.

Позная устойчивость в основной стойке – активный процесс, затрагивающий многие функциональные системы организма: опорно-двигательную, центральную и периферическую нервные системы, многие сенсорные системы (кожную, проприорецептивную, вестибулярную, зрительную) [1, 2, 3, 5].

Одним из методов для изучения динамики взаимодействия между структурами мозга является метод регистрации ЭЭГ, однако работы с использованием ЭЭГ, посвященные нейрофизиологическим механизмам вертикализации, единичны. Наиболее апробирован применительно к двигательным задачам (локомоциям) математический анализ КОГ ЭЭГ, отражающий меру функциональной связанности между областями коры головного мозга [4, 5, 7]. Однако актуальный вопрос о центральных механизмах, обеспечивающих формирование произвольного позного контроля в покое при удержании вертикали – базиса для выполнения всех произвольных движений, рассматривается крайне редко, а с учетом индивидуальных особенностей двигательных асимметрий, у спортсменов и с помощью двухплатформенного стабилотографа – никогда.

Исследование проводили на базе лаборатории кафедры физиологии КГУФКСТ с участием 16 высококвалифицированных каноистов «левостоечников» – членов молодежной сборной РФ в возрасте от 17 до 23 лет.



Предварительно у гребцов комплексным способом (анкетированием и тестированием) определяли индивидуальный профиль асимметрии (ИПА) (по схеме: «рука» – «нога» – «зрение» – «слух»). Мониторинг ЭЭГ осуществляли с помощью компьютерного портативного телеметрического аппаратно-программного комплекса ЭЭГА-1/26 «Энцефалан-131-03» (ООО НПКФ «Медиком МТД», Таганрог). Встроенные электроды располагали по международной схеме «10-20%» по основным симметричным отведениям для правого и левого полушария. Оценивали 22 варианта внутриполушарных (ВП) и 6 вариантов межполушарных (МП) связей (КОГ ЭЭГ) с шагом 0.4 Гц в полосе 0.5-70 Гц для эпох длительностью 5 с (не менее 10 эпох) для основных диапазонов ритмов ЭЭГ (дельта1, дельта2, тета, альфа, бета1, бета2). Анализировали реактивные перестройки ЭЭГ при поддержании вертикальной позы, максимально имитирующей стойку каноиста.

Анализ КОГ ЭЭГ позволил выявить нейрофизиологические маркеры, характеризующие специфику центрально-нервных взаимосвязей при поддержании «удобной» модельной вертикальной позы (по сравнению с «неудобной») с открытыми глазами у высококвалифицированных гребцов – «левостоечников» в виде реактивных перестроек для тета-, альфа-, бета1- и бета2-ритмов. При поддержании «удобной» позы в левой гемисфере отмечены более тесные взаимосвязи, особенно в центрально-теменной области: 8 внутриполушарных и 4 межполушарных ( $p < 0,05$ ).

При поддержании как «удобной», так и «неудобной» имитационной стойки с закрытыми глазами ЭЭГ-маркеры, наоборот, отражали экономизацию центральных перестроек постуральной регуляции (судя по уменьшению ВП и МП КОГ). Особенно данная закономерность была выражена в «удобной» стойке, когда уменьшение тесноты внутри- и межполушарных связей диффузно распространялось на большинство диапазонов в обеих гемисферах и проявлялось более отчетливо ( $p < 0,05$ ). По-видимому, функциональный смысл выявленных закономерностей заключается в стереотипности организации модельной «левой» стойки, сформированной и автоматизированной у высококвалифицированных спортсменов в течение многолетних тренировок.

Полученные данные свидетельствуют о согласованной деятельности различных отделов мозга, наличии высокого уровня пространственной синхронизации корковых ритмов при поддержании вертикальной позы. Функциональная организация системы, обеспечивающая реализацию позы, имеет динамический характер, который определяется как моторной задачей, так и условиями визуального контроля. Полученные данные подтверждают и углубляют представления о многоуровневой организации двигательных функций, и в частности вертикальной позы [6].

Проведенное системное исследование может явиться платформой для дальнейших научных изысканий, направленных на углубление представлений о специфике участия доминантной и субдоминантной гемисфер в формировании модельных поз у высококвалифицированных спортсменов в различных видах спорта. Кроме того, полученные данные могут использоваться для объективизации уровня сформированности внутренней структуры

постурального двигательного навыка, что, несомненно, повысит качество технической подготовки и, следовательно, конкурентоспособность гребца-каноиста.

### **Литература:**

1. Бердичевская Е.М. Функциональные асимметрии и спорт / Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. – М: Научный мир, 2009. – С. 647-691.
2. Бердичевская Е.М. Применение стабилотрии для анализа функции равновесия у спортсменов // Журнал медико-биологических исследований. – 2017. – №1. – С. 93-95. <http://www.vestnik.narfu.ru>
3. Боброва Е.В. Современные представления о корковых механизмах и межполушарной асимметрии контроля позы (обзор литературы по проблеме) // Журнал высшей нервной деятельности. – 2008. – №1. – С. 12-27.
4. Жаворонкова Л.А. и др. ЭЭГ-маркеры организации вертикальной позы у здоровых людей // Физиология человека. – 2012. – №6. – С. 52-62.
5. Жаворонкова Л.А. Правши-левши: межполушарная асимметрия биопотенциалов мозга человека: монография. – М.: Изд-во «Юрайт», 2019. – 217 с.
6. Мельников А.А. Функция равновесия у спортсменов-борцов: монография / А.А. Мельников, А.Д. Викулов, М.В. Малахов. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2016. – 149 с.
7. Trembach A. et al. Electroencephalography spectrum power mapping during short-term motor learning of posture stability in humans // From basic motor control to functional recovery v Sofia. – 2007. – P. 61-67.

## ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ КВАЛИФИКАЦИЙ

С.О. Шатурная, Е.А. Пархоменко

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье рассматривается понятие эмоционального стресса и его влияние на психоэмоционального состояния спортсменов-легкоатлетов. Приводятся данные о негативном влиянии эмоционального стресса на психоэмоционального состояния спортсмена. Выражается необходимость в поиске оптимальных средств, направленных на профилактику психоэмоционального состояния у спортсменов-легкоатлетов различных квалификаций.

**Ключевые слова:** эмоциональный стресс, психоэмоциональное состояние, спортсмены-легкоатлеты, уровень квалификации (II, I, КМС и МС спортивных разрядов).

Несмотря на то что стрессовые состояния нередки в спортивной практике, спортивные психологи отмечают пагубное влияние эмоционального стресса на психофизическое состояние спортсмена. Согласно статистике, именно эмоциональный стресс является причиной функционального сбоя сердечно-сосудистой системы и работы желудочно-кишечного тракта у спортсменов, получения ими травм, ушибов и растяжений, нарушений сна и другое. Длительный эмоциональный стресс приводит к психоэмоциональному истощению и нередкому уходу перспективного спортсмена из спорта [1].

Эмоциональный стресс – негативное состояние, вызванное сильными отрицательными переживаниями. Каждый спортсмен сам определяет значимые для него факторы (стрессоры), которые могут показаться другому человеку весьма незначительными [2].

Спортсмены часто подвержены эмоциональным стрессам, т.к. они ставят перед собой специфические потребности и стараются их удовлетворить. Такими потребностями могут быть: получение очередного спортивного разряда и зачисление в командный состав высшего спортивного мастерства; завоевание медалей и почетных мест; признание зрителей, болельщиков, близких людей и друзей; получение материального вознаграждения и другое. У одного спортсмена эмоциональный стресс может быть ярко выражен и быстро обнаружен, у другого – иметь вялое, но затяжное течение.

В группах спортсменов различной квалификации была проведена оценка психоэмоционального состояния спортсменов-легкоатлетов различной квалификации (таблица 1). За основу бралась предложенная О.В. Тиуновой (2016) оценка психоэмоционального состояния спортсменов в условиях сборов [3].

Таблица 1 – Содержание факторов психоэмоционального состояния спортсменов контрольной (I и II спортивных разрядов) и экспериментальной группы (КМС и МС)

Наименование теста	Контрольная группа (I-II спортивные разряды), (n=12) (M±m)	Экспериментальная группа (КМС и МС), (n=12) (M±m)	p
Функциональный блок: - самочувствие, балл; - общая работоспособность, балл; - ЧСС в покое, уд/мин	8,8±1,1 9,1±0,6 50,7±1,6	8,5±1,4 9,3±0,8 49,8±1,2	>0,05 >0,05 >0,05
Поведенческий блок: - активность, балл; - желание тренироваться, балл; - желание соревноваться;	8,8±0,9 8,5±0,8 9,0±0,7	9,6±0,6 9,5±0,7 9,8±0,3	<0,05 <0,05 <0,05
Психологический блок: - настроение, балл; - психическое утомление, балл; - тревожность, балл	9,5±0,5 8,5±0,7 4,5±2,0	8,1±0,4 9,5±0,5 8,6±0,8	<0,01 <0,01 <0,01

Результаты психологического тестирования контрольной и экспериментальной групп были распределены по блокам и представлены следующим образом:

1. По показателям функционального блока: самочувствие, общая работоспособность, а также показателю ЧСС спортсменов-легкоатлетов как контрольной группы, так экспериментальной групп находится на достаточно высоком уровне, что соответствует нормативным показателям для лиц, профессионально занимающихся спортом.

У спортсменов обеих групп достаточно хорошее самочувствие, т.к. занятия спортом способствуют укреплению и повышению работоспособности всех систем организма. Их общая работоспособность высокая за счет процесса вработывания и стабильной периодичности тренировок. Такой показатель, как ЧСС в покое, ниже, чем у людей, не занимающихся спортом, и в среднем по контрольной группе составил 50,7±1,6 уд/мин, в экспериментальной группе – 49,8±1,2 уд/мин.

2. По показателям поведенческого блока (активность, желание тренироваться и желание соревноваться) спортсмены-легкоатлеты экспериментальной группы на достоверном уровне превосходят контрольную (таблица 1). Показатели поведенческого блока соответствуют нормативным показателям.

Желание тренироваться у спортсменов экспериментальной группы на достоверном уровне выше, чем у спортсменов контрольной группы, т.к. они более полно осознают важность тренировочного этапа в отборе наиболее перспективных спортсменов для участия на соревнованиях.

Желание соревноваться у легкоатлетов экспериментальной группы также на достоверном уровне превосходят показатели контрольной группы. Это связано с тем, что достижение спортсменами званий КМС и МС предполагает возможность участия в крупных состязаниях, в том числе международного уровня.

3. По психологическому блоку (психическое утомление, тревожность) показатели экспериментальной группы на достоверном уровне превосходят показатели контрольной группы.

Показатель настроения в контрольной группе оказался выше, чем в экспериментальной, и составил по балльной шкале  $9,5 \pm 0,5$  балла, в экспериментальной группе –  $8,1 \pm 0,4$  балла. В экспериментальной группе настроение хуже за счет высокого психического утомления и тревожности.

Психологическое утомление у спортсменов контрольной группы было оценено в  $8,5 \pm 0,7$  балла. Средний показатель психического утомления у спортсменов экспериментальной группы был оценен в  $9,5 \pm 0,5$  балла. Психическое утомление в этой группе проявлялось в виде агрессии, заниженном восприятии рекомендаций и советов тренера и другом.

Уровень ситуативной тревожности в контрольной группе был оценен в  $4,5 \pm 2,0$  балла (низкий уровень). Показатели экспериментальной группы ( $8,6 \pm 0,8$  баллов) на достоверном уровне превзошли показатели контрольной. Полученные данные являются фактором необходимости применения мер по нормализации ситуативной тревожности.

По большинству показателей теста, характеризующих эмоциональный стресс, у спортсменов контрольной группы показатели лучше, чем у спортсменов экспериментальной группы.

Показатели тестирования психоэмоционального состояния спортсменов подтвердили, что эмоциональный стресс пока еще не нарушил работу функциональных систем организма, но показатели поведенческого и психологического блоков у спортсменов экспериментальной группы, в составе которой кандидаты в мастера спорта и мастера спорта, указали на психоэмоциональную нестабильность, что подтвердило необходимость профилактических мероприятий по преодолению эмоционального стресса.

Таким образом, полученные результаты исследования являются основанием проведения эксперимента по внедрению в тренировочный процесс экспериментальной группы мероприятий, направленных на повышение уровня мотивации успеха, снижение уровня влияния стресс-факторов соревнования на психическое состояние спортсменов, повышение уровня эмоциональной устойчивости и нормализации психоэмоционального состояния, что послужит профилактикой эмоционального стресса. Исследования в данном направлении представляют практический интерес как для специалистов физической культуры и спорта, спортивных психологов, тренеров, так и для самих спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

#### **Литература:**

1. Батулин Н.А. Психология успеха и неудачи: Учеб. Пособие / Н.А. Батулин. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2017. – 99 с.
2. Палайма Ю.Ю. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте / Ю.Ю. Палайма // Психологическая подготовка спортсмена. – М.: ФиС, 2015. – С. 35-42.
3. Тиунова О.В. Психодиагностика в спорте: планирование, анализ, интерпретация / О.В. Тиунова // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической подготовки, физической культуры и спорта: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию со дня рождения академика В.Л. Марищука / Под ред. А.А. Обвинцева, В.Л. Пашута, Н.В. Романенко. – В 3-х ч. Часть 1. – СПб.: МО РФ ВИФК, Изд-во «Маматов», 2016. – С. 263-267.

## ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

**С.О. Шатурная, Е.А. Пархоменко**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье рассматривается понятие мотивации, и ее влияние на спортивную деятельность спортсменов. Приводятся доводы о важности периодического тестирования мотивации у спортсменов-легкоатлетов в целях своевременной корректировки мотивационной составляющей. Выражается необходимость в поиске оптимальных методов психодиагностики у легкоатлетов различных квалификаций, одним из которых является тест-опросник А.А. Реан «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи».

**Ключевые слова:** спортсмены-легкоатлеты, уровень квалификации, мотивация успеха, мотивация боязни неудачи, эмоциональный стресс.

В настоящее время спортсмены легкоатлетических видов спорта показывают на мировой арене высокую результативность, превышающую ранее установленные мировые рекорды, что определенно вызывает восхищение и уважение зрителей и болельщиков в мировом масштабе. Несмотря на кратковременность некоторых состязаний, например бега на короткие дистанции, нельзя забывать, что этому предшествует длительная профессиональная подготовка, требующая от спортсмена не только отдачи физических сил и точного исполнения техники, но и высокого уровня психологической подготовленности, одним из факторов которой является мотивация.

Мотивация – сложное явление, состоящее из нескольких структурных подразделений. В большинстве случаев мотивация считается неотъемлемой частью успеха спортсмена. По свидетельству многих спортивных психологов, мотивационная сфера спортсмена играет осевую роль в успехе в спорте и составляет основу его мотивов.

С.О. Соломатина в своих работах указывает на то, что мотивация состоит из положительного отношения к физической активности, взаимодействия физиологических, психологических, медицинских, биологических, социальных, этических, эгоистичных, аксиологических и эмоционально-коммуникативных компонентов спортсмена. Кроме того, важную роль играют физиологические и психологические компоненты мотивации [5].

Е.Н. Гогунев и Б.И. Мартянов мотивацию во время спортивных мероприятий связывают с большим чувством удовлетворения посредством спортивных мероприятий, самовыражением, самоуправлением в экстремальных и сложных ситуациях, самоопределением, развитием и самоутверждением [1].

Мотивация может быть стимулирована путем активизации как

внутренних, так и внешних мотивационных факторов.

Участие в соревнованиях является наиболее важным стимулом для мотивации спортсмена. В спорте каждый спортсмен сосредоточен на победе и стремится к достижению максимального результата. В спортивной психологии доказали, что к одному из наиболее важных внешних факторов, влияющих на мотивацию спортсменов, относится влияние тренера.

И.Р. Каммимулина провела исследование, посвященное влиянию мотивации на психические состояния спортсменов в тренировочно-соревновательном процессе, и определила существование различий в характере взаимосвязи характеристик психических состояний у спортсменов различной квалификации и мотивационных образований [2].

М.Л. Мельникова разработала практические рекомендации по включению защитных механизмов в стрессовой ситуации, одним из которых является мотивация [3].

Однако до настоящего времени влияние мотивации спортсмена на эмоциональный стресс рассматривалось поверхностно, затрагивая лишь особенности активационных характеристик психических состояний в спортивной практике.

Исследования особенности мотивации у спортсменов-легкоатлетов различной квалификации проводилось по методике А.А. Реана «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» [4].

Результаты исследования, в котором участвовали спортсмены-легкоатлеты различной квалификации представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Среднее значение мотивации успеха и мотивации боязни неудачи у спортсменок контрольной и экспериментальной группы, балл

Наименование теста	Контрольная группа (I-II спортивные разряды), (n=12) (M±m)	Экспериментальная группа (КМС и МС), (n=12) (M±m)	p
Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи, балл	13,3±2,5	7,5±3,7	<0,01

Примечание: 1-7 баллов – мотивация боязни неудачи; 8-13 баллов – мотивация ярко не выражена; 14-20 баллов – мотивация успеха.

По показателям мотивации (мотивации на успех, мотивации боязни неудачи) спортсмены-легкоатлеты экспериментальной группы на достоверном уровне превосходят контрольную (<0,01). Однако это не является положительным фактором, так как если в контрольной группе у всех спортсменов без исключения была выявлена мотивация на успех (показатель составил 13,3±2,5 балла), то мотивационный полюс у спортсменов экспериментальной группы ярко не выражен и составил 7,5±3,7 балла. При этом 7 спортсменов из 12, скорее всего, тяготели к мотивации боязни неудачи.

Такое положение дел, по нашему предположению, может быть обусловлено тем фактором, что в экспериментальную группу были включены

спортсмены, достигшие звания КМС и МС, которые по достижению присвоенных званий несколько расслабились и более не поддерживали мотивацию на успех. Это, в свою очередь, может негативно сказаться на общем психоэмоциональном состоянии, а именно: снижении общей активности и настроения, повышении уровней психического утомления и тревожности.

В контрольной группе спортсменов (II и I спортивные разряды) высоко желание достичь звания КМС, что мотивирует их на успех в дальнейшей спортивной деятельности.

Отсутствие обобщенных и теоретически обоснованных представлений о влиянии мотивации на эмоциональный стресс спортсменов-легкоатлетов различной квалификации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности подтверждает актуальность в качестве дальнейшей проблемы исследования.

### **Литература:**

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – М.: Academia, 2014. – 288 с.
2. Каммимулина И.Р. Влияние мотивации на психические состояния спортсменов в тренировочно-соревновательном процессе: автореф. дис. ...канд. пед. наук / И.Р. Каммимулина. – Казань, 2008. – 45 с.
3. Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика. Учебно-методическое пособие / М.Л. Мельникова. – Екатеринбург, 2018. – 112 с.
4. Реан А.А. Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи / А.А. Реан, Н.В. Бордовская. – СПб.: Питер, 2002. – 432 с.
5. Соломатина Т.О. Мотивация трудовой деятельности персонала: Учебное пособие для студентов вузов / Т.О. Соломатина, В.Г. Соломанидин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 312 с.



## **СОВРЕМЕННЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИОЛОГИИ: ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**И.Н. Швыдченко**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** Физиология – наука, изучающая функциональные механизмы жизнедеятельности организмов, является фундаментальной основой наук о спорте и физической культуре. Перспективы практического использования новейших достижений физиологии в спорте и физической культуре связаны, прежде всего, с разработкой персонализированных, научно-обоснованных спортивных, оздоровительных и реабилитационных программ тренировки, позволяющих эффективно повысить работоспособность и конкурентоспособность спортсменов в различных условиях, сохранить и улучшить здоровье, поддерживать высокое качество жизни людей на протяжении всей жизни.

**Ключевые слова:** физиология, спортивная физиология, оздоровительная физиология, механизмы.

Физиология – наука, изучающая функциональные механизмы жизнедеятельности организмов является фундаментальной основой наук о спорте и физической культуре. Без знаний физиологии невозможно оценить здоровье человека, его физическую подготовку, разработать персонализированную программу тренировки и отслеживать ее эффективность, повышать работоспособность и конкурентоспособность спортсменов. Учебные дисциплины по физиологии составляют неотъемлемую часть образовательных программ при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта во всем мире.

Несмотря на то что спортивная физиология как система научных знаний сформировалась в конце XIX века, первым экспериментальным физиологом можно по праву назвать римского врача и философа Галена (131-201 н.э.), успешно лечившего первых «спортсменов» – гладиаторов и написавшего «Законы здоровья» – 87 подробных очерков об улучшении здоровья. До сих пор оздоровительные программы во многом нацелены на три основных компонента, описанных Галеном в своих очерках: питание, аэробные нагрузки (ходьба) и укрепление мышц. Достижения в области спортивной физиологии на современном этапе – это результат работы многочисленных научных школ, начиная с конца XIX века. Выдающимися российскими физиологами И.М. Сеченовым, И.П. Павловым, Н.Е. Введенским, А.А. Ухтомским и Н.А. Бернштейном были заложены теоретические основы физиологии движений. Английские физиологи У. Флетчер и Ф.Г. Хопкинс (1907 г.) установили

взаимосвязь мышечных сокращений с распадом гликогена и образованием лактата. Их работы дали старт широкому изучению клеточного метаболизма, за что целый ряд ученых были отмечены Нобелевскими премиями (А. Крэг, А. Хилл, О. Мейергоф, А. Сенф-Дьерди и Х. Кребс). Разработанный Д. Холденом метод и прибор для измерения потребления кислорода во время физической нагрузки помог А. Хиллу в его физиологических исследованиях метаболизма на человеке. В настоящее время этот усовершенствованный с помощью газоанализатора и компьютерных систем метод является рутинным способом измерения потребления кислорода при физических нагрузках. Большой вклад в развитие экспериментальной физиологии спорта внесла знаменитая «Лаборатория Утомления» (Harvard Fatigue Laboratory), созданная американскими биохимиком Л.Дж. Хендерсоном и физиологом Д.Б. Диллом в 1927 г. в Гарвардском университете. Дания и Швеция также являются первопроходцами в области физиологии движений. В 1800 году Дания стала первой в Европе страной, где физическая подготовка (гимнастика) была введена в школьную программу. С тех пор датские и шведские ученые продолжают вносить значительный вклад в исследования, связанные со спортивной и оздоровительной физиологией.

Особенностью современного этапа в изучении физиологии является исследование процессов жизнедеятельности организма на клеточном и молекулярном уровне, позволяющее выявить взаимоотношения между различными процессами, закономерности их возникновения, способы воздействия на эти процессы, спрогнозировать изменения с помощью математического моделирования. Современные исследования в области спортивной физиологии сосредоточены в настоящее время на изучении влияния экстремальных факторов на спортивную работоспособность, расшифровке молекулярных механизмов утомления и восстановления, срочной и долговременной адаптации к различным физическим нагрузкам. Открытия в области физиологии зачастую имеют универсальное значение и закладывают основу для многочисленных исследований в различных разделах физиологии и медицины. Работы в области космической физиологии дают нам знания о том, как наши мышцы и весь организм адаптируется к условиям невесомости и что происходит при гиподинамии. Масштабный международный исследовательский проект Caudwell Xtreme Everest, который исходно был направлен на исследование гипоксии и работоспособности человека на экстремальных высотах с целью улучшения лечения пациентов в отделениях интенсивной терапии, предоставил науке бесценные данные о том, как люди адаптируются к низким уровням кислорода (Grocott et al., 2016). Результаты этого проекта оказались полезны не только для медицины. Они раскрывают резервные возможности организма и механизмы адаптации к нагрузкам в экстремальных условиях, что имеет непосредственное отношение к спортивной физиологии. Благодаря новаторской работе Нобелевских лауреатов 2019 г. У.Дж. Кейлина-мл., П.Дж. Рэтклиффа и Г.Л. Семенца, расшифровавших молекулярный механизм того, как клетки чувствуют и адаптируются к доступности кислорода, мы теперь знаем гораздо больше о том, как разные

уровни кислорода регулируют фундаментальные физиологические процессы, важные, в том числе, и для спортсменов. Интенсивная работа мышц в условиях недостатка кислорода, долговременная адаптация к анаэробным физическим нагрузкам и к условиям гипоксии в условиях высокогорья, формирование новых кровеносных сосудов в скелетных мышцах и производство эритроцитов, регуляция работы иммунной системы и многие-многие другие физиологические функции связаны с кислородсенсорным механизмом. Успехи, достигнутые на пути понимания механизмов старения, возникновения социально-значимых заболеваний, таких как сердечно-сосудистые патологии, диабет 2 типа, метаболические нарушения, онкологические заболевания, расширяют поле деятельности для исследований в области оздоровительной физиологии упражнений, направленных на изучение процессов физической профилактики и реабилитации.

Перспективы практического использования новейших достижений физиологии в спорте и физической культуре связаны, прежде всего, с разработкой персонализированных, научно-обоснованных спортивных, оздоровительных и реабилитационных программ тренировки, позволяющих эффективно повысить работоспособность и конкурентоспособность спортсменов в различных условиях, сохранить и улучшить здоровье, поддерживать высокое качество жизни людей на протяжении всей жизни. Огромную роль в практическом применении современных физиологических знаний в спорте и физической культуре занимает качественное физиологическое образование тренеров, спортсменов, специалистов в области физической культуры и реабилитации, а также популяризация этих знаний среди широкого круга населения.

#### **Литература:**

1. Grocott M. Caudwell Xtreme Everest: An Overview / M. Grocott, D.Z. Levett, D.S. Martin et al. // Adv. Exp. Med. Biol. – 2016. – Vol. 903. – P. 427-437.

## **РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И СПОРТСМЕНА-ОЛИМПИЙЦА**

**В.Б. Шумилов, А.А. Якименко, Л.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев**

Государственное бюджетное учреждение «Московское городское физкультурно-спортивное объединение» департамента спорта города Москвы,  
г. Москва

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 1 (техникум)» департамента спорта города Москвы,  
г. Москва

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» (РГУФКСМиТ),  
г. Москва

**Аннотация.** В тезисах представлена роль психологической работы для повышения конкурентоспособности и успешной самореализации спортсменов, обозначена специфика деятельности спортивного психолога в детско-юношеском спорте и определены направления психологического сопровождения спортсмена-олимпийца.

**Ключевые слова:** успешная самореализация, психологическая работа, психологическое сопровождение, спортивный резерв, спортсмен-олимпиец, тренер, спортивный психолог.

Занятия спортом на профессиональном уровне, в ситуации высочайшей конкуренции, начиная с детско-юношеского спорта и на протяжении долговременной спортивной карьеры сложно сейчас представить без спортивного психолога. В психологическом контексте современный спорт высоких и высших достижений и для тренера, и для спортсмена – это «преодоление себя», поиск потенциала и раскрытие ресурсов для дальнейшей ее актуализации и накопления с целью успешной самореализации в деятельности.

Формирование, актуализацию и активизацию психологических ресурсов можно считать одной из центральных проблем психологического сопровождения личности, способствующего успешности спортивной деятельности. В этой связи одной из актуальных задач тренерского штаба и спортивных психологов становится усиление раздела психологической подготовки для достижения атлетом максимально возможного спортивного результата.

Многочисленные исследования [1, 2, 3, 4, 5 и др.] достаточно убедительно свидетельствуют о значимости психологического сопровождения юных спортсменов как на этапе учебно-тренировочного процесса, так и в процессе предсоревновательной подготовки, в ходе которых происходит

накопление внутреннего потенциала личности. Но сформированный потенциал не всегда и не в полной мере может использоваться личностью, то есть стать актуализированным ресурсом, который позволит спортсмену преодолеть возможные трудности, собраться силами, не растеряться. Более того, можно утверждать, что направленность тренеров и спортивных психологов на способность спортсмена обращаться к своим ресурсам еще не получила широкого применения, так как требует понимания и учета их видов и психологических механизмов накопления и актуализации.

Наиболее значимыми психологическими аспектами работы со спортивным резервом, по мнению психологов В.Р. Малкина и Л.Н. Рогалевой, являются: «учет психологических трудностей спортсменов, связанных с началом спортивной карьеры; помощь спортсменам в преодолении соревновательного стресса; рекомендации по повышению мотивации к занятиям спортом; создание условий для развития значимых личностных характеристик» [3].

В процессе становления спортсмена-олимпийца «актуальным становится его профессиональное и личностное развитие. Это объясняется тем, что, с одной стороны, он имеет свои индивидуальные характеристики, (потребности, интересы, интеллект, установки и т.д.), оказывающие особое влияние на профессиональную направленности и обеспечивающую успешную адаптацию. С другой стороны, они могут и препятствовать профессиональному совершенствованию (отсутствие профессиональных способностей, рвения, навыков саморегуляции и т.д.), приводить к быстрому профессиональному выгоранию» [1].

Психологическая работа в спортивной деятельности имеет свои особенности, отметим лишь некоторые:

1. Психологическая работа ориентирована на реализацию сверхвозможностей спортсмена, особенно в олимпийских видах спорта.

2. Психологическая подготовка спортсмена направлена на «преодоление себя» в экстремальных ситуациях и условиях, которые возникают или определены спецификой вида спорта.

3. Психологическая работа без должной мотивации со стороны спортсмена, но требуемая со стороны тренерского штаба или родителей, особенно в детско-юношеском спорте.

4. Профессиональная деятельность спортивного психолога осуществляется часто в «полевых условиях» и когда требуется «скорая психологическая помощь».

5. Результаты деятельности спортивного психолога проявляются не всегда «здесь и сейчас», а в «зоне ближайшего развития» на этапах спортивной карьеры.

Особенностью спортивной карьеры, как известно, является то, что она начинается достаточно рано – в детском возрасте, носит соревновательный характер и как следствие требует постоянного самосовершенствования, направленности на высокие спортивные результаты. Соответственно, помимо развития и поддержания на высоком уровне собственно спортивных умений и

навыков, необходимы психологические качества и свойства личности, развитие которых обуславливается в том числе и психологическим сопровождением личности спортсмена.

В физкультурно-спортивном объединении (МГФСО), в одном из крупнейших спортивных организаций Москвы и России, где в 2 Центрах олимпийской подготовки, 22 спортивных школах, 21 объекте спорта тренируются около 10 тысяч спортсменов – представители 27 видов спорта, в котором осуществляют подготовку более 400 тренеров, из них более 100 носят звание «Заслуженный тренер России», введена ставка психолога. В ближайшей перспективе есть потребность в создании специальной системы (службы) психологического сопровождения для целенаправленной работы со спортсменами по профилактике, диагностике, коррекции, развитию и формированию психических качеств, свойств личности, регуляции психического состояния и т.д., что позволит повысить конкурентоспособность и успешную самореализацию спортсменов, а также определить роль психологической работы в подготовке спортивного резерва и спортсмена-олимпийца.

#### **Литература:**

1. Бабушкин Г.Д. Психологическое сопровождение становления спортсмена субъектом деятельности: постановка проблемы/ Г.Д. Бабушкин // Омский научный вестник. – Т. 3 (119). – 2013. – С. 170-174.
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар, КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
3. Малкин В.Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе: [учеб. пособие] / В.Р.Малкин, Л.Н. Рогалева / уч. ред. В.Н. Люберцев]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 102 с.
4. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник [и др.]; под общ. ред. Л.Г. Уляевой. – М.: ИПК ОнтоПринт, 2014. 232 с.
5. Раднагуруев Б.Б. Факторы, влияющие на процесс самореализации тренера в профессиональной деятельности / Б.Б. Раднагуруев, И.В. Стрельникова, Л.Г. Уляева // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар, 2016. – С. 197-200.

## ПСИХОПРОФИЛАКТИКА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

И.А. Юров<sup>1</sup>, В.М. Мельников<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Образовательное частное учреждение высшего образования  
«Московский инновационный университет», г. Москва

<sup>2</sup> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Сочинский государственный университет», г. Сочи

**Аннотация.** В статье представлено обоснование необходимости психопрофилактики в спорте высших достижений и представлены компоненты и методы, влияющие на успешность выступлений спортсменов на самих ответственных соревнованиях.

**Ключевые слова:** психопрофилактика, психологическое сопровождение, психологическое обеспечение, мотивация, психотерапия.

Под психопрофилактикой понимается система мероприятий, направленных на изучение психических и социальных воздействий на свойства психики человека и реализация возможностей предупреждения неблагоприятных состояний. Психопрофилактическая работа, в широком понимании, предусматривает проведение мероприятий психологического характера с целью сохранения, укрепления, улучшения психического самочувствия и здоровья; предотвращения возникновения невротических расстройств, фобий; противодействие стрессовым влияниям, эмоциональному выгоранию; решение проблем на различных уровнях психической организации человека: поведенческом, личностном, экзистенциальном.

Психопрофилактика — это системообразующий вид деятельности практического психолога, направленный на предупреждение возможного неблагополучия в подготовке спортсмена, создание психологических условий, максимально благоприятных для этого развития, на сохранение, укрепление и развитие психосоматического здоровья спортсмена в течение его спортивной карьеры. Формирование у тренеров, спортсменов, лиц, связанных с подготовкой спортсмена, общей психологической культуры, желания использовать психологические знания в работе со спортсменами или в интересах собственного развития; создание условий для полноценного развития спортсмена на каждом возрастном этапе; своевременное предупреждение нарушений в становлении мотивации, воли и личности в целом.

В систему психопрофилактики входят:

1. Психологическое обеспечение и сопровождение спортсменов, под которым понимается целенаправленное, плановое и научно-обоснованное использование тренерами форм, средств и методик формирования позитивно-оптимальных процессов, состояний и свойств личности спортсменов с целью достижения ими максимально возможных результатов в спорте на протяжении всей спортивной карьеры, в реализации технической, теоретической, тактической, физической, функциональной, моральной, материальной

подготовки спортсменов. Психологическое сопровождение включает психодиагностику (психоселекцию), психологическую подготовку, в рамках которой применяется социально-психологический тренинг спортсменов (СПТ) (игровое моделирование представлено в виде спортивно-педагогических игр, цель которых состоит в усовершенствовании тех или иных профессиональных качеств в различных условиях принятия решения и адаптации к стрессовым условиям спортсменов и тренеров, спортивного игрового модельного метода и инсценировки, целью которых является адаптация участников игры к возможным неожиданностям и препятствиям в условиях соревнований); психологическую защиту и психологическую поддержку (ликвидации последствий травмы, снятие эмоционально-вегетативного напряжения, оптимизации уровня притязаний, нивелирование фрустрационных механизмов, формирование мотивации достижения успеха); психологический прессинг; психологическое секундирование, лонгитюдный мониторинг (Мельников, Юров, 2013).

2. Выполнение тренером полноценной функции мотиватора спортсмена. Постепенный переход от управления деятельностью спортсмена к управлению спортивной деятельностью (состоянием, поведением) самим спортсменом.

3. Мотивация организацией среды. К этой форме работы относится формирование и поддержание здоровых и оптимистических отношений между спортсменами, тренерами и руководителями в спортивной деятельности, в быту, на отдыхе. Для организации среды применяются такие методы, как групповые ритуалы, лозунги, девизы, призывы, слоганы, фотостенды, стенгазеты, рекламные буклеты, видеоклипы, материалы в СМИ и блогосфере.

4. Мотивация успехом. Эта форма предусматривает реализацию принципов от простого к сложному, от маленького успеха к большому. Успех укрепляет веру спортсмена в свои силы и возможности. Однако постоянный успех может дать и негативный эффект: у спортсмена чрезмерно повысится самооценка, утратится критическое отношение к своей деятельности.

5. Мотивация положительными примерами. Пример выдающихся и знаменитых спортсменов имеет большое мотивационное значение. После проведения зимних Олимпийских игр-2014 в Сочи в открытые ДЮСШ по зимним видам спорта (которых никогда не было в городе-курорте Сочи) стали массово записываться не только городские дети, но и из других регионов России.

6. Психологическое обеспечение методов и средств спортивной деятельности, т.е. индивидуализация, дифференциация и модификации психологических методов в четырехлетнем (в соответствии с повышением спортивного мастерства) и годовом цикле (подготовительный, соревновательный, восстановительный периоды).

7. Адекватное составление спортограммы, под которой понимаются научно обоснованные цели, нормы, задачи, требования к особенностям структуры и содержанию спортивной деятельности и к различным качествам спортсмена для достижения успеха в избранном виде спорта, и психограммы спортсмена, под которой понимается описание психической деятельности



спортсмена и его психологических качеств, адекватных или неадекватных успешной деятельности, психологический портрет субъекта деятельности, представленный всем комплексом индивидуальности спортсмена, актуализируемых в конкретном виде спорта.

8. Составление психологического портфолио (особенности формирования личности спортсмена, условия и ситуации побед, поражений в спорте, приемы саморегуляции, психологические портреты соперников и др., т.е. все то, что относится к психической составляющей в спорте) (Мельников, Юров, 2014, 2016, 2017а, 2017б).

9. Адекватное применение патогенетической и симптоматической психотерапии. Патогенетическую психотерапию следует понимать как комплекс психотерапевтических воздействий, направленный на изменение основных жизненных отношений личности, обусловивших развитие неблагоприятных состояний (стрессоподобных, неврозов, акцентуаций и т.п.). Симптоматическая психотерапия – значительно более узкая и ограниченная система воздействия, которая имеет целью ликвидацию или смягчение отдельных симптомов или воздействие на психические компоненты других переменных.

Адекватно проведенные этапы и методы психопрофилактической подготовки и сопровождения спортсменов, стремящихся достичь высокого результата в спорте, значительно снижают стрессогенные и чрезмерно эмоциональные условия спортивной деятельности, повышают их спортивную толерантность, способствуют позитивной пролонгированной спортивной карьере, мягкий и безконфликтный инволюционный период (Мельников, Юров, 2018, 2019; Юров, 2018).

### **Литература:**

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. Проблема индивидуальности в спортивной психологии / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. – 2014. – №3. – С. 20-23.
3. Мельников В.М. Психологическое моделирование спортивной успешности / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. – 2016. – №1(4). – С. 34-36.
4. Мельников В.М. Психо-мотивационное сопровождение спортсменов / В.М. Мельников, И.А. Юров // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика. – 2017а. – №7. – С. 160-161.
5. Мельников В.М. Проблема личности в спортивной психологии / В.М. Мельников, И.А. Юров // Рудиковские чтения: Мат. XIII Межд. научно-практ. конф. психологии физ. культуры. – М.: РГУФКСМиТ, 2017б. – С. 197-201.
6. Мельников В.М. Психологизация спортивной деятельности / В.М. Мельников, И.А. Юров // Рудиковские чтения: Мат. XIV Межд. научно-практ. конф. психологии физ. культуры. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – С. 170-172.
7. Мельников В.М. Индивидуально-психологические предикторы спортивной успешности / В.М. Мельников, И.А. Юров // Рудиковские чтения: Мат. XV Межд. научно-практ. конф. психологии физ. культуры. – М.: РГУФКСМиТ, 2019. – С.97-101.
8. Юров И.А. Психотерапия как предиктор успешной подготовки спортсменов // Состояние здоровья: медицинские, психолого-педагогические и социальные аспекты. Отв. ред. А.Э. Мелоян. – Славянск: ДГПУ, 2018. – С. 696-704.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ 14-15 ЛЕТ .....</b>	<b>4</b>
<b>Н.Г. АГАПОВА, А.В. СЛЫНКО, С.В. ШУКШОВ .....</b>	<b>4</b>
<b>ПОСТРОЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ .....</b>	<b>6</b>
<b>Н.Г. АГАПОВА, А.В. СЛЫНКО, С.В. ШУКШОВ .....</b>	<b>6</b>
<b>ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ .....</b>	<b>9</b>
<b>И.А. АЛФЕРОВА.....</b>	<b>9</b>
<b>МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>13</b>
<b>Н.А. АМБАРЦУМЯН, И.В. ЗАХАРОВ .....</b>	<b>13</b>
<b>КУЛЬТУРНО-РЕЧЕВЫЕ И СТИЛИСТИЧЕСКИЕ НОРМЫ: ОСОБЕННОСТИ И ТИПОЛОГИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕННОМ СОЗНАНИИ.....</b>	<b>16</b>
<b>ЮСЕФ АМРО С.Ю., МАСРИ МОХХАМЕД ДЕБ, ЮСЕФ АМРО С.Ю., О.О. АЙВАЗЯН.....</b>	<b>16</b>
<b>ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ИГРОКОВ ЖЕНСКОЙ КОМАНДЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К КУБКУ МИРА ПО БАСКЕТБОЛУ 3Х3 .....</b>	<b>20</b>
<b>Р.И. АНДРИАНОВА, М.В. ЛЕНЬШИНА, А.К. СТОЛЯР .....</b>	<b>20</b>
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ЖЕНСКИХ РЕЗЕРВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ ПО БАСКЕТБОЛУ 3Х3 К КОНКУРЕНТНОЙ БОРЬБЕ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ .....</b>	<b>23</b>
<b>Р.И. АНДРИАНОВА, М.В. ЛЕНЬШИНА, А.А. АНДРЮЩЕНКО .....</b>	<b>23</b>
<b>КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ СБОРНЫХ КОМАНД КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ УЧАСТИЯ ВО ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ.....</b>	<b>25</b>
<b>А.В. АРИШИН.....</b>	<b>25</b>
<b>ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ЭМПАТИИ И СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>28</b>
<b>Л.А. АРКЕЛОВА, Ю.М. БОСЕНКО.....</b>	<b>28</b>
<b>ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНОГО РИТМА СПОРТСМЕНКИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ .....</b>	<b>31</b>
<b>Е.В. АСТАХОВА, Ю.В. РЯБЧУК, Е.П. ГОРБАНЕВА.....</b>	<b>31</b>
<b>РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ КАК УСЛОВИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.....</b>	<b>34</b>
<b>С.М. АХМЕТОВ, А.Р. МКРТЧЯН .....</b>	<b>34</b>
<b>ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ СПОРТСМЕНА КАК ФАКТОР КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ .....</b>	<b>37</b>
<b>Г.Д. БАБУШКИН.....</b>	<b>37</b>
<b>ОПИСАНИЕ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ В РАМКАХ МОДЕЛИ РАБОЧИХ ТРЕБОВАНИЙ/РЕСУРСОВ .....</b>	<b>41</b>
<b>А.В. ВАККЕР, Е. DEMEROUTI, С.К. БАГАДИРОВА .....</b>	<b>41</b>

<b>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА .....</b>	<b>44</b>
<b>В.О. БЕЛОКОНЬ.....</b>	<b>44</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ-БОКСЕРОВ .....</b>	<b>47</b>
<b>Н.В. БЕРЕЖНАЯ.....</b>	<b>47</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ-БОКСЕРОВ.....</b>	<b>49</b>
<b>Н.В. БЕРЕЖНАЯ.....</b>	<b>49</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ПОЛА .....</b>	<b>51</b>
<b>Е.И. БЕРИЛОВА .....</b>	<b>51</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И ИНТЕРНАЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ .....</b>	<b>54</b>
<b>Е.И. БЕРИЛОВА .....</b>	<b>54</b>
<b>СУБЪЕКТНЫЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ШАХМАТИСТА .....</b>	<b>56</b>
<b>Е.О. БОРОДИН.....</b>	<b>56</b>
<b>АПРОБАЦИЯ ТЕСТА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СПОРТСМЕНА CSAI-2.....</b>	<b>59</b>
<b>К.А. БОЧАВЕР, Л.М. ДОВЖИК .....</b>	<b>59</b>
<b>ВЗРЫВНАЯ СИЛА И СОКРАТИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА МЫШЦ СПОРТСМЕНОВ-ПОЖАРНЫХ .....</b>	<b>62</b>
<b>Я.Е. БУГАЕЦ, А.С. ГРОНСКАЯ.....</b>	<b>62</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ZUMBA FITNESS.....</b>	<b>65</b>
<b>Я.Е. БУГАЕЦ, А.С. ГРОНСКАЯ, З.М. ГОРШАНОВА.....</b>	<b>65</b>
<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ.....</b>	<b>68</b>
<b>С.С. ВОЕВОДИНА, С.В. ФОМИЧЕНКО, А.А. ТАЛОВСКИЙ .....</b>	<b>68</b>
<b>АНАЛИЗ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА НАДЕЖНОСТЬ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ТЕННИСЕ .....</b>	<b>70</b>
<b>С.Е. ВОРОБЬЕВА, Б.П. СОКУР .....</b>	<b>70</b>
<b>ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....</b>	<b>73</b>
<b>Н.Л. ВЫСОЧИНА, В.А. ПАСТУХОВА, Ф.С. ВЫСОЧИН .....</b>	<b>73</b>
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПЕРИОДИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>76</b>
<b>М.П. ГАВРИЛОВА .....</b>	<b>76</b>

<b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ КАК ОСНОВА ЕЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ НА РЕГИОНАЛЬНОМ РЫНКЕ .....</b>	<b>79</b>
<b>Е.П. ГЕТМАН, Е.В. ФАТЕЕВА .....</b>	<b>79</b>
<b>ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ КАК ЗНАЧИМЫЙ РЕСУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ВЫПУСКНИКА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА .....</b>	<b>82</b>
<b>Е.П. ГЕТМАН, Л.А. ГРЕМИНА .....</b>	<b>82</b>
<b>ВЛИЯНИЕ НЕИНВАЗИВНОЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИИ СПИННОГО МОЗГА НА ИЗМЕНЕНИЯ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ШАГАТЕЛЬНОГО ПАТТЕРНА ПРИ РАЗЛИЧНОЙ МОЩНОСТИ АФФЕРЕНТАЦИИ ОТ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....</b>	<b>85</b>
<b>Д.А. ГЛАДЧЕНКО, Л.В. РОЩИНА, Е.А. ПИВОВАРОВА, А.А. ЧЕЛНОКОВ.....</b>	<b>85</b>
<b>ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРАДИЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КИТАЕ.....</b>	<b>87</b>
<b>М. ГО, Т.А. САМСОНЕНКО.....</b>	<b>87</b>
<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.....</b>	<b>91</b>
<b>Г.Б. ГОРСКАЯ.....</b>	<b>91</b>
<b>ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ И ВЫБОРА ВИДА СПОРТА.....</b>	<b>94</b>
<b>А.С. ГРАЧЕВ, Е.В. ГАВРИШЕВА, А.А. ТРЕТЬЯКОВ.....</b>	<b>94</b>
<b>СТУДЕНЧЕСКОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ БУДУЩИХ СПОРТСМЕНОВ....</b>	<b>97</b>
<b>Е.В. ГРЕВЦОВА .....</b>	<b>97</b>
<b>МОДЕРНИЗИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО КРЕДИТНОЙ СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>99</b>
<b>М.А. ГРЕНАДЕРОВА, Б.З. БАГЛАНОВ, Е.Б. МАМЫРОВ, А.А. АЗИЗОВ.....</b>	<b>99</b>
<b>СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ПРОЕКТА «САМБО В ШКОЛУ» В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ.....</b>	<b>103</b>
<b>А.М. ГРИШАЕВА, Л.А. ЯКИМОВА .....</b>	<b>103</b>
<b>УСТОЙЧИВОСТЬ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ .....</b>	<b>105</b>
<b>А.С. ГРОНСКАЯ, Я.Е. БУГАЕЦ, К.А. ГАНДИЛЯН.....</b>	<b>105</b>
<b>СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ АДАПТОГЕННЫХ СВОЙСТВ СПОРТСМЕНОВ .....</b>	<b>107</b>
<b>С.В. ГУРЬЯНОВА.....</b>	<b>107</b>
<b>ВЛИЯНИЕ ОТНОШЕНИЙ С БЛИЗКИМ ОКРУЖЕНИЕМ ПОДРОСТКА НА ФОРМИРОВАНИЕ У НЕГО УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ.....</b>	<b>110</b>
<b>Н.С. ДЕГОВЦЕВ, С.В. ФОМИЧЕНКО.....</b>	<b>110</b>
<b>РЕГУЛЯЦИЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>113</b>
<b>И.М. ДЕМЕНТЬЕВА .....</b>	<b>113</b>

<b>ОЦЕНКА КАЧЕСТВА СТРЕЛЬБЫ ПО ОТНОСИТЕЛЬНОМУ РАДИУСУ КУЧНОСТИ.....</b>	<b>116</b>
<b>А.А. ДОБРЫДИН, В.А. ДОЛГОВ, С.В. КОЧЕТКОВА.....</b>	<b>116</b>
<b>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....</b>	<b>118</b>
<b>К.А. ДРОБЫШЕВА .....</b>	<b>118</b>
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....</b>	<b>121</b>
<b>М.С. ДУШКО.....</b>	<b>121</b>
<b>ПСИХОЛОГИЯ РАННЕЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ В СПОРТЕ КАК ИСТОЧНИК РАЗВИТИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О РОЛИ РАННЕЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ В ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОМ ИСКУССТВЕ.....</b>	<b>122</b>
<b>В.С. ЕГОРОВА.....</b>	<b>122</b>
<b>УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОВ 11-19 ЛЕТ .....</b>	<b>125</b>
<b>Р.А. ЕЛИСЕЕВА.....</b>	<b>125</b>
<b>СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ В СОЗНАНИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ .....</b>	<b>127</b>
<b>В.В. ЕРМАК, Л.А. ЯКИМОВА .....</b>	<b>127</b>
<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ.....</b>	<b>128</b>
<b>А.А. ЕСАЛИЕВ, И.В. ЛАКОМКИНА.....</b>	<b>128</b>
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....</b>	<b>132</b>
<b>Л.В. ЖИГАЙЛОВА, Н.В. БЕРЕСЛАВСКАЯ, А.А. БАКШАЕВА.....</b>	<b>132</b>
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СОВМЕСТИМОСТИ ГИМНАСТОК, ВЛИЯЮЩИЕ НА КОМПЛЕКТОВАНИЕ КОМАНД ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....</b>	<b>134</b>
<b>Л.В. ЖИГАЙЛОВА, Н.В. БЕРЕСЛАВСКАЯ, А.Д. КРАВЦОВА.....</b>	<b>133</b>
<b>ВЛИЯНИЕ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ НА ПРЕДСТАРТОВЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ .....</b>	<b>137</b>
<b>Л.В. ЖИГАЙЛОВА, Ю.И. ПЛОТНИКОВА, А.А. ПАСТУХОВ .....</b>	<b>137</b>
<b>УЧЕТ МЕТОДИК КОНТРОЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ .....</b>	<b>140</b>
<b>А.Ю. ЖУКОВ, И.Г. ПАВЕЛЬЕВ.....</b>	<b>140</b>
<b>ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В ПЛАВАНИИ.....</b>	<b>142</b>
<b>А.А. ЗАЙЦЕВА, И.Г. ПАВЕЛЬЕВ .....</b>	<b>142</b>
<b>ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ О ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....</b>	<b>144</b>
<b>И.В. ЗАХАРОВ, Л.А. ЯКИМОВА.....</b>	<b>144</b>
<b>АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АКРОБАТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>146</b>
<b>О.О. ЗАХАРОВА, О.В. НОВИЦКАЯ, Л.А. ЯКИМОВА.....</b>	<b>146</b>

<b>ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ И МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....</b>	<b>149</b>
<b>С.Г. ИВАШКО, Е.Ю. МОЙСЕЕНОК .....</b>	<b>149</b>
<b>АНОМАЛИИ ЗУБОЧЕЛЮСТНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ С ДИСПЛАЗИЕЙ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ.....</b>	<b>151</b>
<b>АЛЬАЮБ ИЯД, А.А. КУЛИКОВА.....</b>	<b>151</b>
<b>ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПОЛОСТИ РТА У ПАЦИЕНТОВ С ДИСПЛАЗИЕЙ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ.....</b>	<b>153</b>
<b>АЛЬАЮБ ИЯД, А.А. КУЛИКОВА.....</b>	<b>153</b>
<b>ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ СПОРТСМЕНОВ .....</b>	<b>156</b>
<b>Н.Л. ИЛЬИНА.....</b>	<b>156</b>
<b>УЧЕТ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ ГИМНАСТОК ПРИ КОМПЛЕКТОВАНИИ СОСТАВА КОМАНД В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ.....</b>	<b>159</b>
<b>В.А. ИЛЬЧЕВА, Е.А. ЕРЕМИНА, Н.А. ЛИСИЦЫНА, Е.А. ФЕДОТОВА.....</b>	<b>159</b>
<b>ГИПЕРМОБИЛЬНОСТЬ СУСТАВОВ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ РАЗЛИЧНОЙ ЭТНИЧЕСКОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ.....</b>	<b>160</b>
<b>ГАУТАМ КАПИЛА, МУККАЛИД, А.А. СУХИНИН.....</b>	<b>160</b>
<b>ВОЗМОЖНОСТИ СУПЕРВИЗИИ ПСИХОЛОГОВ, СОПРОВОЖДАЮЩИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....</b>	<b>164</b>
<b>А.В. КАРАНДЕЕВА .....</b>	<b>164</b>
<b>КРЕАТИН КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА 19-22 ЛЕТ .....</b>	<b>166</b>
<b>М.О. КИРИЛЛОВ, С.Н. ЛИТВИНЕНКО .....</b>	<b>166</b>
<b>МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ КАК ФЕНОМЕН, ФОРМИРУЮЩИЙ МОТИВАЦИЮ СПОРТСМЕНОВ .....</b>	<b>169</b>
<b>Я.В. КИТОВА.....</b>	<b>169</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ ИНТЕРЛЕЙКИНА 6 В СЛЮНЕ У ГРЕБЦОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДО И ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ .....</b>	<b>171</b>
<b>Н.А. КНЯЗЕВ, И.Н. ШВЫДЧЕНКО.....</b>	<b>171</b>
<b>ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КИКБОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....</b>	<b>174</b>
<b>В.В. КОЛОШЕЙНА .....</b>	<b>174</b>
<b>THE STRUCTURE AND THE CONTENT OF THE DISCIPLINE «HISTORY OF WORLD PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS» FOR THE EDUCATIONAL DIRECTION 51.03.05 «DIRECTION OF THEATRICAL PERFORMANCES AND FESTIVALS» .....</b>	<b>177</b>
<b>M.V. KORENEVA, N.S. LEONTIEVA, L.S. LEONTIEVA .....</b>	<b>177</b>
<b>ДИСЦИПЛИНА «ИСТОРИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ»: СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ И РОЛЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ 42.03.01. «РЕКЛАМА И СВЯЗИ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ».....</b>	<b>181</b>
<b>М.В. КОРЕНЕВА, Н.С. ЛЕОНТЬЕВА, Л.С. ЛЕОНТЬЕВА .....</b>	<b>181</b>
<b>ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АКРОБАТОК-ВЕРХНИХ В ЖЕНСКИХ ПАРАХ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ .....</b>	<b>184</b>
<b>А.А. КРАВЦОВА, С.В. ШУКШОВ, В.В. ТРОНЕВ, К.И. ШУКШОВА.....</b>	<b>184</b>

<b>ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ ПЛОВЦОВ-КРОЛИСТОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....</b>	<b>186</b>
<b>А.И. КРЫЛОВ, А.А. ГОРЕЛОВ, А.А. ТРЕТЬЯКОВ, А.С. ГРАЧЕВ, Е.В. ГАВРИШОВА.....</b>	<b>186</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ВАТЕРПОЛИСТОВ.....</b>	<b>189</b>
<b>Ю.А. КУДРЯШОВА, Д.А. РОВНЫЙ, А.А. СОКОЛЕНКО, О.В. МАЯКОВА.....</b>	<b>189</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ АСИММЕТРИЙ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ВАТЕРПОЛИСТОВ.....</b>	<b>191</b>
<b>Ю.А. КУДРЯШОВА, Д.А. РОВНЫЙ, Е.М. БЕРДИЧЕВСКАЯ, С.С. РОДИОНОВ.....</b>	<b>191</b>
<b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МАХОВО-РАЗГОННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....</b>	<b>193</b>
<b>С.В. КУРАКИН, С.В. ШУКШОВ, М.Г. ШЕПЕЛЬ, К. АЙВАЗОВА.....</b>	<b>193</b>
<b>ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ТЕННИСИСТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА.....</b>	<b>196</b>
<b>О.А. КУЦЕНКО, Ю.М. БОСЕНКО.....</b>	<b>196</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ТРЕВОЖНОСТИ У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОГО АСПЕКТА.....</b>	<b>199</b>
<b>А.О. КУЧУГУРОВА, А.А. ДУБОВОВА.....</b>	<b>199</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ.....</b>	<b>203</b>
<b>И.В. ЛАКОМКИНА, К.Д. УТЕГЕНОВ, М.Х. АНДАҚУЛ.....</b>	<b>203</b>
<b>ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ ФИНАЛЬНЫХ МАТЧЕЙ ВОСТОЧНОЕВРОПЕЙСКОЙ И СУПЕРЛИГИ НА ИНТЕНСИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК.....</b>	<b>205</b>
<b>М.В. ЛЕНЬШИНА, Р.И. АНДРИАНОВА, Д.В. ФЕДОСЕЕВ.....</b>	<b>205</b>
<b>ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ТРЕНИРОВОК ПО БАДМИНТОНУ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ИГРЫ В БАДМИНТОН.....</b>	<b>209</b>
<b>ВАН ЛИИН.....</b>	<b>209</b>
<b>ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ.....</b>	<b>212</b>
<b>В.А. ЛУЦЕНКО.....</b>	<b>212</b>
<b>РОЛЬ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ В КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ.....</b>	<b>214</b>
<b>О.В. ЛЮСОВА.....</b>	<b>214</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ГЛОБАЛЬНЫХ, КОНТЕКСТНЫХ И СИТУАЦИОННЫХ МОТИВОВ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....</b>	<b>217</b>
<b>В.Д. МАКСИМЕНКО, И.В. ХАРИТОНОВА.....</b>	<b>217</b>
<b>ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НАЧИНАЮЩИХ ФИГУРИСТОК 8-10 ЛЕТ.....</b>	<b>220</b>
<b>П.О. МАКСИМОВ, А.С. ГРОНСКАЯ.....</b>	<b>220</b>

<b>РАЗВИТИЕ СПОРТА В ТУРКМЕНИСТАНЕ.....</b>	<b>223</b>
<b>А. МАКСУМОВ, Д.А. КРУЖКОВ.....</b>	<b>223</b>
<b>ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ В МАКРОЦИКЛЕ .....</b>	<b>224</b>
<b>М.С. МАЛИНОВСКИЙ, А.В. АРИШИН.....</b>	<b>224</b>
<b>ГИПЕРМОБИЛЬНОСТЬ СУСТАВОВ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ИЗ ИНДИИ.....</b>	<b>227</b>
<b>ВИРАДЖ МАНЕ, РУШАБХ КАНАСЕ, М.И. БОГРОВА.....</b>	<b>227</b>
<b>ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КАК РЕСУРСА КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-АКРОБАТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....</b>	<b>229</b>
<b>М.В. МАРОКОВА, М.Н. БУТАЛОВА.....</b>	<b>229</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ О ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ.....</b>	<b>232</b>
<b>И.С. МАТВЕЕВА.....</b>	<b>232</b>
<b>РЕЖИМ ДНЯ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО- ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....</b>	<b>234</b>
<b>И.С. МАТВЕЕВА.....</b>	<b>234</b>
<b>ИЗУЧЕНИЕ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В СТРЕЛКОВЫХ ВИДАХ СОВРЕМЕННОГО ПЯТИБОРЬЯ.....</b>	<b>236</b>
<b>А.С. МЕЛЬНИК, Е.В. МЕЛЬНИК, А.В. СЕЛЕЦКИЙ.....</b>	<b>236</b>
<b>МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....</b>	<b>239</b>
<b>Е.В. МЕЛЬНИК, Н.И. БОРОВСКАЯ .....</b>	<b>239</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ОДНООПОРНОЙ СТОЙКЕ НА ПОДВИЖНОЙ ОПОРЕ.....</b>	<b>242</b>
<b>А.А. МЕЛЬНИКОВ.....</b>	<b>242</b>
<b>КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОДНООПОРНОЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ СТОЙКИ НА ПОДВИЖНОЙ ОПОРЕ .....</b>	<b>244</b>
<b>А.А. МЕЛЬНИКОВ.....</b>	<b>244</b>
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРА КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....</b>	<b>246</b>
<b>В.М. МЕЛЬНИКОВ, И.А. ЮРОВ.....</b>	<b>246</b>
<b>ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ОТДЕЛЕНИЯ БОРЬБЫ И РАЗРАБОТКА НА ЕЕ ОСНОВЕ «МОДЕЛИ УСПЕШНОГО СПОРТСМЕНА» .....</b>	<b>249</b>
<b>Е.С. МОКИНА, А.С. ВАЩЕНКО, Р.В. КИМ, И.В. ДАШКО .....</b>	<b>249</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАПОЭЙРОЙ.....</b>	<b>252</b>
<b>И.А. МОЛОДОЖНИКОВ, А.Ш. ГУСЕЙНОВ.....</b>	<b>252</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАПОЭЙРОЙ И ТХЭКВОНДО.....</b>	<b>255</b>
<b>И.А. МОЛОДОЖНИКОВ, А.Ш. ГУСЕЙНОВ.....</b>	<b>255</b>



<b>СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ФИТНЕС ИНСТРУКТОРА .....</b>	<b>258</b>
<b>К.Ю. МОСКАЛЕНКО .....</b>	<b>258</b>
<b>АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ «МАЛОЙ АКРОБАТИКИ» ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ .....</b>	<b>261</b>
<b>С.А. МУРОДОВА, С.В. ШУКШОВ, Л.В. ЖИГАЙЛОВА, К. АЙВАЗОВА .....</b>	<b>261</b>
<b>МОТИВЫ ВКЛЮЧЕНИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В ЗАНЯТИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ.....</b>	<b>265</b>
<b>Н.Н. НИХАЕНКО, Ю.К. ЧЕРНЫШЕНКО, О.Н. ГАСПАРЯН.....</b>	<b>265</b>
<b>ВЫЯВЛЕНИЕ ИСТОЧНИКОВ ТРАВМАТИЗАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ИХ ТРЕНЕРАМИ .....</b>	<b>267</b>
<b>С.А. ОЛЬШАНСКАЯ, Р.З. ГАКАМЕ .....</b>	<b>267</b>
<b>СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НОРМ РЕЧИ В ПРОЦЕССЕ ТЕЛЕФОННОГО РАЗГОВОРА КАК КОМПОНЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ УСЛОВИЯХ.....</b>	<b>270</b>
<b>АМРО ХАДИ МОХАММАД ОМАР, А.А. КУКУШКИНА, АБДУЛЛАТИФ АХМАД, О.О. АЙВАЗЯН.....</b>	<b>270</b>
<b>СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ РЕГИОНОВ В КОННОЙ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА.....</b>	<b>271</b>
<b>И.Г. ПАВЕЛЬЕВ, Д.В. БЕЛИНСКИЙ.....</b>	<b>271</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КОННОЙ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА.....</b>	<b>273</b>
<b>И.Г. ПАВЕЛЬЕВ, Д.В. БЕЛИНСКИЙ.....</b>	<b>273</b>
<b>ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ЮНЫХ БАТУТИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....</b>	<b>275</b>
<b>Я.В. ПАВЛОВА, Н.Н. ПИЛЮК, С.В. ШУКШОВ, М.Г. ШЕПЕЛЬ .....</b>	<b>275</b>
<b>СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТАБИЛОГРАФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НЕТРЕНИРОВАННЫХ ЮНОШЕЙ С ПРАВЫМ И ЛЕВЫМ ПРОФИЛЕМ СЕНСОМОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ .....</b>	<b>278</b>
<b>А.М. ПАНТЕЛЕЕВА, Е.М. БЕРДИЧЕВСКАЯ.....</b>	<b>278</b>
<b>ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ СПОРТСМЕНОВ УРОВНЯ КМС И МС .....</b>	<b>281</b>
<b>Д.Ф. ПЕТРУСЕВИЧ .....</b>	<b>281</b>
<b>ОЦЕНКА СООТВЕТСТВИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОЛИАТЛОНИСТОВ 12-13 ЛЕТ ТРЕБОВАНИЯМ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА .....</b>	<b>284</b>
<b>А.В. ПОГОЖЕВ, А.И. ПОГРЕБНОЙ .....</b>	<b>284</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ .....</b>	<b>286</b>
<b>А.С. ПОЗНЯК, Е.И. БЕРИЛОВА .....</b>	<b>286</b>
<b>СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МИНИ-ФУТБОЛА 5×5 (В1) – СПОРТ СЛЕПЫХ .....</b>	<b>288</b>
<b>К.С. ПОПЕНКО.....</b>	<b>288</b>

<b>СЕНСОМОТОРНЫЕ РЕАКЦИИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....</b>	<b>291</b>
<b>А.А. ПОПОВА, М.В. МАЛУКА .....</b>	<b>291</b>
<b>ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА .....</b>	<b>293</b>
<b>А.А. ПОСТАЛЕНКО, Т.Х. ЕМТЫЛЬ .....</b>	<b>293</b>
<b>ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ КОМПОНЕНТОВ С ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА .....</b>	<b>295</b>
<b>А.А. ПОСТАЛЕНКО, Т.Х. ЕМТЫЛЬ .....</b>	<b>295</b>
<b>ПРИМЕНЕНИЕ АВТОРСКОГО ПРИНЦИПА «СЖАТИЯ ИНФОРМАЦИИ» ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....</b>	<b>298</b>
<b>И.Ю. ПУГАЧЕВ .....</b>	<b>298</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ-БАЙДАРЧИКОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ .....</b>	<b>301</b>
<b>А.О. РАЗДОРСКИЙ.....</b>	<b>301</b>
<b>ЛИЧНОСТНЫЕ АСПЕКТЫ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К ПООЩРЕНИЯМ И НАКАЗАНИЯМ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ .....</b>	<b>303</b>
<b>А.С. РАСПОПОВА.....</b>	<b>303</b>
<b>ВЛИЯНИЕ ДЛИТЕЛЬНОЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИИ СПИННОГО МОЗГА НА ПРОЯВЛЕНИЯ НЕРЕЦИПРОКНОГО ТОРМОЖЕНИЯ А-МОТОНЕЙРОНОВ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ЧЕЛОВЕКА.....</b>	<b>305</b>
<b>Л.В. РОЩИНА, Е.А. ПИВОВАРОВА, Д.А. ГЛАДЧЕНКО, А.А. ЧЕЛНОКОВ.....</b>	<b>305</b>
<b>РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ .....</b>	<b>308</b>
<b>А.С. САМОРОКОВА, Е.А. ИВАЩЕНКО.....</b>	<b>308</b>
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГИМНАСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ.....</b>	<b>310</b>
<b>Г.М. СВИСТУН, Л.В. ЖИГАЙЛОВА, И.В. ДРОЗД, Е.Е. ВАСИЛЬЕВ .....</b>	<b>310</b>
<b>ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ И МЕТОДОВ ДИСТАНЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ.....</b>	<b>312</b>
<b>В.Г. СИВИЦКИЙ, Е.В. МЕЛЬНИК.....</b>	<b>312</b>
<b>АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ В СПОСОБЕ КРОЛЬ НА ГРУДИ .....</b>	<b>315</b>
<b>А.В. СИТНИКОВА, И.Г. ПАВЕЛЬЕВ.....</b>	<b>315</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ .....</b>	<b>317</b>
<b>С.Р. СИХАДЖОК, А.С. РАСПОПОВА.....</b>	<b>317</b>
<b>РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОГО КОННОГО СПОРТА .....</b>	<b>319</b>
<b>О.В. СИХАНОВА, Е.В. ХАРЬКОВСКАЯ.....</b>	<b>319</b>

<b>ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАЧИНАЮЩИХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ.....</b>	<b>321</b>
<b>В.Л. СОКОЛОВ, Н.А. АМБАРЦУМЯН, Д.М. ПЕРВЕЕВА .....</b>	<b>321</b>
<b>ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЗЮДОИСТОВ-ЮНИОРОВ .....</b>	<b>323</b>
<b>В.Л. СОКОЛОВ, Н.А. АМБАРЦУМЯН, Е.С. КОЗЫРЬ .....</b>	<b>323</b>
<b>СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РАЗЛИЧНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ .</b>	<b>325</b>
<b>В.Л.СОКОЛОВ, Н.А. АМБАРЦУМЯН, Н.В. АРТЕМЕНКО.....</b>	<b>325</b>
<b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОВ-ПРЫГУНОВ.....</b>	<b>327</b>
<b>В.Л. СОКОЛОВ, Я.Е. БУГАЕЦ, Е.Г. КОСТЕНКО, А.И. СОКОЛОВА, Н.А. АМБАРЦУМЯН .....</b>	<b>327</b>
<b>ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ПРЫЖКАХ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ НОВЕЙШИХ СИСТЕМ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РАЗЛИЧНЫХ ЕГО СТОРОН .....</b>	<b>330</b>
<b>С.А. СОРОКИН .....</b>	<b>330</b>
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ УСПЕШНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ САМООЦЕНКИ И УРОВНЯ ПРИТЯЖАНИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....</b>	<b>333</b>
<b>В.А. СОХЛИКОВА, Е.В. РОМАНИНА, В.А. БАРАНОВА.....</b>	<b>333</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ПОСАДКИ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ ГРУППЫ ОЛИМПЕЙСКИХ ДИСЦИПЛИН «ВЫЕЗДКА, КОНКУР, ТРОЕБОРЬЕ».....</b>	<b>336</b>
<b>А.Ю. СТОЙЛОВ.....</b>	<b>336</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ - КОННИКОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ .....</b>	<b>338</b>
<b>А.Ю. СТОЙЛОВ, О.В. СИХАНОВА .....</b>	<b>338</b>
<b>СПЕЦИФИКА ДЕЛОВОЙ БЕСЕДЫ КАК МЕХАНИЗМ КОММУНИКАТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....</b>	<b>341</b>
<b>САХЛАЛ ТАРИК, ХАМВИ ОСАМА, АЗАМАТОВ ГУВАНЧ, О.О. АЙВАЗЯН.....</b>	<b>341</b>
<b>АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ .....</b>	<b>342</b>
<b>О.А. ТАТАРИНЦЕВА, А.А. ВОЛКОВ, Л.А. ЯКИМОВА .....</b>	<b>342</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ И ВОСПРИНИМАЕМОГО ИМИ ОТНОШЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ.....</b>	<b>345</b>
<b>Е.В. ТЛИШ, И.В. ХАРИТОНОВА .....</b>	<b>345</b>
<b>ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПОЗЫ У СПОРТСМЕНОВ ВО ФРОНТАЛЬНОЙ И САГИТТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ .....</b>	<b>347</b>
<b>Е.С. ТРИШИН, Е.М. БЕРДИЧЕВСКАЯ, Д.С. СЕДНЕВ, К. АКУАБУ .....</b>	<b>347</b>
<b>ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВА ПЛОВЦОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.....</b>	<b>350</b>
<b>Е.С. ТРИШИН, Л.В. КАТРИЧ, А.В. МАХОНИНА, В.Ю. ЯНОВСКИЙ .....</b>	<b>350</b>

<b>НИЗКАЯ МОТОРНАЯ ПЛОТНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ РОССИЙСКИХ ГАНДБОЛИСТОВ .....</b>	<b>353</b>
<b>В.И. ТХОРЕВ., Е.К. КАШКАРОВ.....</b>	<b>353</b>
<b>АКТУАЛИЗАЦИЯ РЕСУРСОВ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ .....</b>	<b>355</b>
<b>Л.Г. УЛЯЕВА .....</b>	<b>355</b>
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ .....</b>	<b>358</b>
<b>Н.И. ФИЛИМОНОВА, Д.М. ГРИГОРЬЕВ, Ю.В. КУРЛОВИЧ .....</b>	<b>358</b>
<b>БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ....</b>	<b>361</b>
<b>К.А. ФОМЕНКО, И.Г. ПАВЕЛЬЕВ.....</b>	<b>361</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОГО ЭГОЦЕНТРИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>363</b>
<b>И.В. ХАРИТОНОВА .....</b>	<b>363</b>
<b>РЕАЛИЗАЦИЯ «ДВОЙНОЙ» КАРЬЕРЫ У СПОРТСМЕНОВ: НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА.....</b>	<b>365</b>
<b>Е.Е. ХВАЦКАЯ, Н.Л. ИЛЬИНА .....</b>	<b>365</b>
<b>МЕХАНИЗМЫ РЕГУЛЯЦИИ ПОЗНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАНОИСТОВ.....</b>	<b>368</b>
<b>Л.В. ЧЕРЕНКОВА, Е.М.БЕРДИЧЕВСКАЯ.....</b>	<b>368</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ КВАЛИФИКАЦИЙ .....</b>	<b>371</b>
<b>С.О. ШАТУРНАЯ, Е.А. ПАРХОМЕНКО .....</b>	<b>371</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....</b>	<b>374</b>
<b>С.О. ШАТУРНАЯ, Е.А. ПАРХОМЕНКО .....</b>	<b>374</b>
<b>СОВРЕМЕННЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИОЛОГИИ: ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ .....</b>	<b>377</b>
<b>И.Н. ШВЫДЧЕНКО .....</b>	<b>377</b>
<b>РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И СПОРТСМЕНА-ОЛИМПИЙЦА .....</b>	<b>380</b>
<b>В.Б. ШУМИЛОВ, А.А. ЯКИМЕНКО, Л.Г. УЛЯЕВА, Б.Б. РАДНАГУРУЕВ.....</b>	<b>380</b>
<b>ПСИХОПРОФИЛАКТИКА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ .....</b>	<b>383</b>
<b>И.А. ЮРОВ, В.М. МЕЛЬНИКОВ.....</b>	<b>383</b>

*Научное издание*

# **МАТЕРИАЛЫ**

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

**(29-30 ноября 2019, г. Краснодар)**

Ответственный редактор  
Технический редактор  
Корректор  
Оригинал-макет подготовила

О.О. Айвазян  
Г.А. Ярошенко  
С.А. Савенко  
Ю.М. Босенко

Подписано в печать 27.11.2019.  
Формат 60х90/16. Бумага для офисной техники.  
Усл. печ. л. 24,8. Тираж 22 экз. Заказ № 124.  
Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел  
Кубанского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма  
350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161.





