

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

МАТЕРИАЛЫ

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

(11-12 декабря 2020 г., г. Краснодар)

**Краснодар
2020**

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 X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (11-12 декабря 2020 г., г. Краснодар) / ред. коллегия: С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Е.М. Бердичевская, Е.А. Пархоменко – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 232 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, 2020.

РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

УДК 796.01:159.9

ОТНОШЕНИЕ СПОРТСМЕНА К СТРЕССУ, НЕГАТИВНЫМ СОСТОЯНИЯМ И ЕГО КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

А.В. Алешичева, Н.Г. Самойлов

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова» Минздрава России, г. Рязань

Аннотация. Изложены представления о мобилизации работоспособности спортсменов и положительном влиянии на этот процесс «негативных» качеств и состояний личности. Значимым является формирование безразличного отношения спортсмена к стрессу, что будет способствовать достижению успеха на соревновании.

Ключевые слова: работоспособность спортсмена, качества личности, стрессогенное влияния, отношение к стрессу.

Спортивная деятельность, особенно спортсменов высокой квалификации, весьма часто осуществляется в экстремальных условиях. Важно раскрыть собственный потенциал и быть конкурентоспособным на соревнованиях любого уровня. В результате, наряду со спортивным мастерством, возникает и действует все большее количество стрессогенных факторов. Стресс следует рассматривать как неспецифический ответ организма на предъявляемые средой требования.

Под термином «неспецифический» мы подразумеваем нехарактерные физические или химические особенности стрессоров и изменения в организме, которые они вызывают (их множество, и они разные). Общим для всех стрессогенных факторов следует считать то, что они порождают необходимость изменяться, проявлять адаптивные реакции и возвращаться к нормальному устойчивому состоянию организма.

Стрессоры могут быть совершенно разными по значению (например, удача и несчастье), но «неспецифичность» заключается именно в одинаковой интенсивности их воздействия. В обоих случаях (при удаче или несчастье) возникает потребность организма в адаптивных изменениях. Поэтому сам по себе стрессогенный фактор не может быть «хорошим» или «плохим», любой из них при соответствующей интенсивности вызывает стресс, т.е. напряжение [4].

Так, считается, что развитие физиологического стресса (обоснованного Г. Селье) осуществляется путем непосредственного влияния стрессогенных

факторов на организм. В то же время при психологическом стрессе (предложенном Р. Лазарусом) неблагоприятные факторы воздействуют опосредованно, путем осознания, оценки и формирования отношения личности к данному воздействию.

Важным в осознании спортсменами отмеченного различия является то, что психологический (или эмоциональный) стресс выступает фактором, участвующим в активизации психофизиологических реакций до околопредельных или даже «запредельных» границ, т.е. надындивидуально, значительно превышая уровень гомеостаза [5]. Более того, осуществляется этот процесс как результат антиципации, интуиции и воспоминаний, основанных на опыте спортсмена, основанном на перенесении им подобных условий деятельности.

Следовательно, не нужно противостоять чему-либо, воспринимать предстоящие события как угрозу или опасность, важно формировать в себе способность пренебрежительного отношения к возможным стрессам. Это позволит улучшить работоспособность в условиях соревнований и тем самым увеличит конкурентоспособность спортсмена.

Цель – установить роль негативных качеств и состояний личности в повышении работоспособности в соревновательный период.

Методы исследования. В исследовании приняли участие спортсмены высокой квалификации (МС и МСМК, n=56), занимающиеся боксом, дзюдо и боевым самбо. Психодиагностика осуществлялась при помощи SCL-90, ISTA, МОПЗ и теста жизнестойкости (в модификации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой). Статистическая обработка, факторный и корреляционный анализы выполнялись с помощью программы Statistica 13.0.

Результаты исследования. Установлено, что на разных этапах спортивной деятельности (межсоревновательный, за 3-5 дней до соревнований, соревновательный и послесоревновательный) личностные качества и состояния спортсменов как компоненты психологического здоровья непрерывно изменяли степень своей выраженности.

Начиная с предсоревновательного периода, повышалась степень выраженности негативных качеств личности, достигая максимума в периоды соревнований. К ним относились агрессивность, тревожность, страх, фрустрация, ригидность, гнев, враждебность и др.

В предлагаемом нами механизме мобилизации психической и физической работоспособности [1] обосновано участие в этом процессе негативных (с позиций оценки их в обществе) качеств личности спортсмена. Выявлена их положительная роль в активизации образования функциональной системы психической регуляции поведения и деятельности, состоящей из двух подсистем: психического отражения действительности и активационно-энергетической [2].

Показано, что негативные качества личности при усилении интенсивности стрессогенного воздействия функционально трансформируются в позитивно влияющие на работу активационно-энергетической подсистемы,

участвуя в усилении процессов работоспособности. С другой стороны, длительные, чрезмерные нервно-психические и физические напряжения, обусловленные стрессогенными факторами деятельности спортсменов, приводят к психическим расстройствам, ухудшению их психологического здоровья и развитию психосоматических заболеваний [3, 6].

Формирование образа изменяющейся и проектируемой опасной ситуации соревнований, активизация духовно-нравственного потенциала и ценностно-смысловой сферы, выработка плана и решения участия в данном соревновании или выхода из создавшейся угрожающей ситуации совершается подсистемой психического отражения действительности.

Первично действующие факторы (интеллект, уровень культуры, духовно-нравственные позиции) определяют отношение спортсмена к самопожертвованию, риску ради других (общества, федерации, страны). Вот в чем проявляется нравственная позиция спортсмена.

Кроме того, они управляют трофико-энергетическими, по сути, физиологическими процессами, обеспечивающими стремительный подъем работоспособности.

Выводы. Осознанное «пренебрежительное» отношение к стресс-факторам в условиях соревнований повышает успешность спортсмена, увеличивает его работоспособность и способствует развитию положительной конкурентоспособной среды в спортивном сообществе.

Достижение высоких результатов выступления спортсмена во многом зависит от выработанной им способности в стрессогенных ситуациях соревнований минимально реагировать на свои эмоциональные проявления и максимально игнорировать осмысление, анализ и размышления об опасности, рискованных действиях, возможном травмировании.

Список литературы:

1. Алешичева А.В. Психологическое здоровье личности: монография / А.В. Алешичева, Н.Г. Самойлов. – Москва: Когито-Центр, 2019. – 216 с.
2. Чуприкова Н.И. Психика и психические процессы. Система понятий общей психологии. – М.: Языки славянской культуры, 2015. – 608 с.
3. Gouttebauge V., Frings-Dresen M. H. W., Sluiter J. K. Mental and psychosocial health among current and former professional footballers // *Occupational Medicine*. - Apr. 2015. - Vol. 65, Issue 3. - P. 190-196.
4. Heidari J., Hasenbring M., Kleinert J., Kellmann M. Stress-related psychological factors for back pain among athletes: Important topic with scarce evidence // *Eur J Sport Sci*. – 2017. - Apr;17(3). – P. 351-359.
5. Li H., Moreland J. J., Peek-Asa C., Yang J. Preseason Anxiety and Depressive Symptoms and Prospective Injury Risk in Collegiate Athletes // *Am J Sports Med*. – 2017. - 45(9). – P. 2148-2155.
6. Rice S.M., Purcell R., De Silva S. et al. The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review // *Sports Medicine*. – 2016. - 46(9). - P. 1333-1353.

ВЛИЯНИЕ ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Ю.М. Аушева, Н.В. Иванова, Г.Н. Логвичева

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

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение муниципального образования Гулькевичский район «Средняя общеобразовательная школа № 7 им. К.К. Рокоссовского»

Аннотация. Внешние факторы могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на психологическое состояние спортсменов. В работе представлены пути решения проблем негативного влияния сбивающих факторов на психологическое состояние спортсменов.

Ключевые слова: внешние факторы, спортсмены, психологическая подготовленность, негативное воздействие.

Любая спортивная деятельность сопровождается большим количеством внешних факторов, которые оказывают значительное влияние на психологическое состояние спортсменов. В дальнейшем это сказывается на поведении игроков и результативности соревновательной деятельности.

Все внешние факторы можно разделить на субъективные – индивидуально-личностные качества спортсменов, и объективные – различные ситуации, возникающие до, во время и после соревнований.

К субъективным факторам относят высокий темп выполнения двигательных действий, ответственность, психологическую устойчивость, способность выполнять несколько задач одновременно, обстановку в личной жизни, степень слаженности и взаимоотношений в команде и прочие. К объективным факторам относятся обстановка на трибунах, состояние мест для соревнований, погодные условия, непредвиденные ситуации или проблемы и так далее.

Такие объективные факторы, как игры на домашнем стадионе или в домашнем зале, где обстановка обычна и стабильна, возможность поддержки близких людей, создает благоприятный эмоциональный фон и положительно влияет на состояние спортсменов. Однако при недостаточной психологической устойчивости смена обстановки, долгая дорога к месту проведения соревнований несут негативное влияние [2].

Особое значение отводится времени прибытия к месту проведения соревнований. Не рекомендуется отправляться к месту проведения непосредственно в день соревнований. Это может значительно повлиять на результативность, так как спортсмены будут чувствовать усталость после дороги, а также не успеют быстро адаптироваться к новой обстановке. Необходимо провести хотя бы одну тренировку на месте, где будут проходить

соревнования. Если имеется значительная разница в климате или часовых поясах, следует рассчитать оптимальное время проезда в пункт назначения [1].

Взаимоотношения в команде разделяются на спортсмен-спортсмен и спортсмен-тренер. Споры между спортсменами в команде, обычно, возникают в результате личной неприязни или же недопонимания. Конфликты с тренерами же возникают либо из-за неправильно подобранных тренером слов после поражения, либо же, зачастую возникающая проблема в спорте высших достижений, частичное или полное неудовлетворение потребностей спортсмена. В таком случае рекомендуется проводить беседы или обращаться к командному психологу. Выкрики тренера в процессе игры или работы на дистанции могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние [2].

Климат в семье и отношения с близкими значительно могут оказать воздействие на результат. Если накануне соревнований в семье спортсмена произошел конфликт, весьма вероятно, что на предстоящем старте или игре спортсмен может показать не самый лучший свой результат ввиду того, что все его мысли будут находиться дома, и в голове он будет прокручивать не только технико-тактические действия, но и искать варианты разрешения проблем в семье. Здесь важно научить спортсмена абстрагироваться от неприятностей и проблем, сосредотачивать свое внимание на соревнованиях и результате. Тренировать данный процесс сложно, но возможно благодаря работе с психологом или тренером [3].

От индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена напрямую зависит степень влияния внешних факторов. Нервно-психическое состояние вследствие неудачного выполнения технического или тактического приема на важных, по мнению игрока, соревнованиях, признание своих ошибок ключевыми в поражении. Под влиянием многих негативных сбивающих факторов меняется точность выполнения действий, замедляется скорость двигательной реакции и длительность мышечных усилий. Здесь важно научить каждого адекватно оценивать свои ошибки, уметь правильно их анализировать и вести работу над каждым промахом. Тренеру важно подобрать правильные слова после поражения, ведь каждый игрок будет чувствовать в этом свою вину и угнетать себя по этому поводу. Ведь в такие моменты зачастую тренеры срываются и выплескивают весь негатив на спортсменов, тем самым создавая неблагоприятный климат в команде.

Таким образом, во избежание возникновения похожих ситуаций во время соревнований, важно создавать соревновательную обстановку на тренировках, специально имитировать сбивающие факторы с целью повышения психологической устойчивости к ним.

Список литературы:

1. Акимова О.Н. Психология спорта: Курс лекций. – Одесса, 2004. – 127 с.
2. Дергач А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Дергач, А.А. Исаев. – М.: ФиС, 1981. – 180 с.
3. Ткачева М.С. Характерологические и социально-психологические условия формирования помеховлияний в спорте. – Саратов, 2003. – 114 с.

АНАЛИЗ ГОЛЕВЫХ АТАК В МАТЧАХ ПРЕМЬЕР-ГРУППЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ ФУТБОЛЬНОЙ ЛИГИ СЕЗОНА 2019/2020 (НА 10.10.2020)

Д.М. Ахмеджанов

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Поволжская государственная академия физической
культуры, спорта и туризма», г. Казань

Аннотация. В данной статье мы хотим проанализировать голевые атаки в матчах национальной студенческой футбольной лиги (НСФЛ), самого сильного ее дивизиона – премьер-группы, чтобы понимать основные направления реализации атакующих действий в играх данного соревнования.

Ключевые слова: НСФЛ, студенческий футбол, анализ голевых атак, результативность.

Главная цель игры в футбол – забить мяч в ворота соперников. На пути к данной цели команды решают две основные задачи: доставить мяч в зону, наиболее благоприятную для взятия ворот, и собственно взятие ворот [1].

В конечном итоге, побеждает тот, кто меньше ошибается и больше реализовывает своих моментов [3]. И так как количество голов всегда определяют успех команды, специалисты внимательно изучают динамику голов в матчах самого высокого уровня, таких как EURO-2016 FRANCE и 2018 FIFA WORLD CUP RUSSIA.

Цель исследования: проанализировать голевые атаки в матчах премьер-группы НСФЛ сезона 2019/2020 (на 10.10.2020).

Так как уровень студенческого футбола растет из года в год, то и цена ошибки тоже возрастает. Даже «незначительный» просчет может лишить команду возможности успешно выступить на соревнованиях. А подобный анализ может помочь специалистам понять природу забитых голов, понять тенденцию развития голевых атак и, возможно, скорректировать тренировочный процесс и тактику игры своей команды.

Из-за пандемии COVID-19 сезон 2019/2020 премьер-группы НСФЛ был увеличен во времени, и на 10.10.2020 г. было сыграно только 54 матча, которые и были проанализированы.

В 54 матчах было забито 152 мяча. 7 из 54 матчей закончились нулевой ничьей. Атаки, которые заканчивались взятием ворот, начинались на разных участках поля. Большинство голевых атак – 81 (53,29%) начинались в зоне 3 (зона атаки), находящейся на расстоянии не более 35 м от линии ворот обороняющейся команды. 34 (22,37%) голевые атаки начинались в зоне 2 (средняя зона), находящейся между зоной атаки и обороны. Наименьшее количество голевых атак – 23 (15,13%) начинались в зоне 1 (зона обороны), находящейся на расстоянии не более 35 м от линии ворот атакующей команды.

15 голевых атак невозможно было проанализировать из-за качества видеосъемке.

Также было проанализировано, сколько передач выполняет команда с момента, как она завладела мячом, и до момента взятия ворот. 20 (13,16%) голов было забито с 1 передачи. 17 (11,18%) и 19(12,5%) голов было забито с 2 и 3 передач соответственно. 7 (4,61%) было забито при выполнении 4 передач, по 3 (1,97%) гола было забито, когда футболисты выполняли 5, 8 и 10 передач. 6 (3,95%) голов было забито с помощью 6 передач. По 2 (1,37%) гола было забито при выполнении 7 и 11 передач. 4 (2,63%) гола футболисты забили, когда выполняли 9 передач. И 1 (0,66%) гол был забит, когда команды выполнила 14 передач.

32 (21,05%) гола забиты в результате индивидуальных действий, когда после перехвата или отбора мяча футболисты не выполняли передач, а самостоятельно завершали атаку. Сюда же относятся голы, забитые в результате добивания в ворота мяча, который отскочил от вратаря, полевых игроков соперника, стоек или перекладины ворот.

41 (26,97%) гол был забит после того, как игра останавливалась или мяч выходил за пределы поля. Из них 11 (7,24%) было забито после угловых ударов. 11 (7,24%) – после ввода мяча со штрафных или свободных ударов. И 2 (1,32%) мяча было забито после вбрасывания мяча из-за боковой линии. 17 (11,18%) голов было забито после выполнения 11-метрового удара.

Таким образом, на основе данного анализа можно сделать следующие выводы: большинство голов с «игры» забивалось, когда команда выполняла от 1 до 3 передач. Большинство атак, которые завершились взятием ворот, начинались в зоне 3. Наибольшее количество голов (32) было забито в результате индивидуальных действий. Стандартные положения также являются хорошей возможностью для взятия ворот атакующей командой. С их помощью команды забили 41 гол.

Безусловно, чтобы получить полную картину, необходимо провести дальнейший анализ голевых атак в оставшихся матчах премьер-группы НСФЛ сезона 2019/2020 г., что позволит получить более полную картину.

Список литературы:

1. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола / С.В. Голомазов, , Б.Г. Чирва. Том 1. Техника игры. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 476 с.
2. Годик В.А., Годик М.А. Распределение результатов матчей и забитых голов на UEFA EURO2016 FRANCE [Электронный ресурс]: Российский футбольный союз: [сайт]. URL: <https://rfs.ru/page/512>
3. Годик В.А., Годик М.А., Симонян Н.П., Черчесов С.С., Лексаков А.В., Паников В.В., Ромашенко М.Ю., Российский С.А., Рябочкин А.В. Технический отчет РФС: анализ результативности матчей на 2018 FIFA WORLD CUP RUSSIA [Электронный ресурс]: Российский футбольный союз: [сайт]. URL: <https://rfs.ru/news/210029>
4. НСФЛ: [сайт]. URL: <https://xn--k1admm.xn--p1ai/nsfl/champs>
5. Национальная студенческая футбольная лига: [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/user/nsfl2018>

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Г.Д. Бабушкин

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

Аннотация. Наши многолетние исследования психологической подготовленности спортсменов и результативности соревновательной деятельности позволили обосновать содержание психологического обеспечения подготовки спортивного резерва (ПОПСР) в системе СДЮСШОР, призванных готовить спортсменов высокого класса. Разработка содержания психологического обеспечения подготовки спортивного резерва основана на следующем положении – психологический фактор во многом определяет успешность спортсмена в овладении избранным видом спорта.

Ключевые слова: психологическое обеспечение, подготовка, спортсмены, резерв, конкурентоспособность, фактор, соревнования.

Актуальность. По данным, приведенным в Концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года, с этапа начальной подготовки на тренировочный этап переходит 63,4% занимающихся в СДЮСШОР, а с тренировочного этапа на этап спортивного совершенствования переходит всего 5,8% юных спортсменов. Одна из главных причин такого положения – несовершенство психологического обеспечения подготовки спортивного резерва, можно сказать – его отсутствие на практике. Основной задачей СДЮСШОР является подготовка спортивного резерва – будущих членов сборной страны. Проведенный анализ учебных программ по некоторым видам спорта позволяет заключить о недостаточном внимании их разработчиков к психологическому обеспечению подготовки юных спортсменов. Успешное решение задач при подготовке спортивного резерва невозможно без планомерного и своевременного психологического обеспечения тренировочного и соревновательного процессов [1, 2, 3, 6]. Подготовка спортивного резерва для спорта высших достижений при сегодняшних учебных программах, являющихся основным рабочим документом тренеров, проблематична в силу их содержания, в котором на психологическое обеспечение подготовки спортсменов отводится очень мало времени.

Результаты наших многолетних исследований показали положительное влияние высокого уровня психологической подготовленности на характер предстартового состояния и результативность соревновательной деятельности, и высокую значимость в этом ряду психологических качеств [3, 4, 5]. Обобщение полученных результатов позволило сформулировать цели, задачи,

ожидаемые результаты психологического обеспечения подготовки спортивного резерва в системе СДЮСШОР для каждого этапа подготовки.

Этап начальной подготовки (1-2 года обучения). Цель ПОПСР – создание психологических предпосылок для формирования устойчивой спортивной мотивации к занятиям спортом.

Задачи диагностирующей части заключаются в выявлении: индивидуально-психологических особенностей с целью рекомендации к занятию конкретным видом спортивной деятельности; спортивных способностей; мотивов занятий спортом.

Задачи формирующей части: формирование процессуальной мотивации к занятиям спортом; развитие значимых для вида спорта психических функций; формирование благоприятных межличностных отношений в группе.

Ожидаемые результаты ПОПСР на этом этапе: выбранный вид спорта должен соответствовать индивидуально-психологическим особенностям занимающихся; сформирована устойчивая мотивация к дальнейшим занятиям избранным видом спорта у занимающихся; благоприятные межличностные отношения в группе.

Этап спортивной специализации (3-7 года обучения). Цель ПОПСР – создание психологических предпосылок для успешного выступления спортсменов на соревнованиях.

Задачи диагностирующей части заключаются в выявлении: содержания предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена; актуальных потребностей юных спортсменов; доминирующих и актуальных предстартовых состояний спортсменов; результативности соревновательной деятельности; сформированности навыков психической саморегуляции; соревновательной мотивации.

Задачи формирующей части: формирование психологической структуры соревновательной деятельности; удовлетворение актуальных потребностей юных спортсменов; обучение спортсменов навыкам психорегуляции; формирование у юных спортсменов когнитивного ресурса для успешного выступления на соревнованиях; формирование результативной мотивации занятий спортом; формирование позитивной направленности предсоревновательной мыслительной деятельности спортсменов.

Ожидаемые результаты ПОПСР на данном этапе: сформированные знания о спортивной тренировке и соревновательной деятельности; знания своего типа темперамента, средств и методов управления своим психическим состоянием; умения использовать полученные знания на практике; сформированный индивидуальный стиль соревновательной деятельности; позитивная направленность предсоревновательной мыслительной деятельности; мотивация достижения успеха; повышение уровня сформированности эмоционального интеллекта; успешные выступления спортсменов на соревнованиях.

Этап спортивного совершенствования. Цель ПОПСР - создание психологических предпосылок для демонстрации высоких спортивных результатов.

Задачи диагностирующей части предполагают выявление: предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена; направленности предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена; переносимости спортсменом психической нагрузки; эмоционального выгорания спортсмена.

Задачи формирующей части: коррекция предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена; обеспечение восстановления спортсменов после тренировок и соревнований; совершенствование индивидуального стиля соревновательной деятельности; сохранение мотивации результативности соревновательной деятельности; повышение степени переносимости спортсменом психических нагрузок; формирование эмоционального интеллекта; формирование позитивного мышления у спортсмена.

Ожидаемые результаты ПОПСР на данном этапе: высокий уровень психологической подготовленности; устойчивая мотивация к соревновательной деятельности; высокий уровень (100%) позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности; высокий уровень сформированности эмоционального интеллекта; демонстрация спортсменов на соревнованиях высоких спортивных результатов.

Цели и задачи психологического обеспечения подготовки спортивного резерва в системе СДЮСШОР сформулированы на основе результатов наших многолетних исследований психологической подготовленности спортсменов и ее значимости в результативности соревновательной деятельности, а также на основе содержания психологической подготовки, представленного в специальной литературе.

Список литературы:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя: психологическая подготовка в спорте /А. В. Алексеев. – Ростов н/Дону: Феникс, 2005. – 120 с.
2. Андрущишин И.Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовки спортсменов: учебное пособие / И.Ф. Андрущишин. – Алматы: КазАСТ, 2012. – 332 с.
3. Бабушкин Г.Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 304 с.
4. Бабушкин Г.Д. Психологические тренинги в структуре предсоревновательной подготовки пловцов высокой квалификации / Г.Д. Бабушкин, Р.Е. Рыбин // Спортивный психолог. – 2016. – № 3. – С. 29-32.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2014. – 328 с.
6. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПРИЗНАКИ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА

С.К. Багадирова

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

Аннотация. В данной работе нами представлена расширенная типология информационных признаков, являющихся основой для формирования информационной основы деятельности (на примере дзюдо).

Ключевые слова: информационная основа деятельности спортсмена, информационные признаки.

Информация о деятельности является основой, позволяющей успешно реализовывать деятельность. Формируемая в ходе освоения психологической структуры деятельности, информационная основа содержит полный образ деятельности (действия).

Понятие «информационная основа деятельности» (ИОД) было сформулировано В.Д. Шадриковым и представляет собой «...совокупность информации, характеризующей предметные и субъективные условия деятельности и позволяющей организовать деятельность в соответствии с вектором «цель-результат»» [1]. В.Д. Шадриков рассматривает ИОД как функциональный блок психологической структуры деятельности (ПСД), который развивается в ходе профессионального становления личности.

Согласно В.Д. Шадрикову, формирование ИОД происходит параллельно с формированием информационных признаков (ИП) – процессуальных и результативных. Процессуальные ИП содержат информацию, применяемую в ходе реализации деятельности. Результативные ИП содержат информацию о характеристиках результата, сопоставимых с целью деятельности. Отношения между процессуальными и результативными признаками регулируются целью действия.

Однако нам представляется, что классификация ИП В.Д. Шадрикова может быть дополнена и другими ИП. Нам представляется, что типология ИП (на примере дзюдо) может быть описана по следующим модальностям:

✓ место расположения информационного признака (внешние, внутренние). Внешним ИП может быть поведение соперника, а в качестве внутреннего ИП может быть, например, «чувство ковра» во время поединка;

✓ последовательность возникновения информационного признака (первичные, вторичные). Примером, первичного ИП является, например, первое впечатление о противнике. Вторичные источники информации появляются вслед за первичными. Следовательно, вторичными ИП являются те признаки, которые начинают поступать, когда спортсмен уже вступил в противоборство и стал получать информацию из разных источников;

✓ характер связи информационных признаков с объектом (прямые и косвенные). Прямым ИП являются непосредственные действия противника. Косвенные ИП возникают в тот момент, когда при подготовке атаки противник не показывает открыто свои намерения, а на его намерения указывают незначительные сигналы, которые с опытом хорошо распознаются спортсменами;

✓ характеристика информационных признаков (технические, индивидуальные). Технические ИП содержат информацию о технических и физических кондициях спортсмена. Индивидуальные ИП содержат информацию о личностных качествах спортсмена.

Проявляемость во времени информационных признаков (постоянные, возникающие время от времени (опережающая, сверхсрочная, срочная, отставленная по Г.А. Кузьменко)). Проявляющиеся постоянно ИП – это такие ИП, которые не меняются на протяжении всего соревновательного периода, такие как ограниченность территории (татами), на которой происходит борьба между спортсменами. ИП, возникающие время от времени (дискретно), обнаруживаются в малейших изменениях поведения противника, свидетельствующие, например, о подготовке к атаке.

Опережающие ИП возникают непосредственно перед реализацией действия. Сверхсрочные ИП возникают во время выполнения действия, при этом создаются условия для мобилизации усилий по коррекции и поддержанию устойчивости деятельности. Срочные ИП поступают сразу после выполнения действия. Они способствуют оценке итогов осуществленной деятельности (тренировочной, соревновательной и т.д.). Отставленные ИП поступают спустя некоторое время после завершения действия и формируют опыт (знания) [2].

✓ характеристика объема информации (достаточная, минимальная, избыточная (Г.А. Кузьменко)). Объем информации определяет качество решения задач, возникающих в ходе реализации деятельности. «Достаточная информация позволяет юному спортсмену: декодировать известную информацию из долговременной памяти; находить ее в доступных источниках; подбирать оптимальные средства и методы для решения поставленной задачи; информационно владеть динамикой и перспективой развития ситуации».

✓ «Минимальная информация побуждает юного спортсмена к ее дополнению, ...при этом развиваются практическое математическое мышление, мышление в аналогии, способность сосредоточить внимание и сохранить в памяти усвоенное». «Избыточная информация позволяет развивать способности к классификации, находить главное и определять значимые факторы, развивать индуктивное мышление, чутье языка, способность к абстрагированию, оперированию вербальными понятиями, способность к классификации, пространственное воображение, комбинаторные способности» [2].

✓ доступность информационных признаков (доступные, недоступные, ограничено доступные). Доступные ИП предлагаются спортсмену, например, в виде знаний и опыта тренера, информации в методических и научных изданиях

и т.д. Недоступным ИП становится тогда, когда, например, предстоит поединок с абсолютно неизвестным противником. Примером ограничено доступной информации является момент, когда особенности ведения поединка противником известны, однако каждый спортсмен, готовясь к выступлению, выстраивает оригинальную тактику ведения поединка.

Итак, представленные выше характеристики информационных признаков, на наш взгляд, в разной степени являются и предпосылкой, ориентированной на результат, и процессуальной основой деятельности одновременно. По нашему мнению, понимание типологии ИП позволяет целенаправленно водить в процесс освоения деятельности ИП и их сочетания, которые на определенном этапе освоения ПСД наиболее эффективны, то есть позволяющие создать предметные и субъективные условия деятельности и организовать деятельность в рамках направленности деятельности в соответствии с вектором «цель-результат».

Список литературы:

1. Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности [Текст]/В.Д. Шадриков; репр. воспр. текста издания 1982г. – М.: Логос, 2007.– 66с.
2. Кузьменко Г.А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методологические и организационные предпосылки: монография / Г.А. Кузьменко. – Москва: Прометей, 2013. – 532 с./ <https://sport.wikireading.ru/28903>

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СПОРТСМЕНОВ

Н.В. Бережная

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

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь самоэффективности и копинг-стратегий спортсменов, занимающихся боксом и вольной борьбой. Выборка включает спортсменов (N=55) в возрасте от 18 до 32 лет. Используются методики: шкала общей самоэффективности (Р. Шварц, М. Ерусалем), опросник «SACS» (С. Хобфолл). Результаты исследования установили, что самоэффективность и копинг-стратегии имеют прямые корреляционные связи, разница этих связей обнаружена у спортсменов разных видов спорта.

Ключевые слова: самоэффективность, копинг-стратегии, спортивная деятельность, боксеры, вольные борцы.

Термин «самоэффективность» появился в 1977 году, его ввел А. Бандура. Он рассматривал самоэффективность в контексте кризисной ситуации, которая побуждает человека к активизации внутриличностных ресурсов для того, чтобы преодолеть трудности. Личный и социальный опыт, социальные убеждения являются фактором, напрямую влияющим на самоэффективность. Самоэффективность влияет на успешность в спортивной деятельности. Установлено, что высокая самоэффективность в трудных ситуациях позволяет наиболее результативно преодолеть жизненную ситуацию.

Понятие копинг-поведение было введено во второй половине XX века А. Маслоу, с английского «to cope» обозначает совладать, преодолевать. Копинг-поведение – действия человека, которые могут видоизменяться в зависимости от ситуации и имеют приспособительный характер, направленный на преобразование трудной проблемы. Или можно характеризовать как социальное взаимодействие, которое помогает приспособиться к трудной жизненной ситуации. Копинг-поведение разделяют на три группы. Стратегия, направленная на разрешение проблем, является активным способом, в котором задействуются все ресурсы личности для разрешения проблем. Стратегия поиска социальной поддержки – в трудной ситуации личность обращается к третьим лицам для решения проблем. Стратегия избегания – существование проблемы игнорируется, меры не предпринимаются.

Цель исследования – выявление связей самоэффективности и копинг-стратегий спортсменов, занимающихся контактными видами спорта.

Гипотеза. Предполагалось, что чем выше самоэффективность, тем больше спортсмен предпочитает выбирать адаптивные варианты копинг-стратегий.

Результаты исследования и их обсуждение. Обнаружена прямая взаимосвязь самооффективности с компонентом копинг-поведения – асоциальные действия спортсменов, занимающихся боксом. Чем выше развиты личностные убеждения, благодаря которым человек стремится к высоким результатам, тем больше спортсмен будет стремиться к отстаиванию своего мнения и нести ответственность за свои действия.

Установлена прямая взаимосвязь самооффективности с компонентом «копинг-поведение» – асоциальные действия спортсменов, занимающихся вольной борьбой. Чем выше у спортсмена развита собственная эффективность, чем больше хочет реализовать свои возможности, тем больше будет проявляться нарушение общепринятых норм.

Выводы. Таким образом, нами были установлены прямые значимые взаимосвязи самооффективности и копинг-стратегий. Основным различием является то, что спортсмены, занимающиеся вольной борьбой, в конфликтных ситуациях применяют адаптивные копинг-стратегии. А спортсмены, занимающиеся боксом, применяют дезадаптивные копинг-стратегии, что может повлиять на их спортивную деятельность.

Список литературы:

1. Босенко Ю.М. Влияние личностных свойств на активность копинг-стратегий и психологических защит у гандболистов // Актуальные проблемы и инновационные решения физической культуры и спортивной тренировки. – Смоленск, 2019. – С. 239-242.
2. Ляутеншлягер О.В. Самоэффективность личности как психологический феномен (анализ понятия в контексте развития и сохранения физического и психического здоровья) // Акмеология. – 2016. – № 1. – 160 с.
3. Распопова А.С. Психологические регуляторы устойчивости к стрессу спортсменов высокой квалификации // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. – 2018. – С. 426-428.
4. Чаплин А.В. Факторы, влияющие на самооффективность личности // Международный журнал экспериментального образования / Чаплин А.В., Шацкая. – 2015. – № 11. – С. 911-993.
5. Чехунова А.А. Особенности самооффективности спортсменов высшего мастерства // Молодой ученый. – 2018. – № 47. – С. 326-330.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ – ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦ ЖЕНСКИХ ПАРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Н.В. Береславская, В.И. Ильичева, Г.М. Свистун, Д.С. Лунева

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

Аннотация. В условиях высокой конкуренции в спортивной акробатике огромное значение приобретает выбор значимости целей соревновательной деятельности. Проведенными исследованиями определены целевые установки соревновательной деятельности высококвалифицированных акробаток – представительниц женских парных упражнений и установлена их взаимосвязь с соревновательным результатом.

Ключевые слова: цели, соревновательная деятельность, акробатки, женские пары, высокая квалификация.

Эффективность спортивной деятельности во многом предопределена умением правильно определять цели и находить рациональные пути их достижения. Основным компонентом процесса целеполагания является мотивация, состоящая из осознанных и неосознанных потребностей, направляющих и регулирующих соревновательную деятельность [1, 4, 5]. Многообразные мотивы закономерно сменяют друг друга на этапах спортивной подготовки, но главным всегда остается мотив достижения высокого результата [2].

В исследовании приняли участие высококвалифицированные акробатки – представительницы женских парных упражнений (10 пар). Согласно методике, адаптированной Н.Н. Пилюком (2000), применяемой для изучения целевых установок соревновательной деятельности, мы провели анкетирование спортсменок. Полученные результаты были подвергнуты математико-статистической обработке.

Анализ данных позволил определить значимость целей соревновательной деятельности акробаток высокой квалификации. На первом месте – цели, которые они «часто» ставят перед собой. Это (в порядке значимости) – «Добиться стабильности выполнения соревновательной программы», «Войти в тройку лидеров», «Попасть в сборную команду», «Совершенствовать спортивное мастерство», «Накопить соревновательный опыт» ($M = 4,13 - 4,45$ балла).

Следующее место занимают цели, которые «иногда» присущи спортсменкам, участвующим в соревнованиях. К ним относятся такие, как: «Опробовать новую программу», «Показать запрограммированный результат»,

«Выполнить разрядный норматив», «Получить эмоциональное удовольствие» и «Исполнить новые элементы» ($M = 3,90-3,10$ балла).

Также определились цели, которые «очень редко» преследуются акробатками. «Получить материальное вознаграждение» и «Выступить, как получится» ($M = 2,95 - 2,83$ балла).

Проведенный корреляционный анализ между результатами анкетирования и набранной суммой баллов на соревнованиях позволил определить, что высокую степень взаимосвязи имеет только цель «Добиться стабильности выполнения соревновательной программы» ($p < 0,01$). На наш взгляд, это связано с тем, что надежность выполнения соревновательной программы является залогом успеха на этапе высшего спортивного мастерства при условии наличия первоклассной техники и достаточной сложности упражнений. Такие цели, как: «Войти в тройку лидеров», «Совершенствовать спортивное мастерство» и «Накопить соревновательный опыт», проявили среднюю степень взаимосвязи с итоговым соревновательным результатом ($p < 0,05$). Остальные цели оказались неинформативны ($p > 0,05$).

Таким образом, основными целями соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации – представительниц женских парных упражнений являются: «Добиться стабильности выполнения соревновательной программы», «Совершенствовать спортивное мастерство», «Накопить соревновательный опыт», «Войти в тройку лидеров», что подтверждает мнение Е.П. Ильина (2017) о стремлении высококвалифицированных спортсменов «поддерживать и развивать свое спортивное мастерство, содействовать развитию избранного вида спорта, обогащая его технику и тактику, оригинальный стиль исполнения упражнения».

Список литературы:

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2 / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2014. – С. 110 - 111.
2. Ильин Е.П. Психология спорта: учебник. – СПб.: Питер, 2017. – 352 с.
3. Пиллюк Н.Н. Построение и реализация системы соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н.Н. Пиллюк. – Краснодар, 2000. – 50 с.
4. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций для студентов 3-4 курса / Н.Н. Пиллюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ. - Часть 2. - 2015. – С. 138.
5. Тихонова И.В. Мотивационные потребности спортсменок, специализирующихся в эстетической гимнастике / И.В.Тихонова, О.Ф. Барчо, А.В. Волкова // Сборник статей международной научно-практической конференции Инновационная парадигма развития современной педагогики. – 2020. – Петрозаводск. – С. 140-143.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОГО КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е.И. Берилова

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

Аннотация. В работе анализируется роль эмоционального интеллекта как фактора успешного командообразования у спортсменов. Было установлено, что чем выше развит у спортсменов эмоциональный интеллект, тем более конструктивные копинг-стратегии они применяют и меньше стремятся обращаться за помощью к группе.

Ключевые слова: копинг-стратегии, спортсмены, эмоциональный интеллект, команда, уровень развития малой группы.

Сегодня следует отметить существование необходимости в дальнейшем изучении феномена эмоционального интеллекта в спортивной деятельности [1, 4]. Развитие уровня эмоционального интеллекта, а также повышение уровня эмоциональной компетентности – это важное условие не только профессиональной компетентности атлетов, но и общества в целом, его психологической культуры [2, 3, 5].

Цель исследования – установить особенности эмоционального интеллекта как фактора эффективного командного взаимодействия у спортсменов, занимающихся командными видами спорта. В исследовании приняли участие 49 спортсменов, в возрасте от 18 до 21 года, занимающихся командными видами спорта. Для изучения эмоционального интеллекта применялась методика Н. Холла, определение предпочитаемых копинг-стратегий осуществлялось с помощью опросника Р. Лазаруса, уровень развития группы определялся с помощью методики диагностики уровня развития малой группы.

Анализ средних значений отдельных компонентов эмоционального интеллекта у атлетов показал, что у большинства спортсменов они находятся в интервале низких и средних значений. Это может объясняться недостаточным уровнем умения у спортсменов понимать свои собственные эмоции и эмоции других людей, а также владеть ими. В интервале высоких значений у атлетов были установлены такие способы преодоления стресса, как «Самоконтроль» и «Бегство-избегание». Это может говорить о том, что большинство атлетов в трудной ситуации хотят контролировать свои эмоции и стараются избегать решения проблем. В исследовании уровня развития малой группы у атлетов был установлен уровень развития группы кооперация, который определяется авторами методики как «Мерцающий маяк». Таким образом, большинство

атлетов готовы всегда прийти на помощь друг другу, оказать поддержку, склонны действовать сообща.

В корреляционном исследовании были установлены достоверные взаимосвязи между отдельными компонентами эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями у атлетов. В исследовании было выявлено, что чем больше атлеты умеют управлять своими эмоциями, тем больше они стремятся положительно оценивать сложившуюся ситуацию, в которой они могут видеть возможность личностного роста. Таким образом, чем лучше они понимают эмоции окружающих людей, тем больше они будут стремиться обратиться в сложной ситуации к своему социальному окружению, а также будут нуждаться в эмоциональной поддержке с их стороны. Также в исследовании была установлена достоверная отрицательная корреляционная взаимосвязь между копинг-стратегией «Поиск социальной поддержки» и уровнем развития малой группы. Было установлено, что чем выше уровень развития группы, тем в меньшей мере они стремятся обращаться за поддержкой извне. На наш взгляд, это связано с высоким уровнем поддержки между членами команды, вследствие чего отсутствует необходимость обращаться за помощью к другим людям.

В исследовании были также изучены особенности эмоционального интеллекта, предпочитаемых копинг-стратегий, уровня развития малой группы у спортсменов разного пола. Между группами достоверных различий по данным показателям методик установлено не было. В результате анализа корреляционных взаимосвязей между показателями эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у спортсменов разного пола было выявлено, что количество достоверных взаимосвязей в группе спортсменок больше, чем в группе у спортсменов. Следовательно, чем больше спортсменки готовы проявлять сочувствие, сопереживают окружающим их людям, тем больше вероятность того, что они в трудной ситуации будут обращаться к конфронтационным действиям по разрешению стрессовой ситуации и соперничеству, а также стремятся держать под контролем свои чувства и эмоции. Соответственно, чем в большей мере у спортсменок женского пола будет выражена шкала «самотивация», тем в меньшей мере они будут обращаться за поддержкой к другим людьми, стремиться разрешать трудные жизненные ситуации, обращаясь к соперничеству.

В мужской выборке было установлено, что чем больше спортсмены мужского пола стремятся управлять своими эмоциями, тем будут готовы выражать свои эмоции, будут стремиться обращаться за поддержкой и обращаться к положительному разрешению трудной ситуации. В результате корреляционного анализа были также установлены достоверные взаимосвязи между копинг-стратегиями и уровнем развития малой группы у спортсменов мужского пола. Было выявлено, что чем больше в трудной ситуации спортсмены стремятся отделиться от трудной ситуации или готовы обратиться за помощью к окружающим их людям, тем больше они отдаляются от группы, пытаются найти поддержку извне.

В настоящее время оценка роли эмоционального интеллекта как фактора эффективного командного взаимодействия в спортивной деятельности групп требует дальнейшего исследования взаимосвязей указанных параметров в командах с достаточно длительным опытом совместной деятельности.

Список литературы:

1. Белоконь В.О., Горская Г.Б. Роль эмоционального и социального интеллекта в поддержании психической устойчивости субъектов командной деятельности / В.О. Белоконь, Г.Б. Горская // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». – 2019. – № 4 (49). – С. 62-72.
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. Пархоменко Е.А. Особенности сформированности саморегуляции как компонента психологической культуры у спортсменов разного возраста / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова, И.С. Матвеева // «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». – 2020. – 9 (187). – С. 488-492.
4. Распопова А.С. Взаимосвязь эмоционального и социального интеллекта с копинг-стратегиями спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2016. – № 1. – С. 200-203
5. Харитонова И.В., Берилова Е.И., Белоконь В.О., Фокина И.С. Эмоциональный интеллект как основа личностной готовности к профессиональной самореализации спортсменов разной квалификации / И.В. Харитонова, Е.И. Берилова, В.О. Белоконь, И.С. Фокина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 548-552.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ УСТОЙЧИВОСТИ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ВЫГОРАНИЮ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТРИАТЛОНОМ

А.В. Бойко

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,
г. Донецк

Аннотация. В статье рассматриваются личностные особенности, способствующие преодолению психологического выгорания у спортсменов-триатлонистов. В исследовании были получены данные, которые говорят о значимости развития уровня эмоционального интеллекта и выбора конструктивных копинг-стратегий как личностных регуляторов преодоления синдрома выгорания у спортсменов-триатлонистов.

Ключевые слова: психологическое выгорание, эмоциональный интеллект, личностные ресурсы, стресс, спортсмены, копинг-стратегии.

Развитие выгорания отрицательно воздействует на здоровье, карьеру в спорте, достижение результативности спортивной деятельности у спортсменов. Синдром выгорания влечет падение физической активности атлетов, их мотивации и конкурентоспособности. Сегодня нет единой точки зрения на содержание психологического выгорания, исследователи изучают факторы, способствующие его развитию. На данный момент нужно раскрыть особенности развития синдрома у атлетов, влияние выгорания на другие стороны жизни человека [1, 2]. Ресурсами конкурентоспособности спортсменов могут быть их личностные особенности [3]. В научных исследованиях уделяется большое значение преодолению и предотвращению выгорания, следующим личностным характеристикам: средний уровень личностной тревожности, внутренний локус контроля, внутренние мотивы, адекватная самооценка, высокий уровень развития эмоционального интеллекта, овладение навыками саморегуляции, высокий самоконтроль, выбор конструктивных способов преодоления стресса.

Цель исследования – выявить личностные ресурсы устойчивости к психологическому выгоранию у спортсменов, занимающихся триатлоном. Исследование проводилось в ГПОУ «ДУОР им. С.Бубки» на спортсменах отделения триатлона в количестве 28 человек, имеющих спортивные разряды от I взрослого до МС, в возрасте от 15 до 20 лет. Для выявления личностных ресурсов устойчивости к психологическому выгоранию у спортсменов применялись такие методы, как: опросник психологического выгорания Е.И. Гринь, методика диагностики эмоционального интеллекта Холла, опросник способов совладания со стрессом Лазаруса.

Анализ показателей психологического выгорания в данной группе позволил определить средний уровень выраженности симптомов, что свидетельствует о наличии у большинства триатлонистов признаков психологического выгорания. Данные симптомы психологического выгорания могут проявляться в понижении мотивации к достижениям, развитии эмоционального/физического истощения, уменьшении значимости для атлетов собственных достижений. Может быть, это обусловлено тем, что исследование было проведено в конце соревновательного сезона, когда уже нарастает физическая и эмоциональная усталость у спортсменов.

Анализ показателей эмоционального интеллекта как ресурса устойчивости к стрессу в данной группе позволил определить, что практически все компоненты имеют низкий уровень развития. Показатель «эмоциональная осведомленность» находится в диапазоне низких значений, что проявляется в неполном понимании и осознании своих эмоций. Показатель «управление своими эмоциями» находится в диапазоне низких значений, что отражает проблематику управления своими чувствами. Следующий показатель, «самотивация», находится в диапазоне средних значений, что проявляется в способности управления своим поведением за счет управления эмоциями. Показатель «эмпатия» находится в диапазоне низких значений, что проявляется в низком понимании эмоций других людей, неумении сопереживать им, а также неготовности оказать поддержку. Показатель «распознавание эмоций других людей» находится в диапазоне низких значений, что отражает низкий уровень умения воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Интегральный показатель эмоционального интеллекта находится в диапазоне низких значений. Это говорит о том, что большинство атлетов имеют сложности в управлении своими эмоциями, в выражении эмоций, которые они чувствуют, в понимании чувств окружающих их людей.

Анализ данных по опроснику способов совладания со стрессом в данной группе показал, что все показатели имеют средние значения. Показатель «конфронтационный копинг» находится в диапазоне средних значений, что проявляется в частичном разрешении проблемы за счет активности, не всегда направленной на решение какой-либо цели. Следующий показатель, «дистанцирование», находится в диапазоне средних значений, что проявляется в нечастом преодолении переживаний за счет снижения значимости проблемы и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Показатель «самоконтроль» находится в диапазоне средних значений, что говорит о контроле поведения и стремлении к самообладанию. Показатель «поиск социальной поддержки» находится в диапазоне средних значений, что может проявляться в ориентированности на других людей, потребности в них, ожидании поддержки, совета и сочувствия. Следующий показатель – «принятие ответственности» – находится в диапазоне средних значений, что может проявляться в признании субъектом деятельности своей роли в возникшей проблеме и ответственности за ее решение. Следующий показатель «бегство-избегание проблемы» находится в диапазоне средних значений, что может выражаться в преодолении

личностью негативных переживаний за счет отрицания проблемы, а также отвлечения от нее. Следующий показатель «планирование решения проблемы» находится в диапазоне средних значений, что выражается в преодолении проблемы за счет предварительного анализа ситуации и возможных способов поведения. Показатель «положительная переоценка» находится в диапазоне средних значений, что может выражаться в преодолении негативных чувств за счет положительного переосмысления данной ситуации.

Своевременное выявление личностных характеристик атлетов, которые могут быть ресурсами преодоления выгорания, может помочь тренерам выбрать пути профессионального развития атлетов в процессе психологического сопровождения их тренировочной и соревновательной деятельности. Также это поможет предотвратить появление синдрома психологического выгорания, будет помогать самореализации атлетов и большей временной продолжительности их спортивной карьеры. Таким образом, результаты исследования говорят нам о большом значении для атлетов развития личностных особенностей, которые рассматриваются нами как факторы конструктивного преодоления психической напряженности и гармонизации развития личности спортсменов.

Список литературы:

1. Босенко Ю.М. Личностные и когнитивные факторы стрессустойчивости 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.
2. Берилова Е.И. Адаптация опросника Т. Raedeke, А. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 79-84.
3. Горская Г.Б. Личность как ресурс конкурентоспособности спортсменов высокой квалификации// Материалы XII международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». – М., 2016. – С. 21-26.

ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ И КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ)

А.А. Борисова, Л.Н. Рогалева

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина», г. Екатеринбург

Аннотация. В данной статье рассмотрены личностные ресурсы спортсменов-паралимпийцев, а именно эмоциональный интеллект, субъективный контроль и стратегии преодоления стрессовых ситуаций, а также проанализированы результаты исследования личностных ресурсов спортсменов-паралимпийцев с поражением опорно-двигательного аппарата и сделаны выводы об уровне развития эмоционального интеллекта и локуса контроля у спортсменов-паралимпийцев и предпочтении ими определенных стратегий преодоления стрессовых ситуаций. Также рассмотрено влияние самого тренировочного процесса на личностные ресурсы и конкурентоспособность спортсменов-паралимпийцев.

Ключевые слова: личностные ресурсы, спортсмены-паралимпийцы, конкурентоспособность, адаптивный спорт.

Е.Ю. Кожевникова указывает, что термин «личностные ресурсы» в психологии рассматривается как «возможности и средства преодоления стрессов, а также элементы самоорганизации, саморегуляции деятельности и поведения» [2]. Основными атрибутами личностных ресурсов преодоления стрессовых ситуаций являются осмысленность, осознанность, мотивированность, значимость, целенаправленность их «накопления» и использования для восстановления благополучия после стрессов прошлого и настоящего времени и подготовки к прогнозируемым будущим стрессовым ситуациям». [1] Состояние личностных ресурсов спортсменов определяет их конкурентоспособность, поскольку напрямую воздействует на их эффективность на соревнованиях.

Цель исследования – изучить личностные ресурсы спортсменов-легкоатлетов с поражением ОДА, обеспечивающие успешность соревновательной деятельности, с учетом гендерных различий, и на основе проведенного исследования сделать выводы о том, как влияют занятия спортом и тренировочный процесс на развитие личностных ресурсов и конкурентоспособность спортсменов с ОВЗ.

Организация исследования. В исследовании принимали участие 16 спортсменов-паралимпийцев с поражением опорно-двигательного аппарата: 8 женщин от 21 до 37 лет и 8 мужчин 17-28 лет. Все респонденты являются легкоатлетами.

Методы исследования. Для проведения исследования были выбраны три методики: опросник эмоционального интеллекта «ЭМИН» Д.В. Люсина, опросник «Уровень субъективного контроля» (УСК), разработанный Бажиным, Е.А. Голынкиной и А.М. Эткиндо и опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (Strategic Approach to Coping Scale, SACS), разработанный Стиваном Хобфоллом (Stevan E. Hobfoll).

Результаты исследования и их обсуждение. Если рассматривать общие показатели по всем семи шкалам опросника «УСК» (уровень субъективного контроля) спортсменок женского пола и спортсменов мужского пола, то можно сделать ряд выводов: УСК по всем семи шкалам различный, у обеих групп уровень шкал достижений и контроля неудач выше, чем таких шкал, как здоровья и производственных отношений. Фактор здоровья объясняется особенностью данной нозологической группы спортсменов. Достоверных различий по гендерному аспекту нами не выявлено.

Результаты исследования использования копинг-стратегий показали, что спортсменки-легкоатлетки с поражением опорно-двигательного аппарата обеих групп чаще всего в стрессовых ситуациях прибегают к использованию адекватных положительных копинг-стратегий, таких как «поиск социальной поддержки», «осторожные действия» и «вступление в социальный контакт». Использование неадекватных копинг-стратегий также было зафиксировано, но частота их использования зависит от индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Если рассматривать средние показатели применения тех или иных моделей поведения в стрессовых ситуациях в обеих группах респондентов, то у спортсменов женского пола имеется высокая выраженность стратегии «поиск социальной поддержки». Также высокий показатель по использованию модели поведения «импульсивные действия». Эту особенность можно считать гендерной. Авторы исследования объясняют это тем, что лица женского пола в принципе по своей природе более импульсивные, нежели представители мужского пола. Что же касается последних, то использование всех девяти моделей поведения имеет среднюю выраженность, в отличие от второй группы, чаще всего они прибегают к такой стратегии, как «вступление в социальный контакт». Если рассматривать общую шкалу конструктивности спортсменок-легкоатлеток с ПОДА обеих групп, то ее степень выраженности достаточно высокая.

Анализ полученных данных по методике диагностики уровня эмоционального интеллекта позволил установить, что у спортсменок как женского, так и мужского пола выявлен средний уровень эмоционального интеллекта (ЭИ) 86 баллов. Это говорит о том, что гендерные различия отсутствуют на уровне общего ЭИ в обеих группах. Что касается внутриличностного эмоционального интеллекта (ВЭИ), то у шести из восьми спортсменов мужского пола показатели ВЭИ находятся в пределах среднего уровня, у двоих – высокий уровень ВЭИ. У спортсменок женского пола выявлены следующие показатели: очень низкий уровень ВЭИ – три человека, низкий у одного, средний у двоих, высокий и очень высокий уровни ВЭИ по

одному человеку соответственно. По полученным данным можно говорить о том, что у большинства спортсменов мужского пола внутриличностный эмоциональный интеллект развит больше, чем у спортсменов женского пола.

Показатели спортсменов-легкоатлетов с ПОДА обеих групп по шкале межличностного эмоционального интеллекта позволили сделать вывод, что в межличностном эмоциональном интеллекте (МЭИ) у половины (4 человека) спортсменов мужского пола преобладает низкий уровень. Средний уровень выявлен у троих, высокий – всего лишь у одного. Это говорит о том, что группа этих легкоатлетов-паралимпийцев с трудом распознает чужие эмоции и имеет слабые навыки в управлении ими.

Уровень общего ЭИ у обеих групп развит на среднем уровне – 86 баллов. Явных различий по половому признаку нами не было выявлено.

Таким образом, исследование подтвердило гипотезу о том, что у спортсменов-паралимпийцев наблюдаются высокие показатели по ряду личностных характеристик, которые способствуют достижению ими успешности в спорте.

Результаты можно трактовать следующим образом: занятия спортом являются для людей с ограниченными возможностями здоровья своеобразным психологическим тренингом; адаптивный спорт развивает личностные качества спортсменов и тем самым помогает им восполнять личностные ресурсы. Это говорит о том, что сами тренировки и соревнования положительно влияют на психологическое состояние спортсменов-паралимпийцев, а следовательно, и на их конкурентоспособность.

Список литературы:

1. Белинская Е.П. Социальная психология личности / Е.П. Белинская. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 475 с.
2. Кожевина Е.Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации : автореф. дис. ... канд. псих. наук / Е.Ю. Кожевина. – Краснодар, 2006. – 19 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ

Е.О. Бородин

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

Аннотация. В данной статье рассматриваются организационно-методические, психологические и педагогические аспекты повышения конкурентоспособности юных шахматистов. Основываясь на опыте работы в области психолого-педагогического сопровождения в сети федеральных школ Chess First, мы составили для тренеров-преподавателей шахмат перечень рекомендаций, позволяющих качественно подготовить тренеров и спортсменов ко всем сложностям и проблемам современной жизни.

Ключевые слова: шахматы, тренеры-преподаватели, младший школьный возраст, подростки, родители спортсменов, начальный этап спортивной подготовки, конкурентоспособность.

Профессиональная компетентность тренера в области психолого-педагогического сопровождения юных шахматистов играет важную роль в формировании их как конкурентоспособной личности, так как именно на этапе начальной спортивной подготовки закладывается базис технико-тактических навыков и психологической культуры обучающихся. Профессиональная компетентность тренера по шахматам состоит из нескольких важных критериев. Остановимся на наиболее важных из них:

- 1) внешний вид;
- 2) речь – как основной инструмент тренера;
- 3) владение теоретическим материалом и работа с литературой и интернет-ресурсами;
- 4) понимание психологических особенностей детей разного возраста;
- 5) взаимодействие с родителями учеников.

1. Внешний вид.

Первое впечатление о специалисте возникает при визуальном контакте. Банальную фразу «встречают по одежке, а...» нужно воспринимать как руководство к действию. Внешний вид тренера должен быть его визитной карточкой, т.к. родители могут отказаться от услуг того или иного тренера уже на начальном этапе, не вдаваясь в его личностные качества, умения и навыки лишь из-за неудовлетворительного облика человека, с которым предстоит взаимодействовать их ребенку.

Соблюдая следующие критерии, можно максимально расположить к себе родителей потенциальных учеников на этапе первичного знакомства, что позволит надеяться на долгосрочное позитивное сотрудничество: опрятность,

выбор одежды, соответствующий статусу и имиджу детского тренера, прическа, состояние рук (маникюр, ухоженность ногтей, т.к. именно руки активно участвуют при демонстрации ходов на доске, следовательно, ни них обращают пристальное внимание).

2. Речь – как основной инструмент тренера.

Как и любой педагог, тренер по шахматам должен обладать хорошо поставленным голосом, дикцией и грамотной речью. Для того чтобы эффективнее доносить теорию до обучающихся, речь не должна быть монотонной, усыпляющей. Вовремя расставленные интонационные акценты помогут юным шахматистам не только самостоятельно понимать наиболее важные моменты, на которые стоит обратить свое внимание (будь то разбор партии, повествование про творчество чемпионов мира, либо новый теоретический материал), но и повлечь за собой когнитивную рефлексию [3, 4].

Особое внимание тренеру стоит обратить на тембр своего голоса. При первичном общении дети сразу должны понять, что перед ними находится профессионал, который уверенно готов излагать интересную для них информацию, а также не теряться при ответе на вопросы, которых будет достаточно, начиная от шахматных, заканчивая общежитейскими бытовыми вопросами. Если вопросы детей, связанные с шахматами, положительно влияют на проведение занятия, т.к. в момент диалога идет поиск ответов с обеих сторон, как тренера, так и учащихся, то вопросы, не относящиеся к шахматам, могут негативно повлиять на структуру занятия и сбить с намеченного тренером курса. При необходимости рекомендуется в начале занятия (первые 10 минут, когда идет разбор домашнего задания) вести диалог с юными шахматистами, обсуждая все интересующие их бытовые вопросы (Как прошел день? Чем занимались в школе? Во что играли с лучшим другом/подругой? И прочее). Далее занятие проходит исключительно с шахматным контекстом.

3. Владение теоретическим материалом и работа с литературой и интернет-ресурсами.

Если предыдущие критерии были основаны на педагогическом мастерстве, то владение теоретическими шахматными знаниями, умениями и навыками является обязательным для тренера. Недостаточно полагаться только на полученный ранее багаж знаний. Самосовершенствование и отслеживание актуальных нововведений в теории шахмат является залогом продуктивной работы [2].

Рекомендуется подробно изучить образовательную программу Chess First, которая содержит в себе учебно-тематический план, основываясь на котором тренер самостоятельно подбирает позиции из разных источников: книги, пособия, примеры из партий ведущих шахматистов. Ресурсы в Интернете в данном случае имеют обширную базу для валидной выборки (ChessBase, Chess Assistant, Lichess.org, Chess.com и прочие ресурсы). Для каждой темы должны быть заготовлены 5-6 примеров, логика в которых должна быть основана по нарастающему принципу сложности. Стоит помнить, что обучать верным терминам, правилам, вариантам нужно сразу, непозволительно давать себе

вольность в этом. Самое сложное – это не научить новому, а переучивать ребенка, борясь с ошибочными и неверными знаниями, которые вложил в него ранее нерадивый тренер.

4. Психологические особенности детей разного возраста.

Первостепенная рекомендация каждому педагогу, тренеру, работающему с детским коллективом, заключается в понимании психологических особенностей каждого ученика в отдельности и их возможных проявлениях в групповом взаимодействии.

Существует несколько факторов риска, которые могут негативно отразиться на взаимодействии тренера и ученика:

- 1) недостаточное, либо повышенное внимание, уделяемое тому или иному ученику на занятии;
- 2) правильно воспринимать поражения, т.к. они являются неотъемлемой частью шахмат как вида спорта;
- 3) выявление потенциально конфликтных учеников, правильная работа с ними, направленная на формирование верного восприятия группы как социальной среды для обучения;
- 4) контроль эмоционального фона на занятиях и пресечение конфликтных ситуаций между учениками до их эскалации [1].

5. Взаимодействие с родителями учеников.

Залогом продуктивного образовательного процесса является заинтересованность в нем трех сторон: тренера, ученика и его родителей. Именно родители в большинстве своем контролируют не только посещение занятий, но и должны создавать условия для самостоятельной работы ученика при выполнении домашних заданий. Неверным является навязчивое желание родителя везде и всегда быть частью образовательного процесса. Тренер должен донести эту мысль до родителей.

После каждого занятия рекомендуется беседовать с родителями учеников, чтобы они получали обратную связь от тренера и максимально понимали вектор работы с их детьми. Общение должно происходить корректно.

Список литературы:

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. – Екатеринбург: Деловая книга, 2002. – 704 с.
2. Гулько Б. Ф. Стратегия и психология современных шахмат. – М.: «Russian CHESS House / Русский шахматный дом, 2019. – 200 с.
3. Крогиус Н. В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 183 с.
4. Крогиус Н. В. Человек в шахматах. – Саратов: Приволжское книжное изд-во, 1967. – 172 с.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ И СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ПАРЕ

Ю.М. Босенко

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

Аннотация. В публикации представлены особенности отношений партнеров в танцевальной паре, а также восприятия партнерами друг друга. Установлено, что чем выше зависимость мужчины от партнера, тем меньше он выбирает компромисс как способ решения конфликта в спортивной паре, тогда как у женщин нет прямой связи личностных характеристик и способа реагирования в конфликте.

Ключевые слова: стратегия поведения в конфликте, пол, спортивные танцы, танцевальный спорт.

Танцевальный спорт – это особый спортивной деятельности, так как в нем сочетаются и искусство, и физическая активность. Спортивный танец – это средство формирования эстетической культуры личности [2, 3].

Одной из особенностей этого вида деятельности является партнерское общение, от которого во многом зависит успешность деятельности. Нарастание трудностей и проблем в межличностном взаимодействии приводит к повышению уровня внутренней конфликтности в паре, а также к росту эмоциональной напряженности и снижению уровня профессиональной эффективности [5, 6]. При изучении особенностей межличностных отношений отмечено существенное значение социально обусловленных качеств личности в спорте [1, 4]. Восприятие партнера в танцевальной паре – динамичный процесс, являющийся основой устойчивости спортивной пары.

Исследование направлено на изучение взаимосвязи межличностных отношений и стратегий поведения в конфликте в танцевальных парах. В исследовании участвовали восемь танцевальных пар, в возрасте от 17 до 31 лет. Стаж работы в паре от 2 месяцев до 7 лет.

Методы исследования: опросник «Диагностика межличностных отношений» Т. Лири, опросник «Определение способов регулирования конфликтов» К. Томаса.

В результате изучения взаимосвязи межличностных отношений и конфликтности у каждой пары были получены следующие данные.

Личностные особенности спортсменов обоего пола позволяют оценить их поведение как в целом адаптивное. У партнеров женского пола преобладают такие особенности, как подчиненность, дружелюбность и альтруизм, по сравнению с партнерами-мужчинами. Женщины, по сравнению с мужчинами, при разрешении конфликтов в паре предпочитают компромисс как стратегию

разрешения конфликта. В целом мужчинам более присущ доминантный тип взаимодействия, что соответствует их гендерной роли.

В исследованных нами парах преобладают гармоничные отношения партнеров, где лидирующую роль выполняет мужчина, а женщина реализует реактивное поведение в отношениях спортивных партнеров.

Корреляционный анализ позволил установить, что у женщин в области «Я-реальное» по опроснику Т. Лири связей нет. Это означает, что у женщин-партнеров не имеется связи особенностей личности и стратегии поведения в конфликте. У мужчин-партнеров в танцевальной паре выявлена обратная связь между типом отношений «зависимость» и стратегией поведения «компромисс».

Таким образом, чем выше зависимость мужчины от партнера, тем меньше он предпочитает в конфликте, который возникает в спортивной паре, стратегию компромисс для разрешения возникших разногласий. Люди с преобладанием в характере черт покладистости, уступчивости, стремятся ладить с окружающими и склонны стремиться сохранить гармоничные отношения. Стратегия компромисса требует иных черт личности: умение отстоять себя, прислушавшись к другому. Человеку с зависимым типом более характерно приспособление к позиции партнера в конфликте.

В области «Я-идеальное» у женщин не выявлено достоверных связей. У мужчин-партнеров установлена прямая связь типа межличностных отношений «подчиняемость» и стратегией «соперничество». Таким образом, чем выше подчиняемость, тем больше мужчина стремится к активной, наступательной позиции в конфликте.

Исследование особенностей межличностных отношений в спортивной паре является актуальным направлением для исследования, так как позволяет установить особенности отношений спортсменов, что позволит осуществить не только коррекцию, но и профилактику конфликтного поведения внутри танцевальной пары.

Список литературы:

1. Берилова Е.И. Личностные особенности как ресурсы профессиональной самореализации в спорте высших достижений // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности. Отв. ред. В.В. Знаков, А.Л. Журавлев. – Москва, 2018. – С. 1533-1538.
2. Вакуленко Е.С. Танцевальный спорт как одно из направлений современного спорта // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. – 2019. – С. 298.
3. Распопова А.С. Психологические регуляторы устойчивости к стрессу спортсменов высокой квалификации // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. материалы третьей Международной научной конференции. 2018. С. 426-428.
4. Пархоменко Е.А. Особенности психологической готовности юных спортсменов к занятиям спортивными и бальными танцами / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова, О.Е. Прицюк // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. 2019. С. 138-140.
5. Распопова А.С. Психология физической культуры и спорта: Учебное пособие / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко, И.В. Харитонова. – Краснодар, 2019. – 260 с.
6. Распопова А.С. Личностные аспекты чувствительности к поощрениям и наказаниям у юных спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – № 1. – С. 300-301.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ

О.Г. Букреева

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

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с освещением теоретических подходов к проблеме, касающейся особенностей психологического выгорания спортивных тренеров.

Ключевые слова: психологическое выгорание, спортивный тренер, профессиональная деятельность, симптомы выгорания, личностные свойства.

Профессия тренера подразумевает под собой наличие у специалиста определенных профессиональных навыков и качеств, которые позволят ему успешно осуществлять свою профессиональную деятельность. К таким требованиям относятся: уровень педагогического образования; хорошие способности саморегуляции в различных профессиональных условиях; высокий уровень культуры педагога, его компетентность; наличие ценностей, жизненной позиции; развитые морально-волевые качества; высокий уровень помехоустойчивости; желание постоянно совершенствоваться, улучшать способы и методы преподавания, постоянное развитие; наличие креативных способностей; умение правильно организовывать тренировочный процесс; наличие способностей руководителя в коллективе, приобретение авторитета в глазах учеников [1, 2, 5].

Синдром профессионального психологического выгорания развивается в несколько этапов. На каждом из этих этапов присутствуют определенные факторы, которые этому способствуют:

- ролевой фактор;
- организационный фактор;
- личностный фактор [4].

Специфика тренерской деятельности обязывает его находиться в постоянном взаимоотношении с большим количеством людей: спортсменов, других тренеров и судей. Нередко данное общение сопровождается негативными эмоциями собеседника: обида, страх, злость, отчаяние, и не всегда тренер способен найти выход из сложившейся ситуации. В таких случаях все это негативно сказывается на здоровье тренера, вызывая у него эмоциональное истощение, перенапряжение и хронических стресс, что в свою очередь приводит к психологическому выгоранию.

Современная наука выделяет три основные группы симптомов психологического выгорания спортивных тренеров, которые делятся на: поведенческие, психофизические и социально-психологические.

К поведенческим симптомам можно отнести следующие: изменение отношения поведения к окружающим; снижение самооценки, уверенности в собственных силах, появление тревожности, страха все потерять; потеря интереса к выполняемой работе; возникают завышенные требования к ученикам.

Психофизические симптомы сопровождаются: чувством постоянной усталости с самого утра и до конца вечера; отсутствие каких-либо эмоций, инертность, физическая усталость; потеря интереса к чему-то новому, незаинтересованность; бессонница; чередование потери и набора веса; присутствие определенной заторможенности в действиях, в мыслительных процессах; сонливость в течение всего рабочего дня; появление отдышки после эмоциональной или физической нагрузки; снижается острота зрения, слуха, становится тяжело воспринимать окружающие объекты; теряется концентрация внимания.

К социально-психологическим симптомам можно отнести следующие: развитие депрессии; присутствие пассивности в действиях и эмоциях; часто могут наблюдаться нервные срывы, которые негативно отражаются на окружающих; нахождение в постоянных эмоциональных переживаниях; возложение на себя большой ответственности, которое сопровождается чувством неуверенности в своих силах и возможностях.

В связи с тем, что выгорание наступает не сразу, а спустя какое-то время, тренеру с помощью самоконтроля и самоанализа необходимо попытаться предотвратить возникновение неблагоприятных психических состояний, которые способны спровоцировать появление синдрома выгорания. Для этого необходимо разработать на начальном этапе определенный план, которого тренер будет придерживаться. В него могут входить различные способы профилактики психологического выгорания, которые будет применять тренер. Также это поможет ему в выявлении выгорания не только у себя, но и у своих учеников или коллег.

В исследовательской деятельности принято выделять две группы причин возникновения психического выгорания у тренеров: индивидуальные и профессиональные особенности, также их могут называть внутренними и внешними. Многие исследователи считают, что успешность спортивной деятельности тренера будет зависеть от таких факторов, как: развитие «Я-концепции», устойчивой системы сформированных взглядов, уровня профессиональной подготовки.

Еще к одной из причин психологического выгорания тренеров можно отнести условия трудовой деятельности. Большой объем работы, интенсивность ее выполнения, обустройство рабочего места, взаимоотношения в коллективе и с начальством, а также низкая заработная плата в совокупности могут негативно отразиться на деятельности любого тренера, что повлечет за собой развитие синдрома психологического выгорания.

Также можно выделить факторы, касающиеся мотивационной сферы личности тренера. Во время его деятельности может произойти снижение

мотивации на дальнейшее профессиональное развитие, обесценивание своего труда, падает уровень духовных и материальных ценностей, к своей работе тренер будет относиться поверхностно, не проявляя особого энтузиазма и желаний.

Изменения внутри личности тренера также являются одной из причин выгорания. Все чаще появляются проблемы в коммуникативной сфере, где тренер принимает на себя роль щита и старается от всех оградиться. В конфликтных ситуациях он не способен применять действенное психологическое оружие, все чаще проявляет свою неподатливость, а также использует базовые педагогические приемы, которые в большинстве случаев не имеют определенного влияния.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что на сегодняшний день проблема психологического выгорания тренеров является актуальной как для самих тренеров, так и для психологов, которые занимаются изучением данной темы. Также возникает необходимость в создании определенных методик или мероприятий по профилактике выгорания спортивных тренеров [5].

Список литературы:

1. Берилова Е.И. Личностные регуляторы профессионального выгорания у спортивных тренеров и судей / Е.И. Берилова, А.В. Мищенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – № 2. – С. 24-29.
2. Босенко Ю.М. Предпосылки устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов высокого класса / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Спортивный психолог. – 2019. – № 3 (54). – С. 31-34.
3. Воронова В. Особенности проявления выгорания личности тренера в процессе профессиональной деятельности / В. Воронова, В. Ковальчук // Наука в Олимпийском спорте. – 2016. – №1. – С. 46-50.
4. Пашкин С.Б. Психологические особенности развития синдрома профессионального выгорания в деятельности тренера-педагога / С.Б. Пашкин, Е.А. Чижова, Е.А. Саркисова // Актуальные проблемы военно-научных исследований. – 2019. – № 4(5). – С. 365-380.
5. Полякова Т.А. Проявление синдрома эмоционального выгорания в деятельности тренера / Т.А. Полякова, Р.Н. Юдина // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия №1. Психологические и педагогические науки. – 2014. – №1. – С. 220-226.

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ СИНХРОНИСТОК 13-14 ЛЕТ

М.И. Васяева, Е.А. Золотова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань

Аннотация. В статье раскрываются проблемы использования плавательной подготовки в развитии выносливости синхронисток 13-14 лет.

Возраст 13-15 лет является переходным и сопровождается усложнением произвольной и обязательной программы. В результате повышаются требования к физической подготовленности синхронисток. Поэтому тренерам необходимо использовать тренировочные методы и средства, направленные на всестороннее развитие физических качеств, а также стоит обращать особое внимание на показатели выносливости синхронисток.

Ключевые слова: синхронное плавание, спортивное плавание, плавательная подготовка, выносливость, методика, тренировочный процесс, физическое качество.

Актуальность исследования. В тренировочном процессе синхронисток 13-15 лет выделяется главная проблема, стоящая перед тренерами, – это эффективное использование плавательной подготовки. Возникает она из-за того, что в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание от 19 января 2018 года прописано, что только начиная с этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства можно привлекать кроме основного тренера дополнительно второго тренера по общей или специальной подготовке. При этом уже на начальном обучении в нормативах присутствуют контрольные тестирования из спортивного плавания, и с каждым годом они усложняются.

Таким образом, синхронисткам нужно овладеть техникой выполнения специальных упражнений из синхронного плавания, а также параллельно улучшать технику и результативные показатели в спортивном плавании. Данное обстоятельство ставит перед тренером задачу включать в подготовку упражнения не только синхронного плавания, но также учитывать специфику спортивного плавания. Для этого ему необходимо подбирать средства и методы плавательной подготовки, подходящие для спортсменок, учитывать возрастные особенности, текущую физическую и двигательную подготовленность [1, 2].

Цель исследования. Разработать и проверить эффективность методики на основе плавательной подготовки, направленной на развитие выносливости синхронисток 13-14 лет.

Задачи исследования:

1. Осуществить поиск, анализ и отбор научно-методической литературы, в которой отражена проблема исследования.

2. Разработать методику на основе плавательной подготовки, направленную на развитие выносливости синхронисток 13-14 лет.

3. Проверить эффективность методики на основе плавательной подготовки, направленной на развитие выносливости синхронисток 13-14 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с февраля 2019 года по март 2020 года на базе УСК «Дворец водных видов спорта» ГБУ РСШОР по ВВС «Акватика» города Казани. После проведенного предварительного тестирования нами были сформированы две однородные группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). В каждой группе синхронистки 13-14 лет I спортивного разряда в количестве 10 человек.

В тренировочный процесс ЭГ в течение трех месяцев включалась разработанная методика на основе плавательной подготовки. Тренировки проходили по будням 5 раз в неделю, в субботу занимались отработкой обязательной программы.

Методика рассчитана на подготовительный период (общеподготовительный, специально-подготовительный этап) и соревновательный период (этап ранних соревнований). Используемые средства тренировки: плавание по элементам с доской или колобашкой (с помощью движений рук или ног), с различными приспособлениями (лопатками, ластами, утяжелителями), проныривания. Методами тренировки являлись: переменный, интервальный, равномерный, соревновательный. Основные зоны интенсивности нагрузок: I аэробная восстановительная – пульс 120-140 уд./мин, II аэробная развивающая – пульс 140-160 уд./мин, III смешанная аэробно-анаэробная – пульс 170-180 уд./мин [1, 2].

Результаты исследования и их обсуждение. Для подтверждения эффективности разработанной методики использовались два специфических измерения показателя выносливости: эргометрические (время прохождения дистанции) и физиологические (ЧСС при прохождении дистанции).

Эргометрические измерения включали следующие контрольные упражнения:

Тест №1. 200 метров комплексным плаванием в III зоне мощности (ЧСС 170-180 уд/мин).

Тест №2. 400 метров (75 кролем на груди +25 проныривание) во II зоне мощности (ЧСС 160-170 уд/мин).

Тест №3. 800 метров кролем на груди во II зоне мощности (ЧСС 160-170 уд/мин).

Физиологические измерения состояния сердечно-сосудистой системы включали в себя фиксирование пульса на сонной артерии в течении 10 секунд: до нагрузки в состоянии покоя, после проплыва дистанции и до полного восстановления организма каждую минуту.

Заключение. Таким образом, рассматривая результаты статистического анализа, полученного в ходе исследования эргометрических и физиологических показателей выносливости, можно сделать вывод об эффективности разработанной методики.

Так, при сравнении конечных результатов двух представленных групп в экспериментальной мы наблюдаем уменьшение времени, требуемое для прохождения контрольных дистанций.

При проведении функционального тестирования состояния сердечно-сосудистой системы было выявлено, что в экспериментальной группе более выраженное уменьшение показателей ЧСС, которое сопровождается снижением времени восстановления. Это означает, что в ЭГ у синхронисток произошла экономизация работы со стороны сердечно-сосудистой системы, что является результатом адаптации синхронисток к аэробным нагрузкам за счет методики на основе плавательной подготовки, направленной на развитие выносливости.

Список литературы:

1. Боголюбова М.С. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: учеб. пособие / М.С. Боголюбова, Г.В. Максимова. – М., 2004 – 30 с.
2. Васяева М.И. Плавательная подготовка в развитии выносливости синхронисток 13-14 лет / М.И. Васяева, Е.А. Золотова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы VIII Всероссийская научно-практической конференции с международным участием. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 6 мая 2020. – Том 3. – С. 103-107.

СИНДРОМНЫЙ АНАЛИЗ РЕСУРСОВ И ОГРАНИЧЕНИЙ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Г.Б. Горская

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

Аннотация. В статье представлена стратегия выявления психологических ресурсов и ограничений конкурентоспособности спортсменов высокой квалификации. Она основана на принципе синдромного анализа проявлений личностных свойств спортсменов в спортивной деятельности, предполагающего выявление особенностей включения спортсменов в соревновательную и тренировочную деятельность, в организационный и социальный контекст спортивной деятельности.

Ключевые слова: спортсмены высокого класса, конкурентоспособность спортсменов, стратегия выявления психологических ресурсов и барьеров конкурентоспособности, синдромный анализ.

Особенностью спорта высших достижений является высочайший уровень конкуренции, в которую включаются спортсмены с близким уровнем подготовленности. Это повышает значимость психологических факторов достижения успеха спортсменов высокого класса. Характерной тенденцией является усиление внимания к средовым факторам успешности элитных спортсменов наряду с традиционным интересом к их личностным свойствам [2, 4].

Особенностью современных исследований в области психологии спорта высших достижений является осознание того, что реалистичная картина психологических регуляторов деятельности спортсменов высокого класса требует рассмотрения спортсмена в реальном контексте, предметном и социальном, в котором происходит его деятельность [3].

Сложность и противоречивость требований деятельности к личности спортсмена неизбежно приводит к ситуации, когда даже высокоодаренный спортсмен имеет как ресурсы, так и ограничения для успеха его спортивной карьеры. Поэтому условием раскрытия элитным спортсменом своего потенциала является как можно более полное и точное выявление ресурсов и ограничений, возникающих у него на пути к успеху, которые обусловлены присущим спортсмену сочетанием личностных свойств.

Целью представляемого исследования, проведенного в группе яхтсменов, выступающих в олимпийских классах яхт, была проверка предположения о том, что основой для психологической поддержки самореализации элитных спортсменов в спортивной деятельности является анализ включения

спортсмена с контекст спортивной деятельности, основанный на учете многомерности и разнонаправленности проявлений личностных свойств спортсменов в спорте.

Основой для проверки выдвинутого предположения стали данные трехлетнего психологического мониторинга показателей мотивации и уровня психической напряженности с показателями диагностики индивидуально-психологических свойств, анализа их проявлений в ориентировочных и контрольно-оценочных компонентах деятельности. Подход к рассмотрению эмпирических данных основывается на принципе синдромного анализа проявлений психики в поведении личности, который является принятым в клинической психологии, но доказал свою конструктивность и в других областях психологии [1]. Он предполагает рассмотрение сочетания присущих личности индивидуально-психологических свойств в различных компонентах поведения и деятельности, а также в особенностях установления взаимоотношений с окружающими людьми. Тем самым исследователь получает возможность выявить целостную картину включения личности в значимый для нее жизненный контекст.

В результате анализа данных психодиагностики был выделен комплекс психодиагностических свойств, проявления которого в поведении были обозначены как «склонность к риску – сниженный самоконтроль», создающий как ресурсы, так и ограничения успешности деятельности яхтсменов. Ресурсами успешной самореализации являются нечувствительность к неопределенности, легкость ориентировки и принятия тактических решений в неопределенных и быстро меняющихся условиях парусных гонок, способность к нестандартным тактическим решениям, оптимистичное прогнозирование вероятности достижения поставленной цели, выносливость к нагрузкам, стремление к достижению поставленной цели при низкой вероятности достижения успеха, готовность к риску, способность показывать предельно высокие спортивные результаты.

Ограничения успешной самореализации яхтсменов с комплексом «склонность к риску – сниженный самоконтроль» являются: импульсивность оценок, принимаемых решений и действий в эмоционально напряженных условиях, свернутость планирования действий, ведущая к ошибкам в соподчинении целей, неустойчивость к монотонности тренировочного процесса, напряженный эмоциональный фон соревновательной деятельности, повышающий вероятность эмоционального выгорания при высокой интенсивности участия в соревнованиях, нестабильная результативность выступления в соревнованиях, потребность в нормализации эмоционального состояния во время соревнований, свернутость самоконтроля, повышающая вероятность повторения ошибок, высокая вероятность препятственно-доминантных реакций на фрустрации, стремление ограничить общение в эмоционально напряженных условиях.

Результаты эмпирического исследования подтверждают конструктивность стратегии выявления ресурсов и ограничений психической

индивидуальности спортсменов как фактора успешности их деятельности на основе синдромного анализа проявлений психики спортсменов в их деятельности в противоположность подходу симптоматическому, ориентированному на оценку влияния психических свойств на отдельные компоненты деятельности.

Синдромный анализ должен основываться на признании многомерности и разнонаправленности проявлений психики в деятельности спортсменов, вследствие чего у каждого высококлассного спортсмена есть как психологические ресурсы, так и психологические ограничители успешности спортивной деятельности. Он предполагает выявление проявлений психики спортсменов как в содержательной стороне спортивной деятельности, так и во включении спортсменов в организационный и социальный контекст спортивной деятельности.

Список литературы:

1. Венгер А.Л. Психологические синдромы: подходы к построению содержательной психодиагностики развития. / А.Л. Венгер // Культурно-историческая психология. – 2014. – № 1. – С. 20-25.
2. Горская Г.Б. Психологическое сопровождение подготовки спортсменов к Олимпийским играм / Г.Б. Горская // Наука в Олимпийском спорте. – 2019. – № 4. – С.41-54.
3. 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.: РГУФСМиТ. – 2017. – С. 128-132.
4. Fletcher D., Wagstaff C.R.D. Organizational psychology in elite sport: its emergence, application and future. / D.Fletcher, C.R.D. Wagstaff //Psychology of sport and exercise. 2009. - V.10. - P.427-434.
5. Kristiansen E., Roberts G.C. Young elite athletes and social support: coping with competitive and organizational stress in “Olympic” competition. /E.Kristiansen, G.C. Roberts //Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport. - 2010. - V.20 (4). - P.686 – 695.

ОПТИМИСТИЧНОЕ ОТНОШЕНИЕ В СИТУАЦИЯХ УСПЕХА И НЕУДАЧИ КАК РЕСУРС РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ У СПОРТСМЕНОВ

Н.С. Деговцев, Г.Б. Горская, С.В. Фомиченко

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

Аннотация. В статье представлены данные корреляционных взаимосвязей компонентов оптимистичного отношения в ситуациях успеха, неудачи и интегрального показателя оптимизма с показателями методики диагностики самооценки Дембо – Рубинштейн. По результатам исследования сделаны выводы о необходимости развития позитивного мышления у спортсменов как предиктора развития самооценки.

Ключевые слова: самооценка, оптимистичное отношение, успех, неудача, единоборства

В исследованиях достижения успеха, касающихся различных сфер жизни человека, на данный момент набирает популярность поиск личностных ресурсов и путей их формирования [2, 3]. В ходе поиска значимых компонентов ресурсов личности человека исследователями создается ряд интегральных концепций, которые призваны найти связь между ресурсами личности, определить, какую роль они играют в этой системе, и определить ресурс или их комплекс, который дает толчок развития всем ресурсам. В концепции личностных ресурсов достижения жизненных целей выделяют такие качества, как жизнестойкость, резильентность, чувство связности, оптимизм, самооценку, самоэффективность, толерантность к неопределенности и самоконтроль [1]. Ряд исследований показывает, что именно оптимизм является тем самым пусковым механизмом ресурсов личности человека. Это связано с тем, что люди с таким типом мышления не зацикливаются на своих неудачах, считая их случайными и временными, не связывая их с собственной неполноценностью, тем самым поддерживая настой на преодолении жизненных трудностей. Самооценку, наряду с оптимизмом, также считают компонентом личностных ресурсов, фактором, определяющим направленность деятельности человека на основе оценки себя и сопоставления этих данных с оценками окружающих. По данным исследований, самооценка и оптимизм закладываются в раннем возрасте, главным образом на основе влияния окружающих людей. В связи с этим, есть предположение о том, что данные показатели имеют определенную взаимосвязь в ходе развития. Это связано с тем, что человеку не достаточно только уметь оценивать свои возможности на фоне других, но испытывать удовольствие от достижения трудных, но реальных целей; выходить из сложных ситуаций победителем; чувствовать себя компетентным, а также

сохранять чувство собственного достоинства в неблагоприятных ситуациях. Такого рода исследования целесообразны в подростковом возрасте, в связи с высокими темпами роста развития самооценки.

Изучение приведенных выше положений имеет важное значение в контексте спортивной деятельности в связи с тем, что спортсмены часто сталкиваются со сложностями, связанными с достижением результатов на тренировках и соревнованиях. В ходе спортивной карьеры спортсмены сталкиваются и с победами и с поражениями. В любой из ситуаций очень важным является адекватность их восприятия, на основании которого можно ставить перед собой реальные цели, которые приведут к главной цели спортивной карьеры.

Цель исследования – выявить корреляционные взаимосвязи компонентов оптимизма в ситуациях успеха и неудачи с компонентами самооценки спортсменов-подростков, специализирующихся в единоборствах.

В исследовании приняли участие 140 спортсменов в возрасте 12-16 лет, специализирующихся в единоборствах. В исследовании была использована методика «Детский опросник оптимизма», определяющая уровень оптимистического отношения в ситуациях неудачи и в ситуациях успеха, а также интегральный показатель оптимизма, и методика диагностики самооценки Дембо – Рубинштейн.

Из полученных данных можно сказать о том, что оптимистичное отношение в ситуации успеха, неудачи и интегральный показатель оптимизма имеет различную степень взаимосвязи с показателями самооценки у спортсменов. При описании результатов знаком «*» отмечены корреляционные связи, достоверные при $p < 0,05$, знаком «**» – корреляционные связи, достоверные при $p < 0,01$. Оптимизм в ситуациях неудачи имеет корреляционные взаимосвязи с показателями самооценки «умственные способности» (0,18*), «характер» (0,22**), «внешность» (0,18*), «уверенность в себе» (0,16*), «интегральный показатель самооценки» (0,23**) и с расхождением самооценки и уровня притязаний по показателям «умственные способности» (-0,17*), «характер» (-0,17*), «внешность» (-0,18*), «уверенность в себе» (-0,18*), «интегральный показатель расхождения самооценки и уровня притязаний» (-0,19*). Оптимизм в ситуациях успеха имеет корреляционные взаимосвязи с самооценкой по показателям «умение многое делать своими руками» (0,17*), «интегральный показатель самооценки» (0,2*), с уровнем притязаний по показателям «уверенность в себе» (0,21*) и с расхождением самооценки и уровня притязаний по показателю «внешность» (-0,17*). Интегральный показатель оптимизма имеет корреляционные взаимосвязи с самооценкой по показателям «характер» (0,21**), «умение многое делать своими руками» (0,17*), «внешность» (0,19*), «уверенность в себе» (0,17*), «интегральный показатель самооценки» (0,24**) и с расхождением самооценки и уровня притязаний по показателям «характер» (-0,18*), «внешность» (-0,21*).

При формировании у подростков представления о себе они ориентируются на окружающих их людей. В связи с этим самооценки по

показателям «характер», «внешность», «умственные способности» и «уверенность в себе» являются ориентирами, по которым подростки формируют и ставят перед собой жизненные цели. Как показывают результаты исследования, интегральный показатель оптимизма имеет корреляционные взаимосвязи с важными в подростковом возрасте компонентами самооценки, что говорит о необходимости развития оптимистичного типа мышления у спортсменов подросткового возраста. Стоит сказать о том, что важно вести работу со спортсменами по формированию адекватного подхода, как в ситуациях успеха, так и в ситуациях неудач. Развитие оптимистичного отношения в ситуациях неудачи имеет более важное значение в связи с тем, что оно мобилизует человека переоценить свою самооценку по показателям «умственные способности», «характер», «внешность» и «уверенность в себе», как ресурс формирования адекватной самооценки. Работа с оптимистическим отношением в ситуациях успеха, по полученным данным, может иметь двухсторонний характер. С одной стороны, такой тип оптимизма помогает утвердить позиции оценки своих возможностей и уверенности в себе, с другой стороны, существует риск постановки перед собой нереалистичных целей, которые являются барьером развития самооценки у спортсменов.

Список литературы:

1. Современные проблемы изучения личностных ресурсов профессиональной деятельности / Т.Ю. Иванова [и др.] // Организационная психология. – 2018. – Т.8. – № 1. – С. 85-121.
2. Горская Г.Б. Психологические ресурсы и барьеры самореализации спортсменов на разных этапах спортивной карьеры. // Рудниковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.). – 2017. – С. 128-132.
3. Толочек В.А. Стили деятельности: ресурсный подход. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. – 366 с.
4. Гордеева Т.О. Диагностика оптимизма: детский опросник оптимистического стиля объяснения успехов и неудач / Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин // Культурно историческая психология. 2017. С 50-60.
5. Гордеева Т.О. Краткий опросник оптимистического атрибутивного стиля / Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, Титова, В.А. Граншам // Психологический журнал. – Т 40. – № 6. – 2019. – С 76-76.

ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ И СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ

И.М. Дементьева

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

Аннотация. В статье показано, что занятие спортом способствует принятию ответственности на себя в значимом деле, что сопровождается положительными эмоциями и активной позицией с ведущей направленностью на деятельность и самоуверенность в ее реализации. Учащиеся лица направлены на общую саморегуляцию без полного представления ее составляющих параметров, проявляющуюся в активности в деле и мотивированном доведении до результата общественного ответственного дела.

Ключевые слова: ответственность, подростки, занимающиеся спортом, и учащиеся лица, самоуправление, личностные качества.

Становление личности в подростковом возрасте отражается на всех сферах жизнедеятельности [1]. Социальные институты, ориентированные на воспитание и социализацию молодого поколения, чаще обращают внимание на отклоняющееся от нормы поведение. Современные образовательные учреждения различного профиля оказывают специфическое влияние на становление личности подростка, что может проследиваться в одностороннем развитии только наиболее используемых в выбранной деятельности качеств [4].

Занятие спортом считается весомым, актуальным, доступным и профессионально ориентированным институтом. В то же время обучение в лицеях, также отражающих направленность на дальнейшую профессию, является, популярны для подростков, нацеленных на будущее. Делая выбор обучения и достижение успеха в нем, дети соотносят свои возможности и предвосхищают возможность приобретения тех или иных умений и знаний для дальнейшей жизни, что сопутствует развитию ответственного поведения и проявления этого личного качества как субъектной позиции [2].

Поэтому наше исследование направлено на изучение ресурсных личностных качеств для становления ответственности у подростков, являющейся многокомпонентным качеством, развивающимся в подростковом возрасте [3, 5].

В исследовании приняла участие группа юных гандболистов и учащиеся лица в возрасте от 14 до 16 лет, мужского и женского пола (всего 122 человека). Ответственность и ее характеристики определялись методикой В.П. Пряжина ОТВ-70, где автор выделил конструктивные формы ответственности и деструктивные [5]. На основании корреляционных связей форм ответственности с одними и теми же личностными качествами определялись

особенности влияния занятий спортом на становление ответственности у подростков, также можно увидеть проявление специфики занятия разной деятельности у подростков.

Включение для исследования личностных качеств основывается на изучении литературы, показывающей их связь с проявлением ответственности [3].

Полученные результаты корреляций форм ответственности и личностных качеств показали, что динамическая эргичность у гандболистов обладает сильной силой связью с анализом противоречий (0,46), общим показателем самоуправления (0,58), внутренней конфликтностью (-0,45) и средней силы связью с общей саморегуляцией (0,35), саморуководством (0,35). Эти данные отражают проявление активной, ответственной позиции в деле и осознанную регуляцию своих действий направленных на осуществление спортивной деятельности, препятствием которой может выступать внутренняя несогласованность, сомнения. У учащихся лица сильные связи этой же формы ответственности проявились с общей саморегуляцией (0,52), саморуководством (0,43) и средней силы с целеполаганием (0,36), гибкостью поведения (-0,34), анализом противоречий (0,32), внутренней конфликтностью (-0,31). Это отражает направленность лицеистов на деятельность и осознанность своей регуляции. Активность реализации ответственности снижается внутренней конфликтностью и неустойчивостью регуляции поведения.

Эмоциональная стеничность в группе спортсменов связана с планированием решения проблемы (0,47, $p < 0,001$), самоуверенностью (0,41, $p < 0,001$), с виной отделения от близких (0,37, $p < 0,01$), общим показателем самоуправления (0,33, $p < 0,01$). Полученные данные показали, что переживание положительных эмоций у спортсменов связано с проявлением в деятельности и уверенности в своих действиях к достижению цели, в то время как у лицеистов эти личностные качества с этой формой ответственности слабо связаны.

Регуляторная интернальность у гандболистов подросткового возраста сильной силы связана с оценкой результата (0,44), планированием (0,42) и слабой силы с саморуководством (0,25), демонстрируя принятие ответственности на себя при понимании ожидаемого результата и плана его достижения. Учащиеся лица по этим параметрам показали средней силы связи с оценкой результата (0,40), саморуководством (0,40) и слабой силы связью с планированием (0,25), показывая недостаточную проработку плана действий к намеченной цели, что может отрицательно отразиться на достижении цели, получении незапланированного результата своих действий.

Результативность предметная более сильными связями выразилась у подростков-лицеистов с внутренней учебной мотивацией «знать» и рационализацией (0,34), что указывает на приоритет, осознанное доведение до результата именно общественных дел, позволяя выделиться. Данные по группе занимающихся спортом указанные параметры обладают слабой силой связью, в то время как результативная субъектность у них выражена средней силой связей с планированием решения проблемы (0,39) и программированием

действий (0,34), демонстрируя доведение до результата ответственных дел как лично значимым, у лицеистов эти параметры обладают слабой силы связью.

Таким образом, занятие спортом позволяет научиться регуляции своей деятельности на более детальном уровне, соотнося мысленное планирование, свои действия и достижение результата с поставленной целью, повысить уверенность в себе, исходя из реализации своих возможностей в соревнованиях. В то же время спортивная среда подчеркивает возрастную особенность становления личности у подростков, проявляющуюся во внутренней конфликтности, которая может выступать барьером активного поведения в ответственном деле. Проявление ответственности у учащихся лица также направлено на реализацию в деятельности, но их ресурсная составляющая личностных качеств демонстрирует более поверхностное отношение к средствам достижения цели и основывается на пассивном получении знаний.

Занятие спортом способствует принятию ответственности на себя в ответственном деле, что сопровождается положительными эмоциями и активной позицией с ведущей направленностью на деятельность и самоуверенность в ее реализации. Учащиеся лица направлены на общую саморегуляцию без полного представления ее составляющих параметров, проявляющуюся в активности в деле и мотивированное доведение до результата общественного ответственного дела.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Психологические эффекты ранней профессионализации личности / Г.Б. Горская // Человек. Сообщество. Управление. – 2008. – № 3. – С. 105-113.
2. Дементьева И.М. Ресурсы и барьеры становления ответственности у спортсменов подросткового возраста / И.М. Дементьева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 1. – С. 84-90.
3. Дементий Л.И. Ответственность как ресурс личности: монография / Л.И. Дементий. – М.: Информ. знание, 2005. – 188 с.
4. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Изд. центр «Академия», 2010. – 272 с.
5. Прядеин В.П. Психодиагностика личности: Избранные психологические тесты: Практикум / В.П. Прядеин. – Сургут: Сургутский гос. пед. ун-т, 2014. – 215 с.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

К.А. Дробышева

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

Аннотация. В тезисе анализируются значимые личностные показатели развития диспозиционного оптимизма спортсменов юношеского возраста. Зафиксирована положительная корреляционная взаимосвязь диспозиционного оптимизма с чертой Большой пятерки «уступчивость», внутренним мотивом «знание» и жизнестойкостью. Установлено, что умение противостоять трудностям в процессе деятельности, идти на компромиссы и стремление к самосовершенствованию способствуют формированию диспозиционного оптимизма спортсменов юношеского возраста.

Ключевые слова: диспозиционный оптимизм, спортсмены юношеского возраста, личностные ресурсы.

Реализация спортсменом собственного потенциала, достижение намеченных целей, считается одной из ведущих задач в спорте. Достижение намеченных целей возможно за счет минимизации влияния негативных факторов спортивной среды и формирование личностных ресурсов спортсменов [1]. Достижение высоких результатов в спорте сопряжено с ранним включением в профессиональную деятельность, которая продиктована стремлением ускорить приобретение профессионального мастерства для достижения высоких результатов. Снижение эмоционального напряжения, вызванного требованиями, предъявляемыми профессиональной деятельностью, возможно при развитии личностных ресурсов юных спортсменов [2, 3]. Одним из личностных ресурсов спортсмена выступает диспозиционный оптимизм. Под оптимизмом-пессимизмом Ч. Карвер и М. Шейер понимают обобщенное чувство сомнения или уверенности относительно негативного или отрицательного результата достижения целей [4]. Спортсмены-оптимисты и склонные к оптимизму в меньшей степени подвержены эмоциональному истощению и деперсонализации [5], склонны использовать проблемно-ориентированные стратегии совладения в деятельности [7]. Спортсмены с высоким оптимизмом быстрее восстанавливаются после травмы, воспринимают неудачи как естественный процесс профессиональной карьеры и трамплин для новых побед. Спортсмены с высоким оптимизмом имеют низкий уровень физической и когнитивной тревоги [6]. Таким образом, обобщая все вышеизложенное, спортсмены-оптимисты уверены в себе, психологически устойчивы, склонны использовать конструктивные стратегии борьбы со стрессом, менее подвержены эмоциональному выгоранию.

Цель исследования: определить личностные регуляторы развития диспозиционного оптимизма спортсменов юношеского возраста.

Для решения поставленной цели нами были использованы следующие психодиагностические методы: тест диспозиционного оптимизма, в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина. Тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. Опросник маркеры факторов «Большой пятерки» (МФБП) Л. Голдберга в адаптации Г.Г. Князева. Опросник «Почему я занимаюсь спортом» Р.Дж. Валлеранда, адаптированный на кафедре психологии КГУФКСТ. Обработка проводилась с помощью методов математической статистики. В исследовании приняли участие 30 спортсменов в возрасте 18-19 лет. Квалификация: I взрослый разряд, КМС, МС.

Согласно полученным данным, показатели диспозиционного оптимизма (позитивные и негативные ожидания) положительно коррелируют с чертой Большой пятерки «экстраверсия». Диспозиционный оптимизм (позитивные и негативные ожидания) положительно коррелируют с чертой Большой пятерки «уступчивость». Позитивные ожидания положительно взаимосвязаны с чертой Большой пятерки «сознательность». Общительность, коммуникабельность, умение находить контакт с социальным окружением, готовность идти на компромиссы в процессе деятельности способствуют формированию диспозиционного оптимизма, ориентации на позитивный результат в процессе деятельности, повышают уверенность в достижении намеченных целей, снижают негативные ожидания в процессе деятельности. Ответственность, дисциплинированность в процессе деятельности способствуют ориентации на высокие результаты, уверенности в их достижении, готовности проявлять инициативу и настойчивость в процессе реализации этих целей.

Внутренний мотив «знания» положительно коррелирует с позитивными и негативными ожиданиями, внутренний мотив «компетентность» положительно взаимосвязан с диспозиционным оптимизмом и составляющими его компонентами (позитивные и негативные ожидания), внутренний мотив «новые впечатления» положительно коррелирует с диспозиционным оптимизмом, ориентация в процессе деятельности на получение новых умений и навыков, на достижение высокого уровня мастерства, получение новых впечатлений от тренировочной и соревновательной деятельности повышает уверенность спортсменов в наличии необходимых ресурсов для достижения поставленных целей, позитивном результате, достижение намеченных целей снижает ожидания негативных результатов. Внешний мотив «идентификация» прямо коррелирует с позитивными ожиданиями и диспозиционным оптимизмом, внешний мотив «интроекция» положительно взаимосвязан с негативными ожиданиями и диспозиционным оптимизмом, принятие спорта как личностно значимого формирует ориентацию на получение позитивного результата в процессе деятельности, чувство ответственности перед значимым социальным окружением снижает негативные ожидания, неуверенность в достижении цели.

Интегральный показатель жизнестойкости и составляющие компоненты «вовлеченность», «контроль», «принятие риска» положительно коррелируют с

диспозиционным оптимизмом (позитивными и негативными ожиданиями), готовность включаться в разрешение трудностей, принятие на себя ответственность за их разрешение, готовность идти на риск ради достижения намеченных целей способствуют развитию диспозиционного оптимизма, снижению ожидания отрицательных результатов при возникновении трудностей, повышению уверенности в ресурсах по разрешению препятствий на пути к цели и уверенности в достижении намеченных целей.

Умение идти на компромиссы и находить контакт с социальным окружением, стремление к самосовершенствованию и обогащению имеющегося уровня мастерства новыми знаниями и умениями, готовность противостоять препятствиям на пути к цели способствуют формированию диспозиционного оптимизма у спортсменов юношеского возраста.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Динамический анализ психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности: теория и практика реализации. – 2018. – С. 64-66.
2. Горская Г.Б. Психологические эффекты ранней профессионализации личности // Человек. Сообщество. Управление. – 2008. – №3. – С. 105-113.
3. Пархоменко Е.А. Влияние спортивной карьеры на социальную адаптацию спортсменов в условиях ранней профессионализации // Вестник Академии знаний. – 2013. – № 2. – С. 137-141.
4. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. Optimism // *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30. P. 879–889.
5. Berengüí R., Enrique J. Garcés de losFayos Ruiz, Francisco J. Montero O., Ricardo de la Vega Marcos, José MaríaLópezGullón Optimism and Burnout in Competitive Sport // *Psychology*. 2013. Vol.4. P. 13-18.
6. Ortín-Montero F.J., A. Martínez-Rodríguez, C. Reche-García, E. J. Garcés de losFayos-Ruiz, J. González-Hernández Relationship between optimism and athletic performance. Systematic review // *anales de psicología*, 2018, vol. 34. P. 153-161.
7. Daukantaite D., Bergman L.R. Childhood roots of women’s subjective well-being: the role of optimism // *Eur Psychol*. 2005. P. 287– 297.

ЗНАЧИМОСТЬ ВЛАДЕНИЯ АНГЛИЙСКИМ ЯЗЫКОМ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ИНДИВИДУАЛЬНОМ ГРАФИКЕ 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. В представленных материалах рассматривается актуальность владения английским языком студентами спортивного вуза, обучающимися на индивидуальном графике. Обозначается противоречие между объективной необходимостью знания иностранного языка будущими специалистами сферы спорта и реальным положением дел.

Ключевые слова: владение иностранным языком, английский язык, профессиональная деятельность, профессиональный стандарт, спортсмен.

Учитывая масштабные изменения, происходящие в мире, для успешного осуществления профессиональной деятельности современному выпускнику вуза, помимо знаний, полученных по приобретаемой специальности, и наличия определенных личностных качеств, требуется продвинутое владение иностранным языком. Среди иностранных языков английский язык давно занял прочную лидирующую позицию и вышел на международный уровень. Владение английским языком на высоком уровне сегодня востребовано во многих сферах жизнедеятельности: бизнес, путешествия, наука, обучение, интернет, досуг и, конечно же, спорт [1, 4].

Английский язык – особый предмет для будущего спортсмена. Начиная уже с юношеской сборной, он ездит по всему миру и общается со спортсменами из других стран.

Поэтому для достижения максимально высоких результатов спортсмену, стремящемуся превосходить конкурентов, необходима всесторонняя комплексная подготовка. Наряду с физической, технической, тактической, психологической, особое место должна занимать языковая подготовка.

Особенно актуальным является процесс овладения иноязычной коммуникативной компетенцией перспективными и квалифицированными спортсменами, будущими тренерами, студентами факультета спорта КГУФКСТ, обучающимися на индивидуальном графике в условиях базового курса иностранного языка спортивного вуза. Однако профессиональный стандарт тренера – нормативный документ, характеризующий квалификацию, необходимую специалисту для осуществления определенного вида профессиональной деятельности, не предусматривает владение иностранным языком на уровне, достаточном для применения языковых знаний, не отвечает требованиям современной действительности [5].

Таким образом, объективная необходимость знания иностранного языка высококвалифицированным спортсменом, тренером находится в противоречии с реальным положением дел. Оно характеризуется тем, что лишь незначительная часть спортсменов, тренеров, специалистов сферы спорта владеет английским языком на уровне, позволяющем решать профессиональные и коммуникативные задачи [2, 3].

Подтверждением вышеизложенному выводу стали результаты авторской анкеты-опросника значимости английского языка для профессиональной деятельности студентов, обучающихся на индивидуальном графике. В исследовании приняли участие 30 студентов факультета спорта КГУФКСТ, обучающихся на индивидуальном графике.

Им было предложено закончить высказывания. Уровень владения английским языком 50% опрошенных оценили как «низкий», «удовлетворительный», «ниже среднего»; 50% отметили свои знания «базовыми», «школьными», «средними», «понимаю, что говорят». При этом студенты были единодушны, утверждая, что профессиональному спортсмену знания английского языка необходимы для того, чтобы свободно общаться с иноязычными спортсменами и тренерами, судьями, написать апелляцию, участвовать в международных судейских семинарах, проходить допинг-тест, чувствовать себя уверенно на международных соревнованиях, войти в состав иностранной команды. Многие ребята связывают знание иностранного языка с возможностью самореализации и высокого заработка. Студенты отметили, что испытывают значительные трудности в процессе овладения умением устно-речевого общения на английском языке.

Очевидно, что в современных условиях образовательного процесса важно повысить качество иноязычной подготовки, критически оценивать сложившиеся формы, средства, методы и разрабатывать новые пути и способы оптимизации обучения иностранному языку, соответствующие требованиям развития современного спорта.

Список литературы:

1. Буданова А.И. Владение иностранными языками как фактор конкурентоспособности на отечественном рынке труда // Научные труды: Институт народнохозяйственного прогнозирования РАН. – 2015. – №13. – С. 261-275.
2. Волкова А.Ю. Проблемы профессионально-ориентированного обучения иностранному языку студентов неязыковых вузов [Текст] / А.Ю. Волкова // Молодой ученый. – 2015. – № 15. – С. 575-577.
3. Дытко Е.В. Комплексная учебная программа по дисциплине «Иностранный язык» как средство развития информационного потенциала студента вуза физической культуры / Е.В. Дытко // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции (11-12 ноября 2015, Липецкая область). – Липецк: ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО. – М.: Издательство Перо, 2015. – С. 307-311.
4. Тер-Минасова С.Г. Язык и межкультурная коммуникация / С.Г. Тер-Минасова. – М.: Слово/Slovo, 2000. – 624 с.
5. <https://kgufkst.ru/novosti/profstand-trener.pdf>

МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ В ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

А.О. Захаренко

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

Аннотация. В данной работе рассматривается феномен «мотивационного климата» и его влияние на конкурентоспособность футболистов юношеского возраста, а также представляются результаты пилотного исследования, проведенного на юношах, занимающихся футболом, характеризующего особенности мотивационного климата в команде.

Ключевые слова: мотивационный климат, юношеский футбол, ориентация на задачу, ориентация на самоутверждение, конкурентоспособность футболистов.

В настоящее время спорт характеризуется высочайшим уровнем конкуренции, проявляющейся в увеличении количества стран, завоевывающих медали на международных соревнованиях, и высокой плотностью результатов, отличающихся лишь сотыми долями секунды. В данных условиях необходим поиск новых решений для повышения уровня конкурентоспособности спортсменов. Таким средством, которое позволяет выводить спортсменов на пик готовности, является их психика, рассматриваемая как ресурс, а не как помеха. Еще одним фактором, влияющим на результативность в спорте, является окружающая социальная среда.

Поскольку преодолевать колоссальные физические и психические нагрузки можно только тогда, когда у спортсмена высокая мотивация к занятиям спортом, то основной изучаемой проблемой отечественной спортивной психологии является изучение факторов, которые способны повлиять на мотивацию, а также феноменов, связанных с ней, таких как мотивационный климат [1]. Мотивационным климатом называют совокупность системы ценностей и ожиданий, одобрений и порицаний, влияющих на личную мотивацию спортсмена, которую создает его социальное окружение. На формирование мотивационного климата могут влиять значимые для спортсмена люди: тренер, родители, сверстники [2]. Теоретической основой данного феномена служат теории самодетерминации и целей достижения. Обе они изучают причины, подвигающие человека к занятиям спортом. Согласно теории самодетерминации, человек включается в деятельность под влиянием внутренней мотивации, желания получить удовольствие от деятельности, а по теории целей достижения – из-за стремления показать свои умения и компетентность. Именно эти положения обусловили выделение двух видов мотивационного климата: ориентированного на задачу и ориентированного на себя, т.е. на самоутверждение. Принято считать, что наиболее целесообразно формировать мотивационный климат, ориентированный на задачу, т.к. он способствует развитию у спортсмена стремления к приобретению новых

знаний, совершенствованию своего спортивного мастерства, полному погружению в спортивную деятельность. Все это обеспечивает меньшую подверженность эмоциональному выгоранию и снижает вероятность раннего ухода из спорта [4]. А мотивационный климат, ориентированный на самоутверждение спортсмена, приводит к тому, что человек находится в постоянном эмоциональном напряжении, стрессе, т.к. постоянно сравнивает себя с кем-то, рассматривает своих товарищей по команде только как конкурентов, ищет легких задач для презентации своего превосходства. В случае неудачи такие спортсмены могут быстро потерять уверенность в себе и закончить свою профессиональную карьеру, поскольку они меньше увлечены спортом [1].

Для выяснения особенностей мотивационного климата в командных видах спорта, на примере футбола, было проведено пилотное исследование юношей футболистов в возрасте от 16 до 22 лет. Среди 45 опрошенных 20 человек не имеют разряда, у 5 человек – III разряд, у 11 человек – II разряд и 9 человек – перворазрядники. В исследовании использовалась методика изучения мотивационного климата РМCSQ-2 [5]. Спортсменам была предложена шкала от 1 до 5, по которой нужно было оценить согласие с каждым из 33 приведенных высказываний. В результате исследования были получены следующие результаты: средний показатель ориентации на задачу среди опрошенных составляет 80,04, а показатель ориентации на себя – 55,33. На основании полученных данных, можно сказать, что в данной группе преобладает ориентация спортсменов на выполнение задачи, достижение цели. Следовательно, спортсмены свою спортивную деятельность считают лично значимой, получают удовольствие от нее, находятся в оптимальном эмоциональном состоянии. При этом стоит отметить, что средний показатель ориентации на себя среди спортсменов, не имеющих разряда, выше, чем у тех, кто его имеет (64, 62 и 47,52 соответственно), а уровень ориентации на задачу наоборот ниже (75,33 и 84 соответственно).

Таким образом, мотивационный климат, формируемый ближайшим социальным окружением, влияет на поведение и психологическое состояние спортсмена, а значит, может быть ресурсом его конкурентоспособности. Для футболистов более характерен мотивационный климат, ориентированный на задачу, т.к. футбол является игровым видом спорта и у спортсменов, находящихся в одной команде, общая цель [3].

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – № 4. – 2016. – С. 85-91.
2. Звездецкая Н.О. Мотивационный климат как ресурс поддержания спортивной мотивации в командах юных футболистов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – № 1. – 2018. – С. 95-97.
2. 3.Китова Я.В. Особенности мотивационного климата спортсменов в разных видах спорта // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – № 1. – 2018. – С. 111-113.
1. Китова Я.В. Феномен мотивационного климата в группах спортсменов: особенности, методы измерения // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – № 7. – 2017.
3. Mary D. Walling, Joan L. Duda, and Likang Chi The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire: Construct and Predictive Validity // Journal of sport & exercise psychology. – 1993. – P. 172-183

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К КОММЕРЧЕСКОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О.О. Захарова, 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 функционирования физкультурно-спортивных коммерческих организаций. Актуальность она приобретает при выявлении конкуренции среди физкультурно-оздоровительных организаций, подборе контингента занимающихся, выборе направлений подготовки, а также формировании мотивации занимающихся.

Ключевые слова: коммерческая спортивная организация, студенческая молодежь, направления спортивной подготовки.

Проблема оценки эффективности коммерческой деятельности в современных условиях становится все более актуальной.

Это определяется, прежде всего, обострением конкуренции физкультурно-спортивных организаций, а также проблемой создания положительного интереса к занятиям среди населения [1].

Коммерциализация спортивной деятельности захватила спорт и физическую культуру в последнюю четверть века. В связи с этим коммерческий спорт существует со своими правилами и законами [4]. Коммерциализация спорта – это процесс использования спорта для получения прибыли. Для коммерческих спортивных организаций актуальной становится задача системы стимулирования занимающихся, качества обслуживания, наличие квалифицированного персонала, работа по повышению средств и спортивного оборудования в организации и т.д. [2].

Приобретая все более коммерческий характер, спортивные организации выходят на новый уровень конкурентоспособности.

Развитие отдельных видов спорта невозможно без эффективного менеджмента [3]. Зачастую посетителями коммерческих организаций спортивного типа становится студенческая молодежь, так как именно этот возраст вызывает повышенное желание у людей следить за своим внешним видом, потребность вести здоровый образ жизни [5].

В связи с вышеизложенным, объектом исследования данной работы явилась физкультурно-спортивная коммерческая деятельность. Предметом исследования стало отношение студенческой молодежи к коммерческой физкультурно-спортивной деятельности.

Цель исследования: проанализировать отношение студенческой молодежи к коммерческой деятельности физкультурно-спортивной организации.

Методико-информационную основу исследования составили анализ и синтез научной литературы, и материалы опроса студенческой молодежи, обучающейся в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма.

Проанализировав ответы студентов, мы пришли к выводу, что наиболее популярным направлением спортивно-оздоровительной подготовки стали персональные тренировки в тренажерном зале (47%), а также растяжка, йога в гамаках, акробатика для взрослых (за это направление физической подготовки проголосовало 40% респондентов). Наименее популярными стали направления: аэробика, зумба, шейпинг, водные виды активности (14%).

Актуальным вопросом стала привязанность к территориальной близости физкультурно-спортивных организаций. 40% опрошенных выразило желание найти секцию в радиусе 1 км от дома, также 40% выразило готовность затратить от 30 до 40 минут на дорогу до организации. Также 20% не имеют привязки к месторасположению, главным критерием для них является наличие бесплатной парковки для личного транспорта.

По результатам опроса выяснилось, что оптимальным форматом оплаты тренировок явилась покупка месячного абонемента (53%). 40% опрошенных предпочли оплату абонемента на год или полгода, лишь 7% выбрали оплату за каждую тренировку.

В вопросе, касающемся времени посещения секции, в приоритете опрошенных оказался гибкий график занятий без привязки к группе, данного утверждения придерживается 60% студентов. 40% планируют посещать занятия в одно и то же время, оставаясь привязанным к группе, а не ко времени.

Большинство опрошенных предпочитают индивидуальные занятия (47%), в то время как 13% готовы заниматься в группе до 3-х человек, 40% выбрали занятия в группах от 5 человек и больше.

В вопросе, касающемся выбора между коммерческой и бюджетной организацией, 13% опрошенных предпочитают выбрать бесплатные занятия, подстраивая свое расписание под график секций. Также 13% предпочитают выбрать коммерческую секцию, оставляя в приоритете выбор удобного расположения и расписания занятий. 40% опрошенных надеются подстроить расписание бесплатных занятий под удобное им время. 33% опрошенных рассчитывают на скидки и специальные предложения коммерческой организации.

В мотивах удержания и привлечения клиентов коммерческих организаций важное место занимает система клубных мероприятий. 43% процента опрошенных считает необходимым их проведение с периодичностью один раз в месяц. 17% опрошенных не готовы вовсе посещать данные мероприятия и остальные считают, что периодичность должна сводиться к одному разу в сезон.

Резюмируя результаты проведения опроса, мы пришли к выводу, что студенческая молодежь заинтересована в посещении коммерческих организаций физкультурно-спортивного типа.

Таким образом, сочетая в комплексе контингент занимающихся, их предпочтения в направлениях спортивной тренировки, финансовую составляющую, временные рамки занятий, наполняемость групп, мотивацию занимающихся, клубные мероприятия, специальные акции и предложения, можно рассчитывать на успешное функционирование коммерческой организации.

Список литературы:

1. Нормативное, правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (2011-2014 годы). – М.: Советский спорт, 2014. – 1280 с.
2. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие / А.В. Починкин – «Спорт», 2016. – 214 с.
3. Рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением. – М.: Департамент физической культуры и спорта города Москвы, 2009. – 174 с.
4. Филиппов С.С. Менеджмент в сфере фитнес-услуг / С.С. Филиппов, Н.И. Антонова, С.И. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2015. – 256 с.
5. Якимова Л.А. Роль родителей в определении детей к занятиям спортом / Л.А. Якимова, О.О. Захарова. Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт // Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием (14 мая 2019 г.): материалы конференции / редакционная коллегия: С.М. Ахметов, А.А. Тарасенко, Г.Д. Алексанянц, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко, Е.Л. Заднепровская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – Часть 3. – 516 с.

КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ДИСЦИПЛИН

Е.В. Звягина, И.Ф. Харина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» г. Челябинск

Аннотация. В статье освещается проблема изучения особенностей внимания в рамках преемственности естественно-научных и психолого-педагогических дисциплин при обучении бакалавров Уральского государственного университета физической культуры с целью повышения конкурентоспособности выпускников.

Ключевые слова: преемственность, синдром дефицита внимания (СДВ), студенты вузов физического воспитания, студенты-спортсмены, внимание, концентрация, мониторинг здоровья студентов.

Одна из ключевых особенностей многогранного развития личности – использование межпредметных связей в разных направлениях, а не только в рамках таких дисциплин, как например, дисциплины научного цикла. Иногда последовательные темы преподаются в разных курсах, не опираясь друг на друга. Дисциплинарная база может быть связана с последующими дисциплинарными последствиями, или она может быть вариативной частью, т.е. исключена из образовательной программы.

Преемственность – это отражение профессионального развития личности студента, создание модернизированной платформы для комплексного подхода к изучению и пониманию любой проблемы, а также одно из условий формирования универсальных и профессиональных навыков. На практике преемственность может быть достигнута с помощью университетских программ, например мониторинга состояния здоровья студентов, с помощью которого можно представить конкретные учебные ситуации в целостном образовательном процессе поступательного развития отношений.

В образовательной практике при установлении преемственности между естественными науками и психолого-педагогическими дисциплинами необходимо учитывать психофизиологические особенности студентов. Последовательные связи должны быть установлены как при переходе от одного курса к другому, так и между предметами, изучаемыми в рамках одного курса. Это делается во время планирования по материалам.

Исходя из вышеизложенного, основная идея актуализации концепции преемственности – это свойство соединения частей для приведения к целостности различных сторон личности. Эти процессы могут происходить как в рамках существующей системы (например, в науках биологии, анатомии, физиологии, психологии), так и когда новое понятие возникает из элементов, до сих пор не связанных (психофизиология, конституционная психология, спортивная психология). В процессе преемственности в системе увеличивается объем и

интенсивность взаимосвязей, выстраиваются новые уровни, появляется профессиональная компетентность в понимании структуры, функции, реакции – результатом непрерывности процесса является целостность знаний. Для преподавателя важен принцип функциональности, согласно которому при усложнении конструкции в системе создаются функциональные характеристики, возникает осознание не только работы биологического объекта, но и функциональная и процедурная нагрузка.

При изучении дисциплин естественного цикла, таких как анатомия, спортивная морфология, физиология человека, психолого-педагогический цикл, появляется возможность ознакомить студентов с характеристиками и параметрами внимания, давая его общую характеристику, раскрывая физиологический механизм с нескольких точек зрения биологов, анатомов, физиологов, психологов.

В целях закрепления материала методика принципа преемственности заключается в создании проблемных ситуаций, конспектировании и оформлении материала, обсуждении вопросов, решении познавательных задач, что позволяет вычлнить основные элементы содержания обучения, выработке системообразующих идей, концепций, возможности конкретного применения знаний в различных областях работы.

Источник межпредметных связей требует развития. Для контроля предлагается использовать анкетные тестовые задания, которые реализуются поочередно на уроках психологии, анатомии, на практических занятиях по анатомии, физиологии. Вопросы составлены с учетом специфики курса. Стимулом к восприятию материала может стать практическая работа по выявлению особенностей концентрации внимания, теппинг-тесты, таблицы Шульца, где испытуемыми станут сами учащиеся, поскольку проявление сенсорного опыта влияет на запоминание и восприятие излагаемого, при положительных эмоциях материал запоминается лучше.

Доказательство связи анатомо-физиологического и поведенческого аспектов с использованием преемственности позволяет получить углубленные, устойчивые знания в области анализа, синтеза и систематизации представлений, что реализуется по принципу лонгитюдности, как для исследователя, так и для самого индивида.

Доказательство связи анатомических, физиологических и поведенческих аспектов с использованием преемственности позволяет получить глубокие и стабильные знания в области анализа, синтеза и систематизации идей, которые реализуются по принципу продолжительности, как для исследователя, так и для самого человека.

Список литературы:

1. Мукушев Б.А. Синергетика в системе образования / Б.А. Мукушев // Образование и наука. – 2008. – № 3 (51). С.105-122
2. Харина И.Ф. Синергетический подход – условие повышения качества образования студентов-спортсменов / И.Ф. Харина, Е.В. Звягина, Е.В. Быков, О.А. Макунина // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2019. – Т. 11. – № 1 (43). – С. 22-30.
3. Хорунжий А.А. Методы мониторинга физиологических систем спортсменов в спорте высших достижений / А.А. Хорунжий // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2016. – С. 145-153.

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ НА РЕАЛИЗАЦИЮ СПОРТСМЕНАМИ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С.Г. Ивашко, В.В. Гаврилова, В.А. Кузьмич

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск

Аннотация. В статье рассматривается влияние эмоциональной устойчивости и копинг-стратегий на реализацию спортсменами своих возможностей в спортивной и соревновательной деятельности. Описаны результаты исследования, где путем экспериментального метода выявлены компоненты эмоциональной устойчивости и преобладающие копинг-стратегии, которые оказывают непосредственное воздействие на реализацию максимально возможного результата в спортивной деятельности.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, копинг-стратегии, самоактуализация, спортивная деятельность, спортсмены-легкоатлеты.

Спорт высших достижений – деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на реализацию высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, а также на повышение как собственного престижа, так и престижа команды [4]. Реализация максимально возможных результатов требует от спортсмена высокого уровня эмоциональной устойчивости, а также наличия хорошо отработанных копинг-стратегий, которые позволяют совладать со стрессовыми ситуациями, с задачами внешнего или внутреннего характера, с трудностями, которые необходимо разрешить, избежать, взять под контроль или смягчить, возникающих как в спортивной жизни спортсмена, так и в обыденной [2]. В связи со сложившимися обстоятельствами, человек неизбежно приступает к разработке механизмов преодоления стресса, то есть к копингу. Чтобы добиться максимального результата, спортсменам приходится сталкиваться со следующими трудностями: малое количество зачетных попыток, дефицит времени, в условиях которого спортсмен может разобрать появившуюся соревновательную ситуацию и найти самостоятельное решение, а также новизна ситуаций, которые выступают в качестве психологических сбивающих факторов, способных спровоцировать эмоциональное истощение организма спортсмена, которое на тренировочных занятиях, как правило, отсутствует.

В.М. Писаренко, О.А. Черникова, Л.М. Аболин считали, что эмоциональная устойчивость личности – это способность личности отвечать на напряженные ситуации таким изменением эмоционального состояния, которое приводит не к уменьшению, а к увеличению работоспособности и выбору наиболее подходящих в данных условиях копинг-стратегий [1, 5, 6].

Цель исследования – выявить уровень сформированности эмоциональной устойчивости, а также определить используемые копинг-стратегии спортсменов.

Задачи исследования:

- провести теоретико-библиографический анализ;
- выявить уровень влияния эмоциональной устойчивости на реализацию своих возможностей;
- определить доминирующие копинг-стратегии.

Методы и организация исследования.

С целью выявления эмоциональной устойчивости и определения ведущих копинг-стратегий на базе учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» было проведено исследование со спортсменами-легкоатлетами в возрасте от 17 до 22 лет ($n=22$). Были использованы опросники: «Психологическая подготовленность спортсмена», разработанная С.М. Гордоном, Л.Т. Ямпольским и методика «Копинг-стратегии», разработанная Р. Лазарусом и С. Фолкманом.

Результаты исследования и их обсуждение.

По шкале «Фрустрационная толерантность» спортсмены-легкоатлеты набрали $6,27 \pm 0,32$ балла, что отражает слабую эмоциональную устойчивость спортсменов к трудностям спортивной деятельности, а также эти спортсмены чрезвычайно чувствительны и впечатлительны к любым неприятностям и неудачам, возникающим во время соревнований, и подтверждает использование копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки» ($14,41 \pm 0,29$ балла) в виде эмоциональной включенности в ситуацию, сосредоточенности на ней, обеспокоенности или угнетенности, острой потребности в защите и безопасности, сочувствии, принятии. По шкале «Самоконтроль» спортсмены получили $8,36 \pm 0,43$ балла, что свидетельствует о неспособности в полной мере контролировать свои действия. Спортсменам присущи предстартовая несобранность, бессистемность действий. Они не могут сосредоточиться, продумать план действий в процессе соревнования или последовательно придерживаться тактического плана, если он составлен для них тренером и соответствует применению копинг-стратегии «Конфронтация» ($17,27 \pm 0,19$ балла). Это свидетельствует о проявлении эмоционального возбуждения, преобладании стенических эмоций (агрессивность, злость, досада), настойчивости, чрезмерной прямолинейности и отсутствии гибкости. Показатель «Волевая активность» равен $17,22 \pm 1,60$ балла, что указывает на умеренный уровень решительности, отсутствие ярко выраженного упорства и настойчивости в достижении поставленных целей, наличие оказания сопротивления при сбивающих факторах на соревнованиях, не уклоняются от личной ответственности, спокойно реагируют на неожиданные события. Их результат на соревнованиях в значительной мере стабилен и определяется использованием такой копинг-стратегии, как «Планомерное решение проблем» ($13,67 \pm 0,34$ балла), что выражается в сосредоточенности, уравновешенности и сохранении самообладания.

Таким образом, по результатам исследования был выявлен сниженный уровень эмоциональной устойчивости спортсменов-легкоатлетов и определены наиболее часто используемые копинг-стратегии: «Поиск социальной

поддержки», «Конфронтация», «Планомерное решение проблем». Это свидетельствует о том, что спортсменам сложно реализовать свой потенциал в полной мере в соревновательных и тренировочных условиях в связи с высоким уровнем чувствительности, впечатлительности, потребности в защите и безопасности, сочувствии, чрезмерной прямолинейности и отсутствии гибкости, бессистемности действий [2, 3].

Респондентам предложены индивидуальные консультации с психологом и даны рекомендации: для повышения уровня эмоциональной устойчивости, способствующей выбору наиболее эффективной копинг-стратегии, влияющей на реализацию возможностей легкоатлетов в спортивной деятельности, необходимо разработать и провести программу психологической подготовки спортсменов, включающую блок психологического консультирования, использование корректирующих упражнений, а также методов психорегуляции, проведение занятия в виде тренинга.

Список литературы:

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин; под ред. В.В. Давыдова. – Казань.: Изд-во Казан. ун-та, 1987. – 262 с.
2. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография / Т.Л. Крюкова – Кострома: КГУ, 2010. – 295 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
5. Писаренко В.М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований. Пути достижения трудной цели в спорте / В.М. Писаренко. – М.: ФиС, 1964. – 68 с.
6. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О.А. Черникова. – М.: ФиС, 1980. – 104 с.

СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ЖЕНСКИХ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ С УЧЕТОМ ОСНОВНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

**В.А. Ильичева, Н.В. Береславская, В.И. Иванасова,
В.В. Тронеv, П.М. Пластинина**

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

Аннотация. Анализ судейской документации чемпионата Европы 2019 г. позволил выявить взаимосвязь между модернизацией правил соревнований по спортивной акробатике с суммой баллов за выполненные композиции, а также определить компоненты оценок (А, Е, D), в которых было допущено больше ошибок.

Ключевые слова: спортивная акробатика, женские группы, правила соревнований, соревновательные программы, высококвалифицированные спортсмены.

Повышение престижа спортивной акробатики на мировой арене прямо пропорционально множеству факторов, в числе которых обновление правил соревнований. Наиболее сложным считается процесс непрерывной реновации содержания соревновательных программ [1].

Проведенный анализ правил соревнований для женских групповых упражнений за 2017-2020 гг. позволил определить следующие изменения в них по сравнению с предыдущими.

1. Для балансовых упражнений установлено выполнение не менее 3 различных пирамид с оригинальным входом в элемент и выходом из него;

2. Для динамических упражнений установлено не более 3 горизонтальных ловлей, засчитанных в трудность упражнения, и оригинальный соскок с элемента;

3. Музыкальное сопровождение может быть со словами в одной из соревновательных композиций, при этом должны учитываться все этические правила [4].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что перечисленные изменения направлены на повышение популяризации вида спорта за счет его зрелищности. Так, на чемпионате Европы (Израиль, 2019 г.) спортсменки сборной команды России в женских групповых упражнениях в возрастной категории 13-19 лет уступили спортсменкам из Израиля 0,5 балла в квалификационных соревнованиях и 0,45 балла в финальных. С целью определения причины такого существенного расхождения результатов, нами были рассмотрены протоколы соревнований.

Установлено, что:

1. Несмотря на небольшую разницу заявленной сложности балансовых, динамических и комбинированных упражнений сборной команды Израиля (126; 115; 158 балла соответственно) и сборной команды России (123; 117 и 159 балла), судьи бригады D (Трудность упражнения) одинаково оценили упражнения акробатов на 1,20; 1,10 и 1,40 балла с учетом всех сбавок.

2. Средняя оценка бригады E (Исполнение упражнения) за все три упражнения была выше у женской группы России – 18,30 балла, при этом представительницы Израиля получили в среднем 18,17 балла.

3. Решающей стала оценка бригады A, оценивающая артистизм спортсменок. В этой категории команда соперников стабильно превышала оценку российской сборной. Сумма баллов, выставленная судьями за 3 композиции женской тройке из Израиля, равна 27,35, России – 26,70.

Подводя итог проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что спортсменки сборной команды России обладают высоким уровнем исполнительского мастерства, при недостаточно продуманной презентации соревновательной программы [3]. На наш взгляд, повышение зрелищности спортивной акробатики должно идти по пути ревальвации артистизма и внесения в музыкально-спортивные композиции разнообразного, индивидуального стиля исполнения [2].

Список литературы:

1. Дейнеко А.Х. Современный взгляд на развитие спортивной акробатики как на зрелищный вид спорта / А.Х. Дейнеко, А.А. Янюк // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – № 9-2 (53). – С. 83-86.

2. Заячук Т.В. Формирование артистизма при подготовке женской тройки в спортивной акробатике на этапе совершенствования спортивного мастерства / Т.В. Заячук // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 90-93.

3. Пилюк Н.Н. Построение и реализация системы соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н.Н. Пилюк. – Краснодар, 2000. – 50 с.

4. Свод правил по спортивной акробатике 2017-2020. – ФИЖ.: 2017. – 41 с.

5. Шемаев И.Н. Оценка составляющих артистизма в спортивной акробатике / И.Н. Шемаев // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 12. – С. 560-563.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННЫХ УСТАНОВОК ГРЕБЦОВ 18-19 ЛЕТ И ФАКТОРЫ ИХ СТАНОВЛЕНИЯ

Я.В. Китова

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

Аннотация. В данной работе описывается исследование по изучению мотивационного климата спортсменов-гребцов, обсуждаются полученные данные. Представлены особенности мотивационного климата «ориентация на задачу» и «ориентация на себя» и его проявление. Изучено влияние тренера на мотивационный климат спортсменов. Рассмотрены параметры индивидуальной мотивации и ее взаимосвязи с параметрами мотивационного климата.

Ключевые слова: мотивация, мотивационный климат, «ориентация на задачу», «ориентация на себя», ценности и ожидания, цели, влияние тренера, взаимоотношения в коллективе.

Актуальность исследования заключается в том, что мотивация деятельности спортсменов была и остается одной из наиболее важных проблем в психологии спорта как в России, так и за рубежом [3]. Исследователи и практики стремятся найти ключи к поддержке мотивации спортсменов, так как мотивация – это ресурс, который необходимо использовать.

Данное исследование проведено с позиции целей достижения, которая утверждает, что человек включается в ситуацию достижения целей для демонстрации собственной компетентности (ориентацию на задачу) или для самоутверждения (ориентация на себя) [4]. Многочисленные зарубежные исследования показывают, что ориентация на задачу в большей степени способствует росту мастерства спортсменов, их устойчивости к преодолению соревновательного стресса, заинтересованности в занятии спортом [2]. Ориентация на задачу предполагает, что спортсмены осознают значимость для себя спортивной деятельности, они осознанно ставят цели, преодолевают трудности, анализируют себя и свой успех.

Согласно теории целей достижения индивидуальная мотивация спортсмена формируется под влиянием мотивационного климата, характерного для той группы, в которой он занимается [1]. Большая роль в формировании мотивационного климата отводится тренеру. Тренер задает спортсмену ориентиры, направляет и поддерживает. Однако при безусловном понимании тренерами значимости мотивации спортивной деятельности можно ожидать, что далеко не всегда тренер ставит перед собой задачу акцентировать те или иные компоненты спортивной мотивации, иногда такая задача не ставится [5].

Теоретическая значимость заключается в уточнении научных представлений о мотивационной регуляции деятельности.

Практическая значимость проведенного исследования состоит в рассмотрении возможностей формирования у спортсменов конструктивной мотивации.

Научная новизна заключается в эмпирической характеристике феномена мотивационного климата, практически не исследованного в отечественной психологии спорта, а также его психических регуляторов.

С целью исследования особенностей мотивационного климата спортсменов были использованы: методика диагностики мотивационного климата (изучение индивидуальной мотивации), методика по изучению мотивационного климата, методика «Тренер-спортсмен» Ю. Ханина и методика оценки психологической атмосферы в коллективе по А.Ф. Фидлеру. В исследовании приняли участие 15 высококвалифицированных спортсменов в возрасте от 18 до 19 лет, занимающиеся греблей на байдарках и каноэ вместе у одного тренера.

Установлен коэффициент корреляции по гностическому показателю по методике тренер-спортсмен с ориентацией на задачу. Это объясняется тем, что при ориентации на задачу для спортсмена важна компетентность тренера. Гностический параметр, как спортсмен оценивает своего тренера, насколько он видит профессионала в своем тренере, насколько может ориентироваться на мнение тренер как специалиста. В данной спортивной группе гностический показатель равен 5,8. Эмоциональный параметр немного выше, он равен 6,8, этот параметр показывает то, насколько приятно и комфортно в эмоциональном плане спортсмену работать с данным тренером. Поведенческий параметр самый высокий, он составляет 7,2 и показывает, какие отношения сложились между тренером и спортсменом. Исходя из полученных результатов, можно отметить, что в данной группе благоприятные отношения между спортсменом и тренером, они готовы общаться и понимать друг друга, их взаимоотношения значимы друг для друга.

По методике изучения мотивации среднее значение по шкале «ориентация на себя» составляет 23,47, а по шкале «ориентация на задачу» 52,87, это говорит о том, что спортсмены более ориентированы на задачу. В данном случае спортсмены осознают, что трудности – это часть испытаний, которые необходимо пройти, которые сделают спортсмена лучше, сильнее и успешнее, помогут достичь высоких спортивных результатов. Такие испытания и трудности спортсмены оценивают как полезный опыт, как вызов.

В рамках данного исследования был проведен корреляционный анализ для изучения особенностей взаимосвязей изучаемых параметров. Показатель по шкале «ориентация на задачу» имеет положительную корреляционную связь с показателем атмосферы в коллективе (0,5), а с ориентацией на себя связь отрицательная (-0,62). Это свидетельствует о том, что благоприятная атмосфера в коллективе, отсутствие конфликтов, положительные взаимодействия между спортсменами, помощь, поддержка и обмен опытом ориентируют спортсмена на задачу, то есть учат оценивать свой реальный опыт и достижения, адекватно себя анализировать, не обращать внимание на незначительные неудачи, не

падать духом. И наоборот, если спортсмены ориентированы на себя, то есть предпочитают быть лучшими, постоянно конкурировать друг с другом, показывать всем окружающим, что они первые, привлекать внимание тренера к себе, то атмосфера в коллективе складывается не самая благоприятная для занятий спортом. При таком раскладе спортсменам сложнее работать в коллективе, они испытывают напряжение и давление со стороны окружающих, им постоянно нужно что-то доказывать всем вокруг, соответственно, они испытывают стресс, а постоянный стресс может вызвать эмоциональное выгорание. Поэтому очень важно, чтобы тренер целенаправленно формировал мотивационный климат, ориентированный на задачу, важно обращать внимание спортсменов на то, что успеха добиться проще при мотивации на задачу, а не на себя. Спортсмены должны понимать, что важно друг другу помогать, пытаться поддержать и понять, необходимо стремиться к терпению и взаимоуважению, так как без этого в спорте обойтись нельзя.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – № 4. – 2016. – С. 85-91.
2. Alvarez M.S. The coach created motivational climate, youth athletes well-being, and intension to continue participation // Journal of clinical sport psychology. 2012. V. 6. P. 166-179.
3. Curran T. Relationship between the coach-created motivational climate and athlete engagement in youth sport // Journal of sport psychology. – 2015. – V. 37. – P. 193-198.
4. Duda J.L. and H. Hall, 2001. Achievement goal Climate as a moderator of the relationship between theory in sport // Handbook of Sport Psychol., 2. P. 417-443.
5. Theeboom M. Motivational climate in children's sport // Journal of Sport and Exercise Psychology, 17, P. 294-311.

ВЛИЯНИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ НА СИСТЕМУ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В РАМКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА

Б.В. Кузнецов

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Воронежский государственный институт физической
культуры», г. Воронеж

Аннотация. В статье поднимается вопрос о влиянии олимпийского движения на образовательную среду вуза в целом и на студенческий спорт в частности. Представлены результаты анкетирования студентов, делаются выводы и намечаются пути дальнейших исследований.

Ключевые слова: олимпийское движение, образовательная среда, спорт высших достижений.

В нашей стране уделяется большое внимание физическому воспитанию человека. Начиная с дошкольных заведений и заканчивая вузами проводятся занятия по физической культуре, которые находятся в сетке расписания (режиме дня) того или иного образовательного учреждения. Еще большее значение физическому воспитанию юношей уделяется во время прохождения службы по призыву (обучения в военных образовательных учреждениях). В последние десять лет был возрожден ВФСК «ГТО», который направлен на проверку и поддержание спортивной формы с ранних лет до пенсионного возраста, причем как среди мужчин, так и среди женщин. Приобретенный юношеский физкультурно-спортивный опыт позволяет в более зрелом возрасте самостоятельно заниматься двигательной активностью, рассматривая ее в первую очередь как рекреационную при смене видов производственной деятельности. При этом регулярные занятия физическими упражнениями позволяют продлить творческое долголетие вплоть до выхода на пенсию и в дальнейшем противостоять различным возрастным и профессиональным заболеваниям.

Естественно что 2-3 учебных занятий по физической культуре совершенно не достаточно для гармоничного физического развития и совершенствования физических качеств. Большое значение на этом поприще имеют секционные занятия тем или иным видом спорта. Быть спортсменом, вести здоровый образ жизни становится престижно. Никто не может заменить ту кропотливую ежедневную работу тренера по воспитанию спортсмена, ведь селекционная работа делает из вчерашнего спортсмена-любителя современного атлета-профессионала. А примером для подражания современным мальчишкам и девчонкам являются наши спортсмены-олимпийцы. Вчера их не знал никто (за исключением узкого круга специалистов), а сегодня они уже стоят на олимпийском пьедестале. Но какой это труд. Сколько потрачено сил, времени,

нервов и здоровья для достижения олимпийской мечты. Но это того стоит. Наши победители-олимпийцы сравни бойцов, пришедших домой с войны с победой. А сколько мальчишек и девчонок, воодушевленные этими победами, стали заниматься спортом, не просто массовым спортом, а именно спортом высших достижений.

В любом российском вузе придается большое значение физкультурно-спортивной работе среди студентов, проводятся всероссийские студенческие соревнования, выявляются лучшие спортсмены в культивируемых видах спорта. Но если место в образовательной среде вуза для олимпийского движения. Способен ли вуз генерировать олимпийских чемпионов как максимум и как минимум волонтеров на различные международные соревнования, проводимые в России? Крупные международные соревнования, проводимые в последние годы в России, такие как XXII зимние Олимпийские Игры-2014 в г. Сочи, XXVII летняя Универсиада-2013 в г. Казани и XXIX зимняя Универсиада-2019 в г. Красноярске, продемонстрировали как большие достижения наших атлетов, так и огромную работу волонтеров, в основном студентов, по организации и проведению данных соревнований. Так обстоят дела с официальной статистикой, а что же происходит на местах?

С целью изучения представления современной молодежи об олимпийском движении и его влиянии на образовательную среду вуза в 2019-2020 учебном году нами было проведено анкетирование 253 студентов дневного отделения нескольких вузов г. Воронежа.

Результаты анкетирования показали, что в основном студенты имеют довольно обширное представление об Олимпийских играх: о их разделении на зимние и летние, на периодизацию проведения, олимпийских видах спорта, городах и странах проведения и что в 2014 году зимняя Олимпиада проводилась в г. Сочи. В то же время лишь 15,6% смогли назвать фамилии олимпийских чемпионов, вид спорта и год выступления, 10,7% смогли назвать примерное количество видов спорта той или иной Олимпиады, лишь 8,9% смогли назвать более-менее точное количество стран-участниц. Кроме того, никто из опрошенных не принимал участие в качестве спортсмена-олимпийца и лишь всего 3 студента участвовали как волонтеры в зимней Универсиаде в Красноярске. Но все студенты отметили огромное влияние международных соревнований и участия в них студентов-спортсменов на образовательную среду вузов, активизацию именно студенческого спорта, вовлечение в регулярные занятия по олимпийским видам спорта большого количества юношей и девушек.

Кроме того, нельзя не отметить тот факт, что духом олимпизма проникнуты в основном все соревнования, проводимые в студенческой среде. В любом вузе есть стенды с призами и кубками, завоеванными студентами на соревнованиях различного уровня. А также имеется стенд с фотографиями лучших спортсменов, нередко кандидатов и мастеров спорта, и только единицы из них являются призерами Олимпийских игр, универсиад и других международных соревнований.

Полученные данные имеют лишь опосредованное влияние на студенческое олимпийское движение, данная тема требует дальнейшего углубленного переосмысления, необходимо также продолжить работу по совершенствованию системы подготовки ведущих студентов-спортсменов и созданию для них максимально комфортных условий с целью выведения их на максимальный результат с прицелом на возможное участие в Олимпийских играх.

Список литературы:

1. Акулова Л.Н. Преимущества использования методики профессионально-адаптационной физической подготовки в практической деятельности по совершенствованию физических качеств обучаемых / Л.Н. Акулова, Б.В. Кузнецов // Общество, право. правосудие : матер. Всеросс. науч.-практ. конф. ЦФ РГУП. – Воронеж, 2018. – С. 622-627.
2. Ашкинази С.М. Адаптация курсантов вузов МЧС России к образовательному процессу как психолого-педагогическая проблема / С.М. Ашкинази, Б.В. Кузнецов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Международной научной сессии по итогам НИР за 2015 год. – Минск, БГУФК, 2016. – С. 118-122.
3. Ирхина Е.Н. Перспективы олимпийского движения в Российской Федерации на современном этапе развития / Е.Н. Ирхина, С.Ю. Пчелинцев // Олимпизм: истоки, традиции и современность : сб-к ст. Всерос. с междунар. участ. науч.-практ. конф. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2019. – С. 267-270.
4. Кузнецов Б.В. Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физической подготовке. Методические рекомендации / Б.В. Кузнецов. – Воронеж: ВГПУ, 2014. – 28 с.
5. Соболев Д.В. К вопросу приобщения молодежи к идеалам и ценностям олимпизма / Д.В. Соболев, Б.В. Кузнецов, Я.Е. Козлов // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб-к ст. Всерос. с междунар. участ. науч.-практ. конф. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2019. – С. 578-581.
6. Швачун О.А. Роль здоровьесберегающих технологий в формировании физической культуры личности студента ЦФ РГУП / О.А. Швачун, С.С. Михайлов, Б.В. Кузнецов // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: матер. Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участ. ФГБУ СПбНИИФК. В 2-х т. – СПб., 2018. – С. 170-172.

СОДЕРЖАНИЕ ТРУДНОСТЕЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ И УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ С УЧЕТОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

А.А. Кузьменко, А.В. Кондратьев, Г.А. Кузьменко

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет», г. Москва

Аннотация. Эффективность педагогического контроля и управления спортивной подготовкой юных хоккеистов обусловлена психолого-педагогической зрелостью тренера и родителя при осуществлении взаимодействия со спортсменом с учетом эмоциональности его восприятия и комплексной готовности к конструктивному поведению. Выявлены факторы травматизации личности подростка: «страх, утрата темпов развития, негативная оценка готовности и перспектив»; «организационные, реализации эмоционально-волевого, интеллектуального потенциала»; «комплекс неполноценности, эмоциональный прессинг, неуверенность»; «изоляция, отторжение родителями и значимыми людьми».

Ключевые слова: юные хоккеисты, спортивная подготовка, педагогический контроль и управление, эмоциональные трудности.

Эффективность управления спортивной подготовкой, успешность осуществления педагогического контроля над деятельностью юных хоккеистов, включая достигаемые ими результаты, связаны не только с научно-теоретической, психолого-педагогической, практико-прикладной компетентностью тренера [2], но и обусловлены психолого-педагогической зрелостью личности юного спортсмена, способного и вынужденного быть «деятельным» [3], адекватным все возрастающим требованиям конкурентной спортивной среды. Взросление подростка в спорте происходит значительными темпами, если освоение новых конструктивных стратегий поведения осуществляется при поддержке тренера и родителей, а не в его полной изоляции, по В.С. Мухиной – при «обособлении» [4] значимых взрослых и представителей референтной группы. Незнание тренером и родителями трудностей спортивного совершенствования юного спортсмена выступает предпосылкой неэффективного поведения взрослых, обладающих разной степенью психологической зрелости личности к реализации конструктивного содействия. Формализация смыслов переживаний юного спортсмена, перефразирование родителями и тренерами контекста трудностей, искусственно теоретизируют проблему, сбивают при восприятии остроту причин внутриличностных конфликтов, «уводят» тренера и родителей от поиска развивающих личность средств, поэтому чрезвычайно важно знать, что «утрата культуры является утратой человеческого облика», а в воспитании

личности ребенка и подростка в спорте «зерно должно лечь в благодатную почву» (Ш. Амонашвили).

В связи с обозначенной психолого-педагогической проблемой цель исследования: охарактеризовать содержание и причины возникновения у юных хоккеистов эмоционально окрашенных трудностей, дестабилизирующих процессы управления спортивной подготовкой и реализации педагогического контроля. Методы исследования: контент-анализ причин переживаний юными хоккеистами проблем спортивного совершенствования в хоккее с шайбой; корреляционный, факторный анализ. Выборка: юные хоккеисты 12-14 лет ($n=30$), г. Москва.

Результаты исследования: выявлены четыре группы значимых факторов, требующих пристального педагогического внимания тренеров и родителей, поскольку компоненты спортивной подготовки – «управление» и «педагогический контроль» не будут иметь веса в пространстве деятельности юного хоккеиста, пока не нивелируются обстоятельства, деструктивно влияющие на мобилизационную готовность и оказывающие психотравмирующее воздействие на личность: корреляционные связи между категориями «эффективность управления командой» и «дефицит тренерского внимания» ($r = -0,74$); «эффективность педагогического контроля» и «тренер и спортсмен не слышат друг друга» ($r = -0,71$).

1-й фактор – «Страх, утрата темпов развития, негативная оценка готовности и перспектив»: 1) «когда результаты стоят на месте, нет никакого продвижения вперед» (0,918); 2) «долго не было результатов»; 3) «давление со стороны»; 4) «травма – и начинать все сначала»; 5) «сильная усталость»; 6) «долго тренер не выпускал в стартовом составе» (-0,728); 7) «тренер давал мало шансов проявить себя» (0,802); 8) «дефицит тренерского внимания» (0,766); 9) «боялся ошибиться – тренер начинал кричать» (0,918); 10) «избиение, которое стало детской травмой, осталось большое волнение»; 11) «страх перед разминкой к предстоящим соревнованиям» (-0,7260); 12) «тренер и спортсмен не слышат друг друга» (-0,726); 13) «не понял упражнение и выполнил его неправильно».

2-й фактор – «Организационные реализации эмоционально-волевого, интеллектуального потенциала»: 14) «переехал и долго искал новую команду»; 15) «в школе не усваивал учебный материал»; 16) «проблемы с тренером (не могли найти общий язык)»; 17) «иногда не было инвентаря»; 18) «начать действовать»; 19) «упорства не хватает»; 20) «нет сильной настойчивости»; 21) «решительность, которая каждый раз разная»; 22) «целеустремленность, иногда она заканчивается, когда возникают какие-то трудности и спортсмен теряет мотивацию» (0,948); 23) «смелости бывает не хватает» (0,714); 24) «длительность процесса»; 25) «неверный настрой» (0,948); 26) «неправильная подготовка – нет результата»; 27) «нет возможности учиться соревнованиями разного уровня»; 28) «мало времени уделяется тренировкам»; 29) «не выпался»; 30) «неудобно работать с тренером» (0,892); 31) «материальный вопрос: тренировки, форма, клюшки»; 32) «успеваемость; отношение учителей

ко мне»; 33) «численность людей на тренировках; при малом количестве людей пропадает интерес»; 34) «тяжело набрать максимальную скорость».

3-й фактор – «Комплекс неполноценности, эмоциональный прессинг, неуверенность»: 35) «коллектив: человек не будет ходить туда, где нездоровая атмосфера, где ему некомфортно; внутренняя атмосфера очень важна»; 36) «волнение перед выполнением трудного элемента» (0,903); 37) «волнение перед соревнованиями»; 38) «был самым стеснительным в команде, не находил общий язык с ребятами»; 39) «отсутствие друзей», «соперничество», «месть соперников»; 40) «высокая эмоциональная нагрузка», «на тебя все смотрят, ты должен показать отличную игру от себя»; 41) «комплекс неполноценности» (0,856).

4-й фактор – «Изоляция и отторжение родителями и значимыми людьми»: 42) «родители не хотели, чтобы я занимался спортом»; 43) «пошатнувшаяся вера в себя» (0,789); 44) «плохие отношения с родителями»; 45) «злоба или обида на близкого человека, которая иногда не дает сосредоточиться на тренировке; думаешь, почему поругались».

Выводы: выявленный спектр проблемных зон, представляющих для юного хоккеиста существенные трудности, требует оперативного освоения стратегий их разрешения, опыта эмоционально зрелого поведения. Мигель де Сервантес заметил: «Поэзия должна идти впереди науки, она расширяет пространство», а поэтически-педагогическая мысль Ш.А. Амонашвили позволяет постичь закономерность: процесс управления и педагогического контроля тогда эффективен, когда преобразуется в «самоуправление» и «самоконтроль» деятельности и личности растущего спортсмена. «Дети, дети, здесь много развлечений! – Развлечение не есть устремление! – Мы устали, нам нужен отдых! – Отдых не есть созидание! – Что же нам дальше созидать? Все уже создано! – Созидать нужно самих себя!» [1].

Список литературы:

1. Амонашвили Ш.А. В Чаше Ребенка сияет зародыш зерна Культуры. – М.: Издательский дом Шалвы Амонашвили, 2008. – 78 с.
2. Костюнина Л.И. Нравственность как фактор повышения профессионализма будущих специалистов по физической культуре / Л.И. Костюнина, О.С. Назаренко, Е.Е. Панова, // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 12-14.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А.Н. Леонтьев. – М.: Госполитиздат, 1975. – 82 с.
4. Мухина В.С. Отчуждение человека в обыденной жизни: монография / В.С. Мухина. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Нац. Кн. Центр, 2014. – 669 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ КОНТАКТНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Д.А. Куценко

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

Аннотация. В данном исследовании рассматривались психологические особенности принятия решений в условиях неопределенности спортсменами, занимающимися контактными видами спорта. В выборку вошли 62 спортсмена мужского и женского пола от 18 до 27 лет. Методики: Мельбурнский опросник принятия решений (в адаптации Т.В. Корниловой), методика толерантности к неопределенности Д. Маклейна (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина, Е.Г. Луковицкой). Выявлено, что спортсмены, использующие непродуктивные стратегии для принятия решений, испытывают трудности взаимодействия с неопределенностью, принимая ригидные решения в неопределенной ситуации. Каратисты в условиях ограниченного времени чаще подвержены панике и стремятся избегать неопределенных ситуаций.

Ключевые слова: принятие решений, совладание с неопределенностью, саморегуляция, неопределенность, спорт, боевые искусства.

Профессиональная спортивная деятельность предъявляет особые требования к личностным и психологическим качествам спортсмена, а постоянно возникающие неопределенные ситуации требуют от него особой готовности преодолевать их. Правильный выбор стратегии принятия решений в сложных и неясных условиях является важным фактором успешной профессиональной деятельности спортсмена [3, 4].

Совладающее поведение является комплексом действий, направленных на преодоление стрессовых факторов, идущих от среды. Отечественные психологи определяют совладающее поведение, как разнообразие видов активности человека по преодолению трудных условий внешнего и внутреннего характера, путем адаптации, познания и гашения стрессовой ситуации [6].

И.М. Никольская и Р.М. Грановская описывают совладающее поведение как активный и сознательный способ поведения, а так же как усилия личности, применяемые в ситуации психологической угрозы [2].

Т.Л. Крюкова определяет совладающее поведение как осознанное и целенаправленное поведение, которое помогает адаптироваться в стрессовых ситуациях, сохраняя при этом благополучие и психическое здоровье [5].

В зарубежной литературе совладающее поведение описывается как адаптационные действия, которые личность предпринимает в ответ на деструктивные события, происходящие в его окружающей среде [7].

Спортивная деятельность по своей специфике направлена на достижения, спортсмены в процессе своей реализации постоянно принимают решения, сосредотачивая свое внимание на тренировочном и соревновательном процессе, чем труднее решение, тем большую неопределенность она вызывает для спортсмена, он должен уметь адаптироваться и совладать с такими ситуациями [1].

Для успешной психологической подготовки спортсменов высокой квалификации необходимо понимать, как они в ситуациях высокой неопределенности будут управлять своим поведением и реализовывать свои двигательные задачи. В спорте высших достижений соревновательная деятельность спортсменов контактных видов спорта наполнена ситуациями неопределенности, риском, ограниченным временем и большим количеством стресс-факторов. Соответственно, в данных условиях актуализируется проблема выбора адекватной стратегии принятия решений. При неумении спортсменов мобилизоваться, адаптироваться к неизвестности, подбирать правильную стратегию поведения в сложных ситуациях, шанс на победу и успех уменьшается в несколько раз.

Эмпирическое исследование проводилось в январе 2020 года с целью определения качества принятия решений спортсменами в условиях неопределенности ситуаций. Выборка составила 62 спортсмена мужского и женского пола в возрасте от 18 до 27 лет, в исследовании приняли участие кандидаты в мастера спорта и мастера спорта, оно проходило на базе Федерации сетокан каратэ-до в городе Москва. Использовались методики: Мельбурнский опросник принятия решений (в адаптации Т.В. Корниловой), методика толерантности к неопределенности Д. Маклейна (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина, Е.Г. Луковицкой). Применялся корреляционный анализ по Спирмену.

Гипотеза исследования. Предполагается наличие связи между особенностями принятия решений и толерантностью к неопределенности.

Обнаружена обратная взаимосвязь между сверхбдительностью и общим показателем толерантности к неопределенности ($r = -0,346$, $p \leq 0,01$), данная связь указывает на нетерпимость к неопределенности, подверженность внутренней панике в непредвиденных ситуациях.

Также найдена обратная взаимосвязь между сверхбдительностью и отношением к сложным задачам ($r = -0,271$, $p \leq 0,05$), она указывает на неготовность спортсменов контактных видов спорта решать трудные задачи в условиях неопределенности, порождающей замешательство и неуверенность.

Выявлен показатель обратной взаимосвязи между сверхбдительностью и отношением к неопределенным ситуациям ($r = -0,419$, $p \leq 0,01$), такая взаимосвязь свидетельствует о нежелании спортсменов контактных видов спорта решать различные задачи, связанные с двойственными ситуациями, а также говорит о

неспособности осуществлять своевременную корректировку стратегий для принятия решений.

Обнаружена обратная корреляция между сверхбдительность и принятием/избеганием неопределенности ($r = -0,422$, $p \leq 0,01$), которая указывает на то, что спортсмены в ограниченных условиях, например при стесненных временных условиях, стремятся из-за внутренней суеты и неоправданного метания, между альтернативами откладывать принятие решений и избегать неопределенных ситуаций.

Полученные в ходе эмпирического исследования данные свидетельствуют об отрицательной взаимосвязи между готовностью к принятию решений в любой момент и принятием ситуаций неопределенности.

Для спортсменов, использующих неадекватные стратегии совладания и нерациональные решения (сверхбдительность) в неопределенных ситуациях, характерна потеря эмоционального самообладания, которая влияет на их работоспособность и успех в спортивной деятельности.

Чтобы достичь большого успеха в спорте, необходимо постоянно работать не только над физическими качествами, но и над психологическими, что в свою очередь будет влиять на выбор более адекватных стратегий для принятия решений, в зависимости от конкретных условий спортивной деятельности позволит справляться с внутренними страхами и сомнениями.

Список литературы:

1. Василенко С.В. Социально-психологические факторы качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта // Коллекция гуманитарных исследований. – 2017. – №4 (7). – С. 73-78.
2. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – 5. изд., испр. и доп. – СПб.: Речь, 2010. – 656 с.
3. Гусейнов А.Ш. Интолерантность к неопределенности как проявление субъектности личности спортсмена // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – № 1. – С. 190-192.
4. Гусейнов А.Ш. Толерантность к неопределенности как регулятор субъектной активности личности // Международный научный журнал «Общество: социология, психология, педагогика». – 2018. – № 12. – С. 127-130
5. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник КГУ. – 2013. – №5. – С. 184-188.
6. Нартова-Бочавер С.К. «Copingbehavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – Т.18. – № 5. – С. 20-30.
7. Hauk N, Göritz AS, Krumm S. The mediating role of coping behavior on the age-technostress relationship: A longitudinal multilevel mediation model// PLoS ONE.-№ 14(3).-2019. -P. 65-87.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ

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, тревожности и мотивации юных спортсменов, занимающихся спортивным туризмом. Было установлено, что перфекционизм, ориентированный на себя, и социально предписанный перфекционизм имеют средний уровень, а также высокий уровень общей тревожности и преобладание внутренней мотивации к занятиям спортивным туризмом. Проведенный корреляционный анализ свидетельствует о значимых связях показателей перфекционизма, тревожности и мотивации у юных спортсменов в специализации спортивный туризм.

Ключевые слова: перфекционизм, тревожность, мотивация, спортивный туризм, юные спортсмены, коэффициент корреляции.

Спортивный туризм – это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категоризированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, каньонов, пещер и пр.) и на дистанциях, проложенных в природной среде [2, 3, 4]. Юные спортсмены постоянно сталкиваются с различными сложностями, степень преодоления данных трудностей зависит от того, насколько сформированы их личностные ресурсы [1, 5]. В данном исследовании под личностными ресурсами были рассмотрены и изучены такие показатели, как перфекционизм – склонность человека доводить результат любой своей активности до соответствия самым высоким стандартам; тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать по относительно незначительным поводам; мотивация – желание человека удовлетворять свои потребности в движении и развитии физических качеств.

С каждым годом спортивный туризм становится все более востребованным среди детей и молодежи. Соревнования проходят на дистанциях, которые являются более концентрированными по физической, умственной, эмоциональной, психологической напряженности. Занятия данным видом спорта начинаются с младшего школьного возраста, а юные спортсмены наравне со взрослыми сталкиваются с множеством сложностей, характерных для данного вида спорта. Поэтому возрастает интерес к изучению феномена детского перфекционизма и его связи с показателями мотивацией и тревожностью [1, 3, 6].

Целью работы является установление особенностей между показателями уровня перфекционизма, тревожности и мотивации у юных спортсменов, занимающихся спортивным туризмом.

Методы исследования: методика «Тест уровня школьной тревожности» Филлипса, «Детская шкала перфекционизма» А.В. Несветаило, Г.Б. Горская, методика диагностики спортивной мотивации «Почему я учусь?» (в адаптации С.О. Скачковой).

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Сочи. В исследовании приняли участие 49 юных спортсменов в возрасте 10-12 лет.

Результаты исследования. Анализ результатов исследования выявил, что перфекционизм, ориентированный на себя, у 65% спортсменов находится на среднем уровне, 30% имеют высокий уровень, это свидетельствует о том, что для них характерны завышенные и нереалистичные требования, предъявляемые к себе, которые делают невозможным принятие собственных изъянов, недостатков и неудач. Социально-предписанный перфекционизм у 70% юных спортсменов находится на среднем уровне, у 18% респондентов выявлен высокий уровень. Также было установлено, что у юных спортсменов показатель тревожность имеет высокие значения по следующим шкалам: общий уровень тревожности – 77% спортсменов; переживание социального стресса – 63%; фрустрация в потребности достижения успеха. Полученные результаты свидетельствуют о том, что юные спортсмены испытывают общую тревожность, которая связана с общим эмоциональным состоянием; юный атлет склонен испытывать переживание социального стресса. Высокий уровень сформированности фрустрации в потребности достижения успеха характеризуется как неблагоприятный психический фон, не позволяющий развивать юному спортсмену свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д. В результате исследования мотивации были установлены следующие высокие показатели: знание – 61% респондентов; компетентность – 80% юных спортсменов; новые впечатления – 58% опрошенных; 56% – интроспекция.

В результате корреляционного анализа была выявлена корреляционная связь ($r=0,251$, $p\leq 0,01$) между показателями «социально-предписанный перфекционизм» и «переживание социального стресса». Можно сказать, что чем больше спортсмены ощущают нереалистичные требования от социума, тем больше они склонны переживать социальный стресс.

Также была установлена достоверная отрицательная корреляционная связь ($r=-0,399$, $p\leq 0,05$) между показателями: перфекционизм, ориентированный на себя, – интроспекция. Спортсмены с перфекционизмом, ориентированным на себя, меньше прибегают к интроспекции. Для них важны их личные достижения и работа над улучшением себя и результатов. Социально-предписанный перфекционизм – амотивация ($r=-0,275\leq 0,01$). Чем выше у спортсменов социально-предписанный перфекционизм, тем ниже амотивация. Для них

важно мнение окружающих, и они стремятся соответствовать высоким стандартам социума, за счет этого спортсмены прикладывают все силы, необходимые для достижения успеха.

Исследовав особенности перфекционизма, было установлено, что у юных спортсменов перфекционизм, ориентированный на себя, и социально-предписанный перфекционизм выражены на среднем уровне. Им свойственен эмоциональный контроль, который позволяет приобрести нужный социальный статус, они убеждены, что окружающие ждут от них успешного результата, что способствует возникновению стресса.

Список литературы:

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. Виндюк А.В. Предпочтения школьников в выборе видов активного туризма // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 6. – С. 51-53.

3. Дубовова А.А. Психологическое сопровождение подготовки юных спортсменов на этапе начальной подготовки. – Краснодар: ФГОУ ВПО КГУФКСТ, 2011. – 48 с.

4. Дурников А.С. Влияние туризма на психическое и физическое здоровье человека // Физическая культура, спорт и туризм: Состояние и пути совершенствования: Материалы II городской научной конференции студентов. – Челябинск, 2000. – С. 4-6.

5. Кучугурова А.О. Особенности взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма у спортсменов юношеского возраста // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 349 - 350.

6. 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 САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

В.М. Лазуренко, Е.А. Пархоменко

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

Аннотация. В статье рассматриваются особенности самооценки подростков, занимающихся и не занимающихся спортом, представлены результаты исследования по изучению особенностей самооценки у подростков, занимающихся и не занимающихся спортом. В исследовании принимали участие 80 подростков в возрасте от 15 до 18 лет.

Ключевые слова: формирование самооценки, физический облик, физические особенности, подростки.

В образе воспринимаемого человека любого возраста главными для подростка являются физические особенности, элементы облика, затем одежда и прическа и выразительное поведение [1].

Для изучения особенностей самооценки у подростков, занимающихся и не занимающихся спортом, в исследовании принимали участие 80 подростков в возрасте от 15 до 18 лет.

Восприятие подростком других людей может быть обусловлено как объективными, так и субъективными факторами: характером эмоционального отношения к воспринимаемому человеку [2], степенью развития познавательных способностей подростка, его умственным развитием, эмоционально-психическим состоянием и опытом [4].

Для данного возраста очень важным является авторитет у сверстников. Самооценка умения многое делать своими руками выше у подростков, не занимающихся спортом, что можно объяснить большим количеством свободного времени и возможностью развиваться в различных сферах, тогда как подростки, занимающиеся спортом, сконцентрированы на тренировках. Показатель по самооценке своей внешности выше у подростков, занимающихся спортом, уровень притязаний у них также выше. Показатели в обеих группах невысокие, так как в данном возрасте подростки очень требовательны и критичны к своей внешности. «Уверенность в себе» выше у подростков, занимающихся спортом, так как спорт развивает данное качество, позволяет оценить и проанализировать себя со стороны.

Можно отметить тот факт, что осознание особенностей своей внешности также влияет на формирование у подростка многих важных качеств личности (например, уверенности в себе, жизнерадостности, замкнутости, индивидуализма). С возрастом увеличиваются объем и адекватность оцениваемых признаков; расширяется круг используемых категорий и понятий;

снижается категоричность суждений и появляется большая гибкость и разносторонность [3]; в физическом облике другого человека, его одежде, причёске начинают отмечаться признаки, отражающие характер, своеобразие, индивидуальность, неповторимость.

Свои умственные способности подростки 18 лет, не занимающиеся спортом, так же, как и подростки 15 лет, не занимающиеся спортом, оценивают выше, чем подростки 18 лет, занимающиеся спортом, так как у спортсменов меньше времени на учебу. Показатель по характеру выше у подростков 18 лет, занимающихся спортом, можно предположить, что подростки 18 лет, занимающиеся спортом, более воспитанные и дисциплинированные, соответственно, выше оценивают свой характер. Показатель «авторитет у сверстников» выше у подростков 18 лет, занимающихся спортом, так как они привыкли работать вместе, сотрудничать и взаимодействовать со сверстниками. Самооценка умения многое делать своими руками выше у подростков, не занимающихся спортом, можно предположить, что они в большей степени всесторонне развиваются, так как имеют больше времени на это. Оценка своей внешности выше у подростков, занимающихся спортом, так как занятия спортом наложили свой отпечаток на фигуру и образ подростка, сделали тело более стройным и подтянутым, а подростки 18 лет, не занимающиеся спортом, в меньшей степени собой довольны. Уверенность выше у подростков 18 лет, занимающихся спортом, так они целеустремленные люди, постоянно решающие поставленные перед ними задачи.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Учебное пособие. – Краснодар, 2008. – 220 с.
2. Кузьмина А.Н. Понимание себя и другого детьми в подростковом возрасте / А.Н. Кузьмина, Н.Г. Гайфуллина // Вестник науки и образования. – 2018. – №6 (42). – С.67-70.
3. Фаустова А.Г. Соотношение категорий «образ тела» и «концепция тела» в трудах зарубежных ученых // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2018. – №3 (22). – С. 520-532.
4. Чифтчи Б. Проблемы одиночества и самооценка у подростков // Научный журнал. – 2018. – №7 (30). – С. 58-59.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБЛИКА У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

В.М. Лазуренко, Е.А. Пархоменко

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

Аннотация. В статье рассматриваются особенности восприятия своего физического облика у подростков, занимающихся и не занимающихся спортом, а также представлены результаты исследования по изучению особенностей восприятия своего физического облика у подростков в возрасте 15-18 лет. Была использована методика Е.В. Боченковой «Самоописание физического развития».

Ключевые слова: физический облик, подростки, спортсмены, самоописание, физическое развитие, физические качества, самооценка.

Восприятие физического облика – это то, как человек смотрит на то, как он выглядит. Восприятие человеком своего образа сильно влияет на его поведение [2]. Восприятие физического образа оказывает сильное влияние на личную жизнь подростка в период полового созревания. В период полового созревания тела мальчиков и девочек начинают меняться [3]. Это иногда вызывает смущение, поскольку они изо всех сил пытаются справиться с незнакомыми изменениями. Другие девочки и мальчики испытывают трудности с восприятием физического облика, потому что чувствуют, что недостаточно быстро повзрослели [4].

В современном социально-психологическом исследовании образ физического «Я» является очень важным образованием в целостной структуре личности, в ее концепции «Я», оказывающим влияние не только на эмоциональную и межличностную сферы, но и задающим динамику протекания объективных жизненных процессов индивида [1].

Для изучения особенностей восприятия своего физического облика у подростков, занимающихся и не занимающихся спортом, нами была использована методика Е.В. Боченковой «Самоописание физического развития». В исследовании приняли участие 160 подростков в возрасте от 15 до 18 лет, занимающихся и не занимающихся спортом.

По всем шкалам по методике Е.В. Боченковой показатели подростков, занимающихся спортом, выше показателей подростков, не занимающихся спортом. Можно сделать вывод, что у спортсменов высокая самооценка, они довольны своим телом, их спортивные способности находятся на высоте, они обладают хорошей координацией движения и гибкостью.

Подростки 18 лет, не занимающиеся спортом, в большей степени

довольны стройностью тела и своим внешним видом, у них высокая самооценка.

Результаты самовоспитания физического развития по методике Е.В. Боченковой у подростков 15 лет, занимающихся и не занимающихся спортом.

Таким образом, подростки, занимающиеся спортом, развивают свои физические качества, активно занимаются физической культурой и спортом, довольны своим уровнем физического развития, положительно оценивают свой внешний вид.

Подростки, не занимающиеся спортом, отмечают развитую выносливость и силу, но они в меньшей степени довольны своей физической активностью, значит, подростки, не занимающиеся спортом, осознают, что мало занимаются физической культурой.

Важно отметить тот факт, что физический облик имеет основополагающее значение для физического здоровья и психологического благополучия подростков.

Список литературы:

1. Александров Д.А. Связь внеклассных занятий с учебными успехами и самооценкой подростков / Д.А. Александров, К.А. Тенишева, С.С. Савельева // Вопросы образования. – 2017. – №4. – С. 217-241.

2. Брусенская Д.С. Изучение использования копинг стратегий у подростков, занимающихся спортом // Для всех и для каждого. – 2016. – № 1. – С. 156-159.

3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие. – Краснодар, 2008. – 220 с.

4. Ефимочкина К.М. Копинг-стратегии у подростков, профессионально занимающихся спортом // Форум Юридическая психология МГППУ. – 2018. – С. 117-125.

КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ СФОРМИРОВАННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

А.Р. Лебидка, А.А. Дубовова

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

Аннотация. В статье рассматриваются особенности сформированности коммуникативных навыков подростков, занимающихся спортом. Установлено, что у спортсменов 15-16 лет коммуникативные способности сформированы на среднем уровне. Также преобладающим коммуникативным типом умения у них являются компетентный тип реакции. Выявлены корреляционные связи между коммуникативными навыками и компонентами межличностных отношений у спортсменов подросткового возраста.

Ключевые слова: коммуникативные навыки, межличностные отношения, спортсмены, подростки.

Гармоничность психоэмоционального становления личности в подростковом возрасте находится в зависимости от условий среды развития ребенка, а также от уровня сформированности у него коммуникативных навыков, которые обеспечивают эффективное взаимодействие с другими людьми [1].

Формирование коммуникативных навыков возможно только при условии благоприятной образовательной среды. По мнению Е.Е. Гарибзяновой [2], особое развивающее воздействие на личность подростка оказывают условия учебного процесса. Они способствуют формированию личностных характеристик ребенка, что влияет на становление личности в целом и коммуникативных компетенций в частности [4].

Коммуникативные навыки являются частью психологической культуры личности и выражаются в способности устанавливать и поддерживать общение с окружающим миром [5]. Коммуникативная компетентность раскрывается в системе практических умений и внутренних ресурсов личности, используемых ее в процессе межличностного взаимодействия [3, 4, 6].

Включение подростков в спортивную деятельность создает дополнительные условия по формированию личностных характеристик, а также развитию коммуникативных навыков и межличностных отношений, это обусловило проведение исследования по изучению особенностей сформированности коммуникативных навыков у подростков, занимающихся спортом.

Методы диагностики: Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири, Методика «КОС» В.В. Синявский, В.А. Федорошин, Тест Л. Михельсона «Коммуникативные умения».

В исследовании приняли участие 25 спортсменов 15-16 лет.

Анализ полученных результатов исследования выявил средний уровень сформированности коммуникативных умений подростков, занимающихся спортом, что свидетельствует об их открытости и инициативности при общении.

Результаты исследования особенностей межличностных отношений свидетельствуют о стремлении к лидерству и доминированию внутри подростковой группы, при этом выражены черты резкости и строгости к членам группы, однако имеется склонность к отзывчивости и проявлению эмпатии к переживаниям других. Низкие значения показателей по шкалам «Зависимости» и «Подчиняемости» свидетельствуют о рациональной конформности, уступчивости и послушности подростков.

Анализ результатов исследования сформированности коммуникативных умений показал, что наиболее выраженным у подростков является компетентный тип реакции.

Корреляционный анализ между изучаемыми показателями выявил, что развитие коммуникативных навыков у спортсменов связано как с формированием лидерских качеств личности, агрессивностью, так и с отзывчивостью. Атлеты 15-16 лет, обладающие коммуникативными склонностями, не прибегают к агрессивным реакция на несправедливую критику, однако склонны к соперничеству, доминированию и поддержке окружающих. Последнее положительным образом сказывается на развитии организаторских склонностей у подростков-спортсменов и умении оказывать сочувствие окружающим.

С другой стороны, высокая подозрительность и обидчивость подростков-спортсменов увеличивает конформность их реакций на справедливую критику, что увеличивает уровень агрессивности и враждебности подростка по отношению к внешнему миру, которая также увеличивает конформность их реакций на несправедливую критику.

Таким образом, включение подростков в спортивную деятельность способствует формированию как коммуникативных умений, так и межличностных отношений; развитию, с одной стороны, альтруистических качеств личности, а с другой – способствует развитию лидерской позиции.

Список литературы:

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. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21. – № 2. – С. 106-110.
2. Гарибзянова Е.Е. Исследование понятия образовательной среды // Инновационная наука. – 2016. – №1-2(13). – С. 405-409.
3. Лебидка А.Р. Особенности сформированности коммуникативных навыков как компонента психологической культуры у подростков / А.Р. Лебидка, А.А. Дубовова // VII Всероссийская научно-практическая конференция по психологии развития (чтения памяти Л.Ф. Обуховой) «ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ». 2019. – Т. 1. – С. 341-343.
4. Морошкина А.Н. Образовательная среда: понятие, сущность, характеристики // Инновационная наука. – 2016. – №1-2 (13). – С.164-169.
5. Фокина И.С. Психологическая культура спортсмена как основа успешной самореализации / И.С. Фокина, И.В. Харитоновна // Психологическое благополучие современного человека: материалы Международной заочной научно-практической конференции. Уральский государственный педагогический университет, 2019. – С. 741-743.
6. Халина К.Д. Коммуникативные способности как фактор успешного общения / К.Д. Халина, Т.В. Капустина // Молодой ученый. – 2017. – №6. – С. 209-213.

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В СПОРТЕ

В.М. Мельников¹, И.А. Юров²

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сочинский государственный университет», г. Сочи ¹

Образовательное частное учреждение высшего образования «Московский инновационный университет», г. Москва ²

Аннотация. Психологическое обеспечение – это комплекс мер, способствующих вовлечению граждан в физкультурно-спортивную деятельность, реализации материальной, социальной, технической, культурной, технической, теоретической, тактической, моральной, физической, функциональной, психологической видов подготовки среди населения Российской Федерации.

Ключевые слова: обеспечение, деятельность, прогнозирование, моделирование, подготовка, социальная оценка, престиж.

Выделяют главные особенности спорта: слияние субъекта и объекта деятельности, большие физические и психические напряжения, обязательность соревнований. Для этого необходимо психологическое обеспечение.

Современные ученые определяют психологическое обеспечение как систему мер комплексных мероприятий; как специфический вид деятельности; как целенаправленный процесс (А.В. Родионов, Г.Д. Горбунов).

Под психологическим обеспечением спортивной деятельности нами понимается интегративное многоуровневое междисциплинарное образование, реально существующее в практике психологической поддержки и защиты спортсменов.

Специалисты выделяют следующие самостоятельные виды психологического обеспечения спортивной деятельности: информационную работу; психолого-воспитательную работу; социально-психологическую работу; научно-методическую работу; социально-правовое обеспечение; культурно-досуговую работу; материально-техническую работу; учебно-тренировочную деятельность, управленческую деятельность и др. (Мельников, Юров, 2013, 2014б, 2016а).

Психологическое обеспечение – это комплекс мер, способствующих вовлечению граждан в физкультурно-спортивную деятельность, реализации материальной, социальной, технической, культурной, технической, теоретической, тактической, моральной, физической, функциональной, психологической видов подготовки среди населения Российской Федерации.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности включает следующие меры:

- увеличение детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ);
- увеличение спортивных клубов, Дворцов спорта, спортивных баз (стадионов, бассейнов, фитнес-залов, спортивных комплексов и площадок);

- включение физкультурной работы в образовательные программы дошкольной, начальной, средней и высшей школы;
- внедрение на государственном уровне системы привилегий организациям, реализующим оздоровительные программы;
- поощрение деятельности спортивно ориентированных объединений граждан различной направленности и др.;
- меры, направленные на обеспечение психологической безопасности физкультурников и спортсменов, благоприятного психологического климата в физкультурных и оздоровительных организациях;
- меры, направленные на защиту прав спортсменов и физкультурников;
- повышение мотивации спортивно-физкультурной деятельности: меры поощрения спортсменов (награды, благодарности, публичное выражение признательности, предоставление дополнительных льгот, вручение сувениров, памятных подарков); включение профессиональной спортивной деятельности в общий трудовой стаж; составление программ информационной поддержки спортивной деятельности в РФ, в отдельных субъектах РФ, программ информационной поддержки физкультурно-спортивных организаций (Федераций, обществ, клубов) (Мельников, Юров, 2016б, 2018б).

Психологическое обеспечение мониторинга и контроля хода и результатов спортивной деятельности: разработка и реализация программ оценки и контроля результатов спортивной деятельности; оценка вклада физкультурно-спортивной деятельности в социально-экономическое развитие РФ; само- и взаимооценки спортсменов, тренеров и организаторов спортивной деятельности и др. .

Психологическое обеспечение проектирования устойчивого физкультурно-спортивного развития:

- прогнозирование – моделирование; сценарные технологии;
- корректировка моделей и проектов с учетом меняющихся условий;
- разработка и реализация концепций и программ стратегического развития физкультурно-спортивного движения в РФ, в субъектах РФ;
- разработка и реализация программ стратегического развития отдельных спортивных организаций, ассоциаций и федераций;
- распространение отечественного и зарубежного положительного опыта и других вариантов организации физкультурно-спортивного развития;
- совершенствование методов и способов диагностики и активной психотерапии в спорте.

Необходимость психологического обеспечения обуславливается следующими факторами:

- 1) социальной оценкой, которую получает спортивный результат высшего уровня, связанный с престижной функцией спорта;
- 2) социально-психологической значимостью спортивной деятельности как показателя социально-экономического развития страны;
- 3) требованиями к высокому уровню морально-нравственных и волевых качеств спортсмена;

4) высокими физическим и психическими нагрузками, в связи с чем особую роль играет проблема психофизического восстановления;

5) необходимость сочетать тренировочную и соревновательную деятельность с общественно-полезной деятельностью (учеба, кумир для подражания, публичность, социальная значимость) (Мельников, Юров, 2014а, 2018а).

Итак, психологическое обеспечение спортивной деятельности – это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, на совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования.

Список литературы:

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

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

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

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

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

6. Мельников В.М. Психологическое и психотерапевтическое сопровождение спортсменов / В.М. Мельников, И.А. Юров // Материалы Межд. научно-практ. конф., посв.100-летию ГЦОЛИФКА. – Москва, ФГБОУ ВО РГУФК, СиТ, 2018а. – С. 137-141.

7. Мельников В.М. Психологизация спортивной деятельности / В.М. Мельников, И.А. Юров // Материалы Межд. научно-практ. конф., посв.100-летию ГЦОЛИФКА. – Москва, ФГБОУ ВО РГУФК, СиТ, 2018б. – С. 27-31.

РОЛЬ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОВЫШЕНИИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-МОГУЛИСТОВ

М.А. Мишурина, В.И. Ушаков, Ф.Е. Захаров

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Национальный государственный Университет
физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье рассмотрены тяжелоатлетические упражнения как эффективное средство профилактики травматизма лыжников-могулистов. Описаны особенности дисциплины могул и возможность предупреждения травм с помощью использования тяжелоатлетических упражнений в тренировочном процессе лыжников-могулистов.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, могул, спортивная тренировка, повышение конкурентоспособности.

Спортсмен преодолевает трассу могула в экипировке, вес которой варьируется от 10 до 15 килограмм. Опорно-двигательный аппарат могулиста, очевидно, испытывает большую нагрузку во время амортизации бугров, а в момент отталкивания с трамплина, при действии центробежной силы, и на приземлении после прыжка нагрузка на основные суставы, амортизирующие удар, увеличивается в несколько раз (в зависимости от амплитуды прыжка и других переменных). Немаловажным фактором, делающим фристайл экстремальным и сложнокоординационным видом спорта, является непредсказуемость трассы. Каждый бугор может сильно отличаться от другого; состояние трамплинов, консистенция снега по всей длине трассы, образование наледи, ям, рытвин, снежных комков, обледенение и оттаивание участков полотна, – все эти аспекты являются препятствиями, которые предугадать практически невозможно [1]. Как показало предыдущее исследование, где было выявлено соотношение травмированных и здоровых атлетов, на сегодняшний день наблюдается рост количества травм коленного сустава, а именно передней крестообразной связки, среди могулистов. При правильном выполнении таких базовых тяжелоатлетических упражнений, как приседания и прыжки со штангой, можно оказывать эффективное укрепляющее воздействие на опорно-двигательный аппарат с целью профилактики этих травм.

Больше времени необходимо уделять силовым тренировкам: работа с отягощением, упражнения на совершенствование взрывной силы с весом. Известно выраженное анаболическое воздействие на мышцы и соединительные ткани силовых упражнений [2]. Для адаптации костной и соединительной ткани требуется сверхпороговая интенсивность. Пороговая нагрузка должна превышать генетически установленный предел, для того чтобы стать остеогенным (костеобразующим) стимулом [3]. Чем больше вес, с которым

привык работать спортсмен на постоянной основе, тем легче ему адаптироваться к непредсказуемым ситуациям на трассе могула – его мышцы будут готовы необходимым образом реагировать на раздражитель и предупреждать получение многих травм.

Тяжелоатлетические упражнения развивают способность активировать больше двигательных единиц в заданный диапазон времени эффективнее, чем любые другие тренировочные модальности. Взрывная сила, нарабатываемая при тренировках с использованием упражнений из тяжелой атлетики, будет полезной не только во фристайле, но и в любых других видах спорта. Основные и дополнительные тяжелоатлетические упражнения наиболее эффективны для процесса подготовки могулистов, среди них: приседания, наклоны, жимовые упражнения, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц спины (туловища), упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Способность сокращать мышечные группы в правильной последовательности, от центра тела (ядра) к конечностям, является ключевой. Это важный аспект в дисциплине, где основу составляют акробатическое мастерство и умение сохранять равновесие в трудных для этого условиях [4].

Атлет научится эффективно и безопасно принимать действующие силы от другого движущегося тела, внезапно возникающих препятствий, изменения рельефа трассы. Тяжелоатлетические упражнения уникальны в возможности развития силы, мышечной массы, мощности, скорости, координации, высоты вертикального прыжка, необходимой для акробатических прыжков, мышечной выносливости и других параметров.

Список литературы:

1. Schiman J. Mogul Technical: Canadian Freestyle Ski Assotiation Competition Development Manual –Vancouver,2010;18-4
2. Kraemer WJ, Hakkinen K, Newton RU, et al: Effects of heavy-resistance training on hormonal response patterns in younger vs. older men. J ApplPhysiol 1999;87:982–92
3. MacDougall JD, Ward GR, Sale DG, et al: Biochemical adaptation of human skeletal muscle to heavy resistance training and immobilization. J ApplPhysiol1977;43:700–3
4. Шишков Д.М. Лыжи бугров: учеб.пособие / Д.М. Шишков. – М.:Эксмо, 2003. – 67 с.

СОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАПОЭЙРИСТОВ

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 саморегуляции и копинг-стратегий профессиональных капоэйристов по методикам «Стиль саморегуляции поведения – ССП 98» В.И. Моросановой и «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) Stevan E.Hobfoll в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой. Выявлено наличие как конструктивных, так и деструктивных особенностей поведения капоэйристов. Осознанная саморегуляция спортсменов сформирована на среднем, ближе к высокому уровню. Капоэйристы успешно моделируют, оценивают результаты деятельности, гибки в принятии решений. Часто прибегают к социальной поддержке. В то же время спортсменам свойственно избегать сложности, чрезмерная самостоятельность может приводить к конфликтам, общий уровень саморегуляции взаимосвязан с асоциальными действиями, что говорит о присутствии жесткой конкуренции даже в бесконтактном единоборстве.

Ключевые слова: саморегуляция, осознанная саморегуляция, копинг-поведение, капоэйра.

Спортивная деятельность характеризуется своей напряженностью, наличием многочисленных стрессовых факторов, что, конечно, является для человека большой психической нагрузкой. Успешное преодоление сложных тренировочных и соревновательных ситуаций зависит от способности регулировать собственное поведение, эмоции, контролировать волевую сферу, совладать со стрессовыми условиями [1, 2].

О важности развития системы саморегуляции спортсменов, занимающихся единоборствами, говорят отечественные и зарубежные исследователи, однако вторые подходят к этой проблеме с более практической точки зрения [1, 2, 4, 5]. Зарубежными психологами активно используются как стандартные техники регуляции возбуждения (контроль дыхание, мышечное расслабление, двигательное представление, разговор с самим собой – self talk), так и относительно новые техники, способствующие управлению эмоциями (REBT – rational emotive behaviour therapy) [4, 5].

Капоэйра – бразильское боевое единоборство – отличается многообразием форм двигательной активности. С одной стороны, в капоэйре принято уклоняться от ударов, использовать красивые акробатические элементы для ухода от атаки, с другой стороны, правилами не запрещается выполнять подсечки, удары в контакт, броски. Зачастую спортсмены сами

ставят себя в опасное положение, чтобы произвести впечатление на зрителей. Необходимо отметить, что капоэйристы навязывают как свой ритм, стиль поединка, так и вынуждены подстраиваться под игру партнера, ритм музыкальных инструментов. То есть от развития осознанной саморегуляции и стратегий преодоления стресса зависит успешность спортсмена в капоэйре [3].

Цель исследования: выделить психологические параметры, связанные с произвольной саморегуляцией поведения.

Гипотеза исследования: предполагалось, что в связи с бесконтактностью, дружелюбностью капоэйры и, в то же время, ее жесткостью, у спортсменов имеются особенности произвольной саморегуляции и связанных с ней психологических параметров.

В выборку исследования вошли 60 профессиональных капоэйристов обоих полов, обладающих званиями: minitor, monitor, instrutor, professor. Возраст $M = 30,4$ лет, $SD = 6,20$. Средний стаж занятий 7-15 лет. Применялись: методика «Стиль саморегуляции поведения – ССП 98» В.И. Моросановой и опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) Stevan E. Hobfoll в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой.

Результаты исследования и их обсуждение. По всем показателям, используемым в исследовании, были вычислены описательные статистики (среднее значение, стандартное отклонение), проведен корреляционный анализ по Пирсону (оценивались только значимые корреляции на уровне 0,05 и 0,01).

Выяснено, что осознанная саморегуляция произвольной активности капоэйристов сформирована на среднем, ближе к высокому уровню. Отмечены завышенные показатели компонентов саморегуляции: моделирование ($M=6,6$; $SD=1,6$), оценивание результатов ($M=6,6$; $SD = 1,5$), гибкость ($M=7$; $SD = 1,7$), которые формируют регуляторный стиль спортсменов-капоэйристов. По методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) наиболее выражены показатели стратегий избегание ($M = 16,4$; $SD = 3,5$) и поиск социальной поддержке ($M=23,8$; $SD = 3,4$). Как и ожидалось, капоэйристы склонны к взаимопомощи, поддержки друг друга. Выраженная стратегия избегания также характерна для капоэйры, ведь для победы над противником можно использовать хитрость, уловки, не провоцировать жесткий контактный поединок, а иногда даже и вообще не вступать во взаимодействие с более высокочлассным противником.

Корреляционный анализ показал взаимосвязь общего уровня саморегуляции и шкалы моделирования с ассертивными действиями ($p \leq 0,05$ и $p \leq 0,01$). Уверенные в себе спортсмены, социально активные, готовые отстаивать себя, принимать адекватные, взвешенные решения, обладают развитой осознанной саморегуляцией и способностью к моделированию деятельности. Шкала саморегуляции самостоятельность коррелирует со шкалами манипулятивные, агрессивные и асоциальные действия ($p \leq 0,05$). Это значит, что капоэйристы, чрезмерно стремящиеся к независимости, могут конфликтовать с тренером, коллегами по команде. Было выяснено, что общий уровень саморегуляции взаимосвязан с асоциальными действиями ($p \leq 0,05$), что

опять-таки подтверждает гипотезу о наличии жесткой конкуренции даже в бесконтактном единоборстве.

Таким образом, спортсмены по капоэйре хорошо контролируют свое поведение, гибки в принятии решений, адекватно оценивают результаты своей деятельности и деятельности других. Во время поединков пытаются заручиться поддержкой напарников. При возникновении опасности часто прибегают к избеганию. Спортивным психологам и тренерам стоит обратить внимание на то, что спортсмены, чрезмерно стремящиеся к самостоятельности, могут быть склонны к конфликтам, даже к уходу из команды. Взаимосвязь общего уровня саморегуляции с асоциальными действиями говорит о наличии конкурентной борьбы в бесконтактном единоборстве. Произвольная саморегуляция благоприятно сказывается на способности спортсменов отстаивать свои права, не поддаваться влиянию извне.

Список литературы:

1. Босенко Ю.М. Особенности регуляторных свойств у спортсменов разного пола, квалификации, занимающихся командными индивидуальными видами спорта // Прикладная психология. – 2013. – №3. – С. 66-71.

2. 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: КГУФКСТ, 2014. – С. 55-58.

3. Молодожников И.А. Особенности произвольной саморегуляции спортсменов, занимающихся капоэйрой / И.А. Молодожников, А.Ш. Гусейнов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. Краснодар, 2019. – С. 249-251.

4. Khomutova Anastasiya and Rossato Claire (2019) Sport psychology: combat sports. Drs Anastasiya Khomutova and Claire Rossato provide some brief comments on the current state of sport psychology within combat sports. *The Sport and Exercise Scientist* (59). p. 26. ISSN 1754-3452.

5. Cunningham R. & Turner M.J. (2016). Using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with Mixed Martial Arts (MMA) Athletes to Reduce Irrational Beliefs and Increase Unconditional Self Acceptance, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(4), 289-309.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ У 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 саморегуляции и психосоциальной зрелости у высококлассных капоэйристов по методикам «Стиль саморегуляции поведения – ССП 98» В.И. Моросановой и «Психосоциальная зрелость личности» Б.К. Пашнева. Выявлены завышенные показатели как отдельных параметров саморегуляции (Моделирования, Гибкости, Оценивание результатов деятельности), так и общего уровня саморегуляции. У капоэйристов определен высокий и средний уровень психосоциальной зрелости. Анализ значимых корреляций дает основание предполагать, что спортсмены, занимающиеся капоэйрой, обладают сформированными компонентами личностной зрелости, что способствует более эффективной саморегуляции в спорте.

Ключевые слова: саморегуляция, психосоциальная зрелость личности, оценивание результатов деятельности, самоактуализация, личность, спортсмен, капоэйра.

Исследование произвольной саморегуляции в спорте является крайне актуальной темой. И это понятно, ведь множество исследований доказывают положительное влияние сформированной осознанной саморегуляции на преодоление стрессовых ситуаций, снижение возможности эмоционального выгорания, проявление поведения типа А, готовность к трудностям, что, безусловно, повышает соревновательную надежность [1, 2].

Саморегуляция понимается как метасистема, в основе которой лежат метаресурсы, способствующие контролю, поддержанию, инициации двигательной деятельности и достижению спортсменом субъектных целей [4]. А.Ш. Гусейнов, исследуя специфику саморегуляции в контактных единоборствах, определил значимые предикторы саморегуляции: толерантность к неопределенности, локус контроля, жизненная позиция [2].

Изучением психосоциальной зрелости спортсменов занимается гораздо меньшее количество исследователей. Вместе с тем в исследованиях А.С. Распоповой было установлено, что личностная зрелость уменьшает влияние негативных эффектов перфекционизма [6]. Автор применяемой нами методики описывает психосоциальную зрелость с двух позиций: социально-культурной и личностной и понимает психосоциальную зрелость как определенный уровень развития психики, сознания, структуры личностных качеств [5].

Психосоциальная зрелость личности способствует адаптации человека, стремлению к полноценному развитию, удовлетворению высших истинных потребностей, красоте, альтруизме, самореализации [5].

Крайне актуально изучение саморегуляции и личностной зрелости капоэйристов. Капоэйра – бразильское единоборство, с одной стороны, предполагает бесконтактную форму взаимодействия, с другой – подсеки, броски, удары в противника не запрещены правилами. Спортсмены должны уметь выполнять движения под ритм музыкальных инструментов и, одновременно, навязывать свой стиль поединка или подстраиваться под игру оппонента [3].

Цель исследования. Выяснить особенность реализации саморегуляции и психосоциальной зрелости у капоэйристов, в связи со спецификой данного вида спорта.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что в связи с разносторонней и разнонаправленной спортивной активностью капоэйристов имеются специфические особенности проявления саморегуляции и психосоциальной зрелости личности.

В выборку исследования вошли 60 профессиональных капоэйристов обоих полов, обладающих званиями: minitor, monitor, instrutor, professor. Возраст $M = 30,4$ лет, $SD = 6,20$. Средний стаж занятий 7-15 лет. Применяемые методики: «Стиль саморегуляции поведения – ССП 98» В.И. Моросановой и опросник «Психосоциальная зрелость личности» Б.К. Пашнева [5].

Результаты исследования и их обсуждение. По всем показателям, используемым в исследовании, были вычислены описательные статистики (среднее значение, стандартное отклонение), проведен корреляционный анализ по Пирсону (оценивались только значимые корреляции на уровне 0,05 и 0,01).

Установлено, что произвольная саморегуляция капоэйристов сформирована на среднем, ближе к высокому уровню. Отмечены завышенные показатели компонентов саморегуляции: моделирование ($M=6,6$; $SD=1,6$), оценивание результатов ($M=6,6$; $SD = 1,5$), гибкость ($M=7$; $SD = 1,7$), которые, предположительно, формируют регуляторный стиль спортсменов, занимающихся капоэйрой. То есть капоэйристы успешно моделируют двигательную деятельность, адекватно оценивают результаты своей деятельности и других спортсменов, гибки в принятии решений. Данные, полученные по опроснику Б.К. Пашнева, позволяют утверждать, что для капоэйристов характерен высокий и средний уровень психосоциальной зрелости. Установлена высокая степень выраженности компонентов психосоциальной зрелости: самоактуализация ($M=4,2$; $SD = 1$), познавательная мотивация ($M=2,7$; $SD = 0,6$) и общий уровень психосоциальной зрелости ($M=38,6$). Остальные компоненты зрелости личности: самодетерминация, саморегуляция, сила «эго», психологическая защита, социализация сформированы на среднем уровне. Все это свидетельствует о сформированности капоэйристов как личностей, имеющих представление о своих возможностях, потенциале, занимающих субъектную позицию,

стремящихся к самосовершенствованию, поиску новой информации, опыта, умеющих отстаивать собственный выбор, не поддаваться психологическому влиянию и т.д.

Корреляционный анализ показал многочисленные прямые взаимосвязи между компонентами саморегуляции (за исключением отсутствия значимой связи со шкалой оценивание результатов) и компонентами психосоциальной зрелости личности – самодетерминация, сила «эго», самоактуализация, познавательная мотивация, общий уровень ПСЗ ($p \leq 0,05$ и $p \leq 0,01$). В особенности необходимо отметить, что моделирование, как регуляторная особенность капоэйристов, положительно взаимосвязана с силой «эго» ($p \leq 0,01$) и гибкость положительно взаимосвязана с самоактуализацией ($p \leq 0,05$). То есть уверенные в себе спортсмены, стремящиеся к раскрытию своих возможностей, способны более адекватно выделять внутренние и внешние значимые условия, быстро перестраивать систему саморегуляции, что будет внешне проявляться в технических и тактических действиях.

Таким образом, можно предположить, что психосоциальная зрелость во многом предопределяет успешность осознанной саморегуляции. Данное заключение требует проведения дальнейших исследований с использованием большей выборки и применением дополнительных методов статистического анализа.

Список литературы:

1. Боровик О.Н. Индивидуальные особенности саморегуляции спортсмена как фактор снижения негативных проявлений спортивной деятельности // Современные вопросы биомедицины. – 2018. – С.191-197.
2. Гусейнов А.Ш. Психологические предикторы саморегуляции спортсменов // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар. – 2018. – С. 257-258.
3. Молодожников И.А. Особенности произвольной саморегуляции спортсменов, занимающихся капоэйрой / И.А. Молодожников, А.Ш. Гусейнов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар. – 2019. – С. 249-251.
4. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция человека как метаресурс достижения учебных и профессиональных целей // Личность, интеллект, метакогниции: Материалы II Международной научно-практической конференции. – Калуга. – 2017. – С. 104-114.
5. Пашнев Б.К. Психодиагностика. Практикум школьного психолога. Ростов Н/Д: Феникс, 2010. 185 с.
6. Распопова А.С. Роль перфекционизма в личностном развитии спортсмена // Акмеология. – 2015. – С. 144-145.

К ВОПРОСУ О НЕДОПУСТИМОСТИ ДРАК В ЖЕНСКОМ ХОККЕЕ

И.И. Назырова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о недопустимости драк в женском хоккее. Выявляются основные положения ученых и практиков спорта относительно данной проблемы.

Ключевые слова: женский хоккей, драки, силовые единоборства, этика, мораль.

Актуальность. Современный женский хоккей носит все более агрессивный характер. Игроки проявляют агрессию как к соперникам, так и к судьям. Данная агрессия находит свое отражение в драках между игроками. В порыве эмоций и спортивной борьбы игроки не замечают как завязывается драка. Следует заметить, что такое поведение запрещено правилами игры. В мужском хоккее драки рассматриваются как часть спортивного зрелища, и такого рода поступки остаются без внимания и даже поощряются. Так как в нашей статье речь идет о женском хоккее, возникают вопросы. Допустимы ли драки в женском хоккее? Переходят ли драки границы этики в хоккее? Являются ли драки неотъемлемой чертой нравственного облика хоккеистки? Подобное поведение укладывается в рамки социальных норм? Должна ли хоккеистка с нравственной точки зрения применять силу?

Цель исследования. На основе анализа научно-методической литературы выявить основные положения ученых и практиков спорта относительно вопроса о недопустимости драк в женском хоккее.

Результаты исследования и их обсуждение. Драки в женском хоккее запрещены правилами игры. Бессмысленные драки и поединки в женском хоккее стали причиной высказывания мнений многих хоккейных экспертов о том, что подобное поведение хоккеисток на льду нравственно неприемлемо. Не следует забывать, что на льду находятся девушки и драки между девочками противоречат правилам этики. Хоккеистка, которая применяет силу, показывает полное отсутствие дисциплины. В обществе применение силы запрещено, так почему же в женском хоккее драки не рассматриваются как компонент игнорирования морального кодекса. В женской хоккейной лиге за один сезон происходит огромное количество драк. Так, например, в 2018 году во время матча между клубами «Арктик-Университет» г. Ухта и «Бирюса» г. Красноярск произошла драка. До конца матча этих клубов оставалось три секунды и счет на табло не подразумевал, что начнется ледовое побоище, но хоккеистки решили по-другому. Для начала в бой вступили Карина Верховцева («Арктик-Университет») и Татьяна Шаталова («Бирюса»), а через несколько секунд к ним присоединились Лиана Ганеева («Арктик-Университет») и Кристина Куранова («Бирюса»). Девушки дрались около минуты и показали,

что с бойцовской подготовкой у них все в порядке. Также в 2018 году в матче между клубами «Арктик-Университет» г. Ухта и «Скиф» г. Нижний Новгород состоялась драка после удара в затылок ухтинской хоккеистки. Примечательно, что на всех матчах присутствует большое количество болельщиков, и во время драк болельщики только поддерживают и выкрикивают фразы, которые еще больше накаляют обстановку, и вместо того, чтобы драка прекратилась, она продолжается в больших масштабах.

Можно назвать подобное поведение выбросом эмоций, накалом страстей, защитой товарища по команде и спецификой вида спорта, но знаменитые хоккейные эксперты говорят, что такое поведение недопустимо. Известный российский хоккеист комментирует подобные явления так: «Женщины у нас сегодня не только на льду дерутся, но и все остальное умеют, в космос даже летают. Лучше пусть детей рожают. Женские драки в хоккее жестче мужских, они не жалеют друг друга. Женская драка намного страшнее в любом виде спорта. Они вырывают волосы когтями, не соображают, что могут травму нанести. С женщинами играл в хоккей. Чемпионка по боксу Наталья Рагозина с нами катается, еще несколько спортсменов. Но специально с ними не сталкиваюсь, стараюсь обходить стороной. Если девушки дерутся, то лучше не подходить, они очень опасны, слишком уж злые. Женщины иногда во время драк краги не сбрасывают, но это даже лучше для них – руки целее остаются. Если уж перчатки скидывать, то удары будут намного страшнее. В масках играют, чтобы шайба не попала в глаз, в нос, в шею. Это защита, чтобы здоровее быть, а то и коньком же горло могут перерезать». Таким образом, отвечая на поставленные нами вопросы, мы пришли к выводу о том, что драки в женском хоккее недопустимы, они переходят границы этики в хоккее, драки не являются неотъемлемой чертой нравственного облика хоккеистки, подобное поведение не укладывается в рамки социальных норм, с нравственной точки зрения хоккеистка не должна применять силу.

Заключение. В свою очередь мы соглашаемся с мнением большинства ученых о том, что в настоящее время такое поведение является в хоккее незаконным, наше убеждение подтверждается правилами игры. Мы считаем, что в настоящее время четко прослеживается факт того, что драки в женском хоккее являются неприемлемыми с точки зрения морали, так как безопасность хоккеистки на площадке остается первостепенной задачей.

Список литературы:

1. Бызова В.М. Отношение спортсменов к проявлению агрессии в спорте. – СПб., 2000. – 45 с.
2. Керр Д.Х. Переосмысление агрессии и жестокости в спорте / Д.Х. Керр. – Нью-Йорк, 2005. – 78 с.
3. Александров Ю.В. Агрессия в спортивной деятельности / Ю.В. Александров, Н.С. Сигал, В. А. Штых // Слобожан. науч.-спортив. вестн. – 2014. – № 3 (41). – С. 86-89.
4. Льюинсон Р.Т. Моральные аспекты силовой борьбы в хоккее: следует ли ее запретить? / Р.Т. Льюинсон, О.Э. Пальме // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 2. – С. 65-68.
5. Побоище в женском хоккее [электронный ресурс] // sport24.ru : новости хоккея. URL: <https://sport24.ru/news/hockey/2018-04-05-poboishche-v-zhenskom-khokkeye-russkiye-devushki-metelili-drug-druga-budto-oni-khabib-i-konnor> (дата обращения : 16.10.2020).

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ У СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ 10-17 ЛЕТ

А.В. Несветайло

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

Аннотация. В данной статье приводятся итоги тестирования перфекционизма у спортсменов-футболистов 10-17 лет. За основу анкеты по изучению перфекционизма взята методика Коннора и Диксона, которая прошла адаптацию на шахматистах такого же возраста. Также приводится сравнение перфекционизма у футболистов и шахматистов.

Ключевые слова: перфекционизм, футболисты, шахматисты, спорт, диагностика, спортсмены.

За последние десятилетия спорт значительно помолодел. И если раньше нормой считалось только начинать заниматься спортом в школьные годы, то сейчас уже практически по любому виду спорта есть занятия для дошкольников. И дети, начиная заниматься с 3-5 лет, к 7 годам уже успевают выполнить нормы разрядов. Продолжая заниматься, к подростковому периоду старшеклассники уже настолько успевают овладеть спортивными навыками, что зачастую побеждают титулованных взрослых спортсменов и на равных с ними представляют сборные городов, регионов и стран. Естественно, подготовка таких спортсменов требует большего понимания влияния спортивной нагрузки на психологическое состояние подростков и изучения психологических ресурсов для достижения лучших результатов. Поэтому в последние десятилетия актуальны исследования подростков-спортсменов и создание методик, подходящих для их возраста.

Быстрорастущая конкуренция в спорте требует от спортсменов постоянного совершенствования своих результатов. Поэтому актуальность исследования перфекционизма в спорте от взрослых спортсменов весьма логично переходит на спортсменов-подростков. Методика исследования перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта у взрослых (адаптированная на российской выборке Грачевой [1]) легла в основу создания методики изучения перфекционизма у подростков, разработанной Коннором и Диксоном [5]. Детско-подростковая шкала измерения перфекционизма Коннора и Диксона содержит 14 вопросов, на которые можно ответить пятью вариантами от «Совершенно неверно» (1 балл) до «Совершенно верно» (5 баллов). В результате исследования по этой методике можно оценить два направления перфекционизма: самоориентированный перфекционизм, или перфекционизм, ориентированный на себя (средними считаются значения от 20 до 30 баллов, значения от 7 до 19 баллов – ниже среднего, а от 31 до 35 баллов – выше среднего), и социально-предписанный перфекционизм (средними считаются

значения – от 18 до 28 баллов, значения от 7 до 17 баллов – ниже среднего, а значения от 29 до 35 баллов – выше среднего). Эта методика прошла успешную адаптацию на российской выборке спортсменов-шахматистов в возрасте 10 – 17 лет [2, 3] и предполагает возможность исследования и в других видах спорта.

В данной статье приводятся данные по исследованию перфекционизма у 87 футболистов в возрасте от 10 до 17 лет из города Новороссийска с помощью этой методики. Спортсмены ответили на все 14 вопросов методики и за каждый ответ получили от 1 до 5 баллов. По итогам тестирования получены следующие результаты:

Средние показатели по социально-предписанному перфекционизму (СПП) у футболистов получились равные 23,5 баллов, что попадает в диапазон средних значений методики.

По перфекционизму, ориентированному на себя (СОП), средние показатели у футболистов получились 26,6 балла, что также подает в диапазон средних значений методики.

У 11 футболистов (13%) показатели СПП получились ниже среднего диапазона, а у 13 футболистов (15%) СПП оказался выше среднего, остальные 63 футболиста (72%) попали в средние показатели СПП.

У 10 футболистов (12%) показатели СОП оказались ниже среднего диапазона, у 22 футболистов (25%) показатели СОП выше среднего, а остальные 55 футболистов (63%) попали в средние значения методики.

Можно сравнить эти данные с показателями у шахматистов того же возраста 10-16 лет [4]:

У спортсменов-шахматистов средний показатель по СПП равен 22,6 балла, а средний показатель по СОП равен 24,6 балла.

По количественному соотношению, у 201 шахматиста (74%) показатели СПП попадают в диапазон средних значений, у 31 спортсмена (11%) – выше среднего, а у 42 спортсменов (15%) – ниже среднего.

По СОП у 194 шахматистов (71%) показатели попадают в средние значения, у 37 спортсменов (13%) – выше среднего, а у 43 спортсменов (16%) – ниже.

Сравнивая средние показатели по СПП у футболистов и шахматистов, мы видим, что у футболистов он всего на 0,9 балла выше, чем у шахматистов. Так что можно предположить, что по социально-предписанному перфекционизму у подростков, занимающимися разными видами спорта, показатели примерно одинаковые.

По СОП разница между футболистами и шахматистами немного больше, уже 2 балла. Тут уже можно предположить, что футболисты предъявляют к себе немного больше требований, возможно, в силу командного вида спорта.

Так как по количеству футболистов гораздо меньше, чем шахматистов, то сравнивать их показатели можно только по процентному соотношению.

Если сравнить СПП у футболистов и шахматистов, то получим, маленькие отличия: от 2% (количество спортсменов, попавших в средние значения и значения ниже средних) до 4% (количество спортсменов, попавших

в значения выше средних). Можно заключить, что между шахматистами и футболистами по показателям социально-предписанного перфекционизма разницы нет.

По процентному соотношению по СОП у футболистов и шахматистов, попавших в значения ниже средних, разница всего 4%, что говорит об отсутствии различий между ними. По количеству спортсменов, попавших в средние значения СОП, у футболистов уже на 8% меньше, а по количеству спортсменов, показавших в диапазон значений выше среднего, футболистов уже на 12% больше, чем шахматистов. Это дает возможность предполагать, что специфика спорта, возможно, оказывает влияние на перфекционизм, ориентированный на себя, у спортсменов.

Список литературы:

1. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. – 2006. – №6. – С. 73-89.
2. Несветайло А.В. Надежность и валидность методики диагностики перфекционизма у юных спортсменов – шахматистов и футболистов. // Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (28-30 ноября 2018г., Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 175-177.
3. Несветайло А.В. Стандартизация методики диагностики перфекционизма на спортсменах-шахматистах 10-15 лет и футболистах 10-17 лет // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции (11 февраля 2019 г.). – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 126-128.
4. Несветайло А.В. Перфекционизм у юных спортсменов-шахматистов // Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2019» (28-29 мая 2019 г.) – М. 2019. – С. 203-207.
5. O'Connor R.C.J., Dixon D. The Structure and Temporal Stability of the Child and Adolescent Perfectionism Scale, Psychological Assessment, American Psychological Association, 2009, Vol. 21, No. 3, 437-443.

ЦВЕТОТЕРАПИЯ: СУЩНОСТЬ И ЗНАЧЕНИЕ КАК МЕТОДА ОЗДОРОВЛЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С.А. Ольшанская, А.Ю. Тишина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Краснодарский государственный институт культуры»,
г. Краснодар

Аннотация. В статье рассматриваются сущность и значение цветотерапии, особенности применения как метода оздоровления современного человека, занимающегося спортом, воздействие цвета на его психологическое и эмоциональное здоровье.

Ключевые слова: цветотерапия, эмоциональное состояние, цвет, оттенок, творчество, спортивная деятельность.

Цветотерапия – это метод лечения цветом, популярность которого растет с каждым днем, в связи с возможностью использования в различных областях, в том числе и в спорте. Например, в рекламе, дизайне одежды, оформлении жилья, спортзалов и т.д. С древних времен с помощью цвета поднимали настроение, восстанавливали душевное равновесие, знали лечебные свойства цвета и применяли при многочисленных физических перегрузках, в ситуациях, вызывающих напряжение и связанных со стрессом.

В настоящее время научные исследования подтвердили, что цветотерапия – это один из многообещающих и достоверных методов оздоровления. Например, скатерть и посуда синего цвета способны снизить аппетит. Ученые считают, что наш ум воспринимает цвет так, как желудок пищу. И как нам иногда хочется какой-нибудь конкретной еды, также и нашему мозгу время от времени требуется восприятие определенного цвета. При этом понятно, что таблетки «цвета» для человека совершенно безопасны, тогда как прием лекарств (синтетических препаратов) может сопровождаться множеством побочных и нежелательных эффектов.

Цвет – это свет, без которого немислимо наше существование. Мы воспринимаем цвет благодаря органу зрения – глазу, бессознательно мы получаем его энергию через кожу, мышцы и т.д. Цвет, проникая подобным образом в организм, вызывает определенные биохимические реакции в тканях, стимулирует работу желез внутренней секреции, в частности гипофиз. Благодаря этому выделяются гормоны, управляющие нашим сном, обменом веществ, аппетитом. Влияя на организм, цвет становится целителем нашего организма. При этом каждый цвет содержит целую палитру оттенков, от тончайших и спокойных до глубоких, способствующих тонкой сонастройке с организмом.

Спортивная деятельность сопровождается физическими перегрузками, эмоциональным напряжением, стрессовыми состояниями. Стресс — болезнь века, связанная с образом жизни современного человека, вследствие этого

старания множества ученых ориентированы на поиск действенного способа поддержания как спортсмена, так и обычного человека в ресурсном состоянии. Среди большого количества методов снятия стресса, цветотерапия является действенным и безопасным средством.

С ее помощью возможно стабилизировать эмоциональное состояние человека, но при этом существуют ограничения. Это связано, прежде всего, с тем, что влияние цветом может иметь побочные эффекты.

Рассмотрим исторические факты использования цвета в лечении. Издавна в России, чтобы справиться со скарлатиной к сыпи прикладывали красную фланель, а при рожистом воспалении – красную шерсть; чтобы уберечься от желтухи носили золотые бусы. В Шотландии красная шерсть излечивала растяжение связок, в Ирландии ею лечили ангину, а в Македонии предупреждали лихорадку. В старой Англии ручку маленького ребенка обвязывали красной ниткой, чтобы у него лучше росли зубки. Также приведем исторический факт: один из мостов Лондона был окрашен в черный цвет. Было подмечено, что наибольшее количество самоубийств в городе случалось именно на этом мосту. После того как его перекрасили в зеленый цвет, число самоубийств заметно сократилось.

В цветотерапии имеется множество различных методов и средств. Довольно часто используется специальное освещение, которое дает свет определенного цвета. Могут использоваться простые осветительные приборы, на которые надевают особые насадки-светофильтры, имеющие определенный цвет или их сочетанием. Эмоциональное, ментальное и даже физическое состояние в большой степени зависят от гаммы цветов нашего личного пространства. Энергетическое тело человека состоит из колебаний, каждое из которых соответствует тому или иному цвету.

Голубой цвет – эффективно справляется с факторами, которые обрамляют человека в обычной жизни. Он помогает расслабиться и снять зажимы. Благодаря голубому цвету, эмоциональное состояние становится более стабильным, помогает сконцентрироваться, увеличивается стрессоустойчивость и работоспособность.

Компьютер стал неотъемлемой частью жизни людей, что приводит к надобности работать за монитором. Для создания благоприятных условий при использовании компьютера и снижения негативного влияния чрезмерного напряжения, рекомендовано применять заставку рабочего стола, оформленного в голубом цвете, либо коврик для мышки, в котором присутствует данный оттенок.

В профессиональной сфере часто используется черный оттенок, он позволяет привлечь к себе внимание. Не только правила этикета, но и специалисты в области цветотерапии, рекомендуют при проведении собеседований и деловых встреч надевать костюм черного цвета. Благодаря данному цвету, люди настраиваются на рабочий день и делают образ более строгим, деловым.

При использовании зеленых элементов в одежде можно убрать проблемы, появляющиеся при взаимоотношениях с коллегами. Данный оттенок придает уверенности, дает позитивный настрой и помогает взбодриться (зеленый цвет применяют в футболе).

С помощью оранжевого цвета без усилий можно стать бодрее и убрать хандру. Этот яркий цвет позволит сделать серые будни более жизнерадостными и наполненными позитивными эмоциями, так как в нем присутствует частичка солнечного света и энергии.

Розовый цвет также может снять приступ агрессии. Кроме того, розовый - идеальный оттенок для спальни, он позволяет избавиться от бессонницы после напряженного дня.

Цвет является одним из самых таинственных и неразгаданных компонентов творения. Казалось бы, что тут сложного, но ведь привычные нами краски- это результат световых вибраций и такой понятный нам с детства цвет- качество материи, которая реагирует на эти вибрации. А наши души по сути и есть свет, ведущий к победам в спорте.

Список литературы:

1. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство / А.Л. Венгер. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. – 159 с.
2. Грабенко Т.М. Коррекционные, развивающие, адаптирующие игры / Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2004. – 64 с.
3. Декер-Фойгт Г.Г. Введение в музыкотерапию. – СПб.: Питер, 2003. – 208 с.
4. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2003. — 256 с.
5. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2007. – 160 с.
6. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб.: Питер, 2002. – 368 с.

ФЕНОМЕН «ПСИХИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ» В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

К.В. Оноприенко

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

Аннотация. В статье рассматривается понятие феномена «психическое выгорание» в спорте. Психическое выгорание в спорте – это реакция на хронический стресс. Выделяются поведенческие, физические, когнитивные, эмоциональные проявления данного феномена. Психическому выгоранию подвержены все субъекты спортивной деятельности: судьи, тренеры, спортсмены.

Ключевые слова: психическое выгорание, модели психического выгорания, симптомы психического выгорания, эмоциональные перегрузки, спорт высших достижений, тренер, спортивный судья.

Спортивная деятельность обусловлена большим количеством стрессовых факторов, главными из которых являются как физические, так и психические перегрузки, нехватка времени на восстановительный процесс, высокая соревновательная активность, жесткая конкурентная борьба [3, 6]. В связи с этим происходит увеличение и накопление психической напряженности у спортсменов.

Многочисленное количество эмпирических и теоретических исследований принадлежит проблематике психологического выгорания. Это связано с тем, что профессиональное выгорание отрицательно влияет на физическое и психологическое здоровье человека, оказывая разрушительное воздействие на его деятельность. Понимая важность проблемы, исследователи отечественной спортивной психологии относительно недавно занялись более детальным рассмотрением такого явления, как психическое выгорание [1, 2]. Стало очевидным, что психическое выгорание напрямую связано с уходом спортсменов из профессиональной деятельности и с обесцениванием ими своих достижений.

Проявлением «выгорания» в спорте заинтересовались в начале 1980-х гг. и обосновывали данный феномен исключительно с теоретической точки зрения. До сегодняшнего дня у ученых, занимающихся проблемами спортивной деятельности, нет единого мнения по данному явлению. Наряду с другими, определение Р. Смита приобрело наибольшую популярность. По его мнению, психическое выгорание – это реакция на хронический стресс, который проявляется в когнитивных, поведенческих и физических компонентах. Наиболее ярким проявлением психического выгорания является психологический, эмоциональный и физический уход от активности, которая ранее приносила удовольствие спортсмену [4].

Психологическое выгорание у спортсменов может обуславливаться внутренними и внешними проявлениями. К внешним проявлениям относятся повышенные физические нагрузки, неприемлемые условия тренировочного процесса, отсутствие поддержки со стороны близких, неблагоприятные взаимоотношения с тренером или с товарищами по команде. К внутренним – индивидуальные характеристики самого спортсмена, такие как самооценка, тревожность, локус контроля, уровень притязаний, мотивация [4, 5].

Объединим симптомы проявления «выгорания» в 4 группы:

1. Эмоциональные симптомы, включающие частую раздражительность и напряженность, высокую тревожность, чувство беспомощности, агрессивное состояние.

2. Физические симптомы, включающие нестабильность сна, слабый иммунитет, низкий уровень активности, постоянную усталость, головные боли, заболевания гастроэнтерологического типа.

3. Когнитивные симптомы, включающие негативное мышление, переоценку собственных ценностей, высокие требования к личности спортсмена внутри спортивной деятельности.

4. Поведенческие симптомы, включающие малый интерес к тренировкам, соревнованиям и выступлениям; трудности во взаимоотношениях с окружающими; низкий результат в процессе тренировочной, а также соревновательной деятельности; перенасыщение препаратами психоактивного и лекарственного характера.

В последние три десятка лет ученые разработали и предложили свои подходы объяснения феномена «психическое выгорание» в спортивной деятельности, в последующем эти подходы объединились в концепции.

К ним относятся: когнитивно-аффективная модель Р. Смита (1986); модель закрепляемого негативного ответа на стресс Дж. Сильвы (1990); модель включенности в спорт Г. Шмидта, Г. Штейна (1991); модель одномерного развития идентичности и внешнего контроля Дж. Коакли (1992).

В когнитивно-аффективной модели Р. Смита говорится о том, что психическое выгорание – это следствие профессионального стресса. Взаимосвязь внешних, личностных и мотивационных условий приводит к психическому выгоранию спортсмена.

В модели закрепляемого негативного ответа на стресс Дж. Сильвы акцент ставится на негативные реакции в отношении физической активности спортсменов.

В модели включенности в спорт Г. Шмидта и Г. Штейна основное внимание базируется на том, что у спортсмена наблюдается отсутствие удовольствия в процессе состязаний и тренировочной деятельности, при этом напряжение выступает в качестве основной предпосылки развития психического выгорания.

В модели одномерного развития идентичности и внешнего контроля Дж. Коакли основа состоит том, что психическое выгорание у спортсменов связано с социальной составляющей спорта, с ограничениями в жизни вне спорта [1].

В своей деятельности тренер также подвержен высокому эмоциональному напряжению и, как следствие, психическому выгоранию. Причиной снижения профессиональной успешности служит высокий уровень эмоциональных перегрузок, так как он в ответе за результативность деятельности своих учеников, за их физическую и психическую составляющую.

Судьи, наряду со спортсменами и тренерами, не менее подвержены психическому выгоранию, так как их деятельность подразумевает наличие конфликтных ситуаций, которые разрешаются в кратчайшие сроки или же, разрастаясь, требуют дополнительного вмешательства со стороны судебных коллегий, комиссий, федераций и т.д. Негативные выплески спортсменов, тренеров, болельщиков также отрицательно сказываются на эмоциональном фоне спортивных судей [2].

Феномен «психическое выгорание» в спорте высших достижений носит негативный характер, охватывая при этом всех участников спортивной деятельности – спортсменов, тренеров, судей и др. Важно обнаружить признаки психического выгорания на ранних этапах его развития, суметь их предотвратить, скорректировать и в дальнейшем, вести стабильную профилактическую работу.

Список литературы:

1. Баранов В.Д. Психическое выгорание в спортивной деятельности // Психологические науки. – 2016. – № 12. – С. 32-34.
2. Берилова Е.И. Личностные регуляторы профессионального выгорания у спортивных тренеров и судей / Е.И. Берилова, А.В. Мищенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – № 2. – С. 24-29.
3. Горская Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 4. – С. 74-76.
4. Босенко Ю.М. Предпосылки устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов высокого класса / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Спортивный психолог. – 2019. – № 3 (54). – С. 31-34.
5. Фокина И.С. Психологическая культура спортсмена как основа успешной самореализации / И.С. Фокина, И.В. Харитонова // Материалы Международной заочной научно-практической конференции Психологическое благополучие современного человека. Уральский государственный педагогический университет; ответственный редактор С. А. Водяха. 2019. С. 741-743.
6. Шатурная С.О. Особенности эмоционального стресса у спортсменов-легкоатлетов различных квалификаций / С.О. Шатурная, Е.А. Пархоменко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – № 1. – С. 368-370.

ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПОСРЕДСТВОМ ВНЕДРЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

И.Г. Павельев, С.А. Сорокин, Ф.В. Григорьев

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

Аннотация. В современном спорте высших достижений наряду со спортивными состязаниями имеет место соперничество в области спортивной науки и технологий. Иногда именно результаты ученых и исследователей больше влияют на конечный результат. Поэтому внедрение современных технологий, своевременное и грамотное их совершенствование поможет достигать значимых побед в будущем.

Ключевые слова: биомеханические характеристики, современные технологии, моделирование, тренировочные средства, математико-статистический подход.

В настоящее время разрабатываются и совершенствуются технологии и инструменты для фиксирования биомеханических характеристик [2, 5, 7]. Также развиваются методы математической обработки и моделирования [3, 4]. Это открывает обширные возможности для совершенствования тренировочного процесса. Без современных технологичных систем уже немислимы новые достижения в спорте высших достижений.

Однако доступность использования большого количества современных тестирующих систем приводит к тому, что большую часть получаемых данных не удается должным образом систематизировать и проанализировать [1, 6].

Зачастую исследователи ограничиваются получением только визуальной составляющей и нескольких простейших меняющихся во времени параметров. Вместе с тем для более глубокого анализа происходящих явлений, для выявления закономерностей и попытки предсказать возможные следствия применения той или иной методики нужен системный математико-статистический подход. Многие годы тренеры и спортсмены, руководствуясь методом проб и ошибок строили тренировочный процесс, что не давало достоверной картины и могло существенно снизить потенциал команды. Вместе с тем применение математико-статистических методов вместе с моделированием биомеханических процессов позволит решить данную проблему.

В современном мировом спорте привлечение разноплановых специалистов в области биомеханики, математики, статистики, биохимии и физиологии становится закономерностью, поскольку интеграция последних достижений в области науки давно уже стала требованием времени. Поэтому

разработка и непрерывное совершенствование технологий в области спорта, внедрение новых методик математического моделирования позволит более качественно проводить обследование и диагностику кинематических и динамических параметров спортсменов. Что, в свою очередь, будет способствовать совершенствованию тренировочного процесса и выходу на новые уровни спортивного мастерства.

Список литературы:

1. 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.
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. Лысенко В.В. Метрологические основы измерений в физической культуре и спорте: учебник / В.В. Лысенко, И.Г. Павельев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 470 с.
4. Оганджанов А.Л. Инновационная методика совершенствования техники легкоатлетических прыжков / А.Л. Оганджанов // Вестник Московского городского педагогического университета Серия: естественные науки. – 2017. – №3 (27). – С. 28-33.
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. Сорокин С.А. Взаимосвязь и значимость биомеханических параметров разбега и отталкивания в достижении результата в прыжках в длину (анализ новейших исследований российских и зарубежных авторов) / С.А. Сорокин, С.П. Аршинник // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 5(16). – С. 130-137.
7. Сорокин С.А. Взаимосвязь и значимость биомеханических параметров разбега и отталкивания в достижении результата в прыжках в длину (анализ новейших исследований российских и зарубежных авторов) / С.А. Сорокин, С.П. Аршинник // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №5 (16). – С. 130-137.

ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова

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

Аннотация. В статье рассматриваются особенности сформированности фаз эмоционального выгорания у юношей и девушек подросткового и юношеского возраста. Анализ полученных результатов свидетельствует том, что в обеих исследуемых возрастных группах фазы резистенции и истощения находятся на стадии формирования. Полученные результаты легли в основу тренинговых занятий, направленных на повышение устойчивости к психическому выгоранию как следствию хронических психических перегрузок.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, подростковый возраст, юношеский возраст, спортсмены.

Личность спортсмена рассматривается в современной психологии спорта как один из важнейших ресурсов достижения высоких результатов. Это, прежде всего, касается спорта высших достижений, в котором соперничают атлеты, мало различающиеся по уровню подготовленности и мастерства [2, 3, 6].

В настоящее время объективно обусловленное усложнение жизни, усиленное внутренними проблемами, способствует снижению адаптационных ресурсов. Постоянные стрессы, переживания выражаются в существенном ухудшении физического и психического здоровья, а также осознании беспомощности перед различными ситуациями [1, 3, 5]. В связи с тем, что современный спорт насыщен различными факторами, оказывающими эмоциональное напряжение, а также подростковый и юношеский период – это период жизненного и профессионального самоопределения, поэтому актуальность представляет особенности изучения сформированности эмоционального выгорания у спортсмена разного возраста [4, 7].

Диагностика эмоционального выгорания проводилась по методике Бойко. Исследование эмоционального выгорания проведено на выборке спортсменов подросткового и юношеского возраста 15-17 лет, 18-22 года.

Результаты исследования. Средние показатели сформированности фаз эмоционального выгорания свидетельствуют о том, что фаза напряжения в обеих возрастных группах выражена слабо (фаза не сформирована). В то же время фаза резистентности и истощения находится в стадии формирования. Также установлено, что статистически достоверно выше показатели фазы истощения в группе респондентов 18-22 лет, у них показатели приближаются к уровню, свидетельствующему о сформированности фазы.

Анализ результатов свидетельствует о том, что между юношами и девушками как подросткового, так и юношеского возраста статистически

достоверных различий не выявлено по уровню сформированности стадий эмоционального выгорания.

Анализ частоты встречаемости сформированности фаз эмоционального выгорания выявил, что в группе школьников 15-17 лет фаза напряжения оказалась сформированной только у 4% девушек, в группе 18-22 – летних она сформирована у 7% юношей и у 13% девушек. Фаза резистентности сформировалась у 9% юношей и 12% девушек 15-17 лет, у 30% юношей и 37% девушек 18-22 лет. Фаза истощения сформирована у 2% девушек 15-17 лет, у 12% юношей и у 13% девушек 18-22 лет.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что уровень эмоциональной культуры подростков, юношей недостаточен для успешного противостояния стрессовым ситуациям, постоянному психическому перенапряжению, которое присутствует как во время тренировочного процесса, так и в соревновательной деятельности. Полученные данные свидетельствуют о необходимости разработки и включения тренировочных занятий в подготовку спортсменов, направленных на развитие эмоционального интеллекта как психологического ресурса устойчивости к психическому выгоранию, а также на освоение спортсменами средств профилактики психического выгорания.

Результаты исследования после тренировочных занятий свидетельствуют о том, что статистически достоверно ($p < 0,05$) улучшились результаты по изучаемым показателям.

Развитие эмоционального интеллекта как эмоционального компонента психологической культуры является действенным средством повышения устойчивости к психическому выгоранию. Это также доказывает, что развитие психологической культуры, в частности ее эмоционального компонента, является значимым средством поддержания социальной стабильности в обществе, особенно в подростковых и юношеских группах.

Список литературы:

1. Босенко Ю.М. Особенности взаимосвязи эмоционального выгорания и восприятия успеха у спортсменов / Ю.М. Босенко, Е.А. Ковалева // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». – 2014. – С. 29-32.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Питер, – 2008. – 352 с.
3. Нечитайло Е.С. Роль средовых и личностных факторов в поддержании психической устойчивости спортсменов юношеского возраста / Е.С. Нечитайло, Г.Б. Горская // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2020. С. 128-133.
4. Позняк А.С. Личностные регуляторы эмоционального выгорания спортсменов / А.С. Позняк, Е.И. Берилова // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. 2020. С. 254.
5. Соломка О.В. Особенности сформированности эмпатии в подростковом возрасте / О.В. Соломка, А.А. Дубовова // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – 2020. – С. 266.
6. Харитонова И.В. Психология физической культуры и спорта / И.В. Харитонова, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова. Краснодар, 2019. 260 с.
7. Шатурная С.О. Особенности эмоционального стресса у спортсменов-легкоатлетов различных квалификаций / С.О. Шатурная, Е.А. Пархоменко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – С. 368-370.

ОСОБЕННОСТИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

А.С. Подгорная, В.И. Тхорев

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

Аннотация. В данной работе проведен анализ федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному туризму, а именно дисциплина «дистанция-пешеходная». Выявлены изъяны, требующие корректировки при последующем переутверждении стандарта спортивной подготовки.

Ключевые слова: федеральный стандарт спортивной подготовки, физические качества, физические способности, спортивный туризм, дисциплина «дистанция-пешеходная».

С 2012 года в нашей стране одним из важнейших нормативно-правовых документов, регламентирующих спортивную подготовку, являются федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП) по видам спорта [3]. Они представляют собой совокупность обязательных требований к спортивной подготовке в конкретном виде спорта, обязательных для организаций, ее осуществляющих. Федеральным законом РФ № 329-ФЗ определен срок действия данного документа, составляющий олимпийский цикл – четыре года [5]. По окончании данного периода предполагается корректировка содержания и требований ФССП в соответствии с изменившимися реалиями. В настоящее время во многих видах спорта действуют ФССП уже второго поколения. В связи с окончанием очередного олимпийского цикла в настоящее время в число актуальных входит вопрос о формировании ФССП уже третьего поколения. Данное положение обуславливает необходимость рассмотрения действующего стандарта спортивной подготовки относительно должной его корректировки в соответствии с современными реалиями.

В настоящем исследовании анализу были подвергнуты приложения №№ 4-8 действующего ФССП по виду спорта «спортивный туризм» относительно спортивной дисциплины «дистанция – пешеходная» (Приказ Минспорта РФ № 345 от 16.04.2018 г.) [6]. В ходе проведенных изысканий в отношении приложения № 4, отражающего степень влияния физических способностей на результативность спортивной деятельности, установлено:

1. Отсутствует единая терминологическая трактовка: используется сразу два различных базовых понятия: физические способности – скоростные и координационные; и физические качества – выносливость, сила, гибкость. В настоящее время подавляющее число специалистов (Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов) рекомендуют использовать термин «физические

способности», т.к. термин «качество» слишком общий, это скорее философское понятие [1, 4].

2. Представленная в ФССП отдельным физическим качеством «вестибулярная устойчивость» является одним из компонентов координационных способностей (В.И. Лях), что предполагает уже другой уровень рассмотрения вопроса [2]. Более того, значимость данной способности для результативности спортивной деятельности в туризме, по мнению разработчиков ФССП, наивысшая, превышающая все другие способности, включая координационные. Помимо прочего, в последующих приложениях №№ 5-8, раскрывающих контрольные двигательные задания, характеризующих выделенные физические способности и должные нормативы при их выполнении, вестибулярная устойчивость не фигурирует.

Результаты сравнительного анализа нормативов общей физической подготовленности, имеющих в приложениях №№ 5-8 ФССП, с требованиями соответствующих ступеней ВФСК ГТО свидетельствуют о том, что, они в своем подавляющем большинстве (80%) расположены на границе между серебряным и золотым значком. Однако в испытаниях на мышечную силу рук и на гибкость они превышают соответствующие требования золотого значка, несмотря на то, что физическая способность гибкость в приложении № 4 действующего ФССП является наименее значимой для спортивного туризма.

Все изложенное свидетельствует о целесообразности внесения соответствующих корректив в ФССП по данному виду спорта последующих поколений относительно спортивной дисциплины «дистанция – пешеходная».

Список литературы:

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Тхорев В.И. Технологии спортивной подготовки. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 151 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (последняя редакция).
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» <https://minsport.gov.ru/2018/Prikaz345ot16042018.pdf>.

УЧЕТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

И.А. Попова, Е.В. Мельник

Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск

Аннотация. Особенность циклических видов – это большие и предельные объемы нагрузки различной интенсивности соответственно плану подготовки. Одно из условий развития спортсмена высокой квалификации – это высокие возможности адаптации организма и психики спортсмена как к предельным физическим, так и психическим нагрузкам. В статье представлены результаты анализа показателей соревновательной готовности спортсменов циклических видов в подготовительном периоде подготовки на примере академической гребли.

Ключевые слова: академическая гребля, мотивация, спортсмены высокой квалификации, соревновательная готовность, тревожность, циклические виды спорта.

Основой циклических видов спорта является длительное повторение движений в цикле, наличие высокого уровня психического напряжения в отдельных периодах подготовки как необходимого и обоснованного. Большие объемы циклической, монотонной нагрузки в подготовительном периоде невозможно выполнить в психически спокойном состоянии, ведь организм спортсмена испытывает функциональный стресс, а процессы адаптации проходят как в физиологической, так и в психической сфере. Чтобы добиться высокого уровня соревновательной готовности, выполнения запланированного объема тренировочной нагрузки в течение подготовительного периода, где ключевым является высокая работоспособность, переносимость нагрузок и адаптация к физическому и психическому напряжению. Все это возможно при оптимальном психофизиологическом состоянии спортсмена. Систематический оперативный контроль соответствующих показателей дает возможность отслеживать формирование готовности и вносить своевременные коррективы в подготовку спортсменов.

Указанные теоретические предпосылки легли в основу для проведения эмпирического исследования для уточнения информативных и надежных показателей, которые могут быть критериями соревновательной готовности в циклических видах спорта.

Исследование проводилось на базе РЦОП по академической гребле (женская команда) в подготовительном периоде 2015-2016 гг. Выборку испытуемых составила женская национальная команда Республики Беларусь по

академической гребле – 15 спортсменок, из них МСМК – 6 и МС – 9. В исследовании также приняли участие 17 студентов-спортсменов БГУФК, обучающиеся на специализации гребля в подготовительный период 2020 г., среди них 5 МС и 6 КМС12 юношей и 5 девушек.

В процессе тестирования использовались как аппаратурные психофизиологические, так и бланковые опросные методики. Метод газоразрядной визуализации (ГРВ) позволил оценить стрессовый фон (А), отражающий уровень тревожности (от 0 условных единиц – минимальный, до 10 – максимальный) [1, 2, 4]. С помощью опросника «МАС» М.Л. Кубышкиной выявлялся доминирующий мотив: стремление к социальному престижу, соперничеству и к достижению цели [6]. Для оценки мотивационного состояния спортсмена к тренировкам на различных этапах подготовки был использован опросник «Шкала мотивационного состояния» В.Ф. Сопова [3]. Основой оптимального психического состояния спортсменов в подготовительном периоде подготовки для реализации тренировочных задач послужила нормированная шкала: для мотивации она составила 20-22 балла; для тревоги – от 8 до 10 баллов [3].

Используемые в констатирующем эксперименте тесты были неоднократно апробированы специалистами с участием спортсменов высокой квалификации, занимающихся различными видами спорта [1, 2, 4, 5]. Для установления взаимосвязи между показателями соревновательной готовности был использован корреляционный анализ.

При анализе показателей тревожности при тестировании методом ГРВ отмечены достоверные различия у спортсменок академической гребли $3,17 \pm 0,13$ и у студентов $1,79 \pm 0,19$ (при $p < 0,05$). Отмеченные различия можно объяснить низкой саморегуляцией студентов и соответственно быстрым утомлением.

Динамика показателя ситуативной тревожности характеризуется его стабильностью у спортсменок национальной команды $10,4 \pm 0,97$, у студентов $10,5 \pm 0,93$ (при $p > 0,05$). В связи с этим было выдвинуто предположение, что стабильные показатели характеризуют более устойчивую адаптацию к физическим нагрузкам, что важно на подготовительном этапе и более точное реагирование при предъявлении сложных стимулов в тренировочных ситуациях.

Показатель мотивации к спортивной деятельности более стабилен и важен для планирования и построения тренировочного процесса. Для мониторинга чаще используется исследование мотивации к тренировкам.

Анализ результатов тестирования по опроснику «МАС» показал преобладание мотива «стремление к достижению цели» по всей выборке. У спортсменок национальной команды $20,7 \pm 0,65$ балла, у студентов $17,5 \pm 1,58$ балла (при $p > 0,05$). По шкале «стремление к социальному престижу» отмечены достоверные различия у спортсменок-академисток $17,93 \pm 1,14$ балла, у студентов $9,7 \pm 1,34$ балла (при $p < 0,05$). Высокие значения у спортсменок национальной команды могут быть обусловлены большим количеством

выступлений и публичностью, связанной со спортом высокой квалификации. Показатели по шкале «стремление к соперничеству» снижены в обеих группах, спортсменки-академистки $8,67 \pm 0,83$, студенты $8,65 \pm 0,73$ (при $p > 0,05$). Данный мотив имеет низкую выраженность по всей выборке из 32 спортсменов. Что может быть обусловлено индивидуальным видом спорта, где спортсмену более важно сосредоточиться на своих действиях.

Была установлена взаимосвязь тревожности и мотивации ($r = -0,53$ при $p < 0,5$). С увеличением мотивации уменьшается тревожность. Данная закономерность может быть использована в практической работе подготовки спортсменов.

Таким образом, проведенное исследование послужило основой для установления взаимосвязи и взаимозависимости показателей мотивационного состояния и тревоги, их динамики, значимости контроля за соревновательной готовностью спортсменов академической гребли в подготовительном периоде подготовки.

Список литературы:

1. Коротков К.Г. Психофизиологические основы анализа спортивной деятельности методом газоразрядной визуализации (ГРВ): монография / К.Г. Коротков, С.А. Воробьев, А.К. Короткова. – М.: Спорт, 2018. – 144 с.
2. Воробьев С.А. Методы приборной оценки и воздействия на психофизиологическое состояние спортсменов паралимпийских команд России / С.А. Воробьев, К.Г. Коротков, А.К. Короткова // Материалы Конгресса «Психическое здоровье человека XXI века» (7-8 октября 2016 г.). – 2016. – С. 403-405.
3. Сопов В.Ф. Графическая интерпретация результатов экспресс диагностики психических состояний в целях психологической подготовки // Спортивный психолог. – 2005. – № 3 (6). – С. 65-71.
4. Попова И.А. Применение экспресс-методов оценки психофизиологического состояния спортсменов национальных команд в практике спортивного психолога // Материалы Междунар. науч. конф. «Ананьевские чтения – 2018: Психология личности: традиции и современность» (Санкт-Петербург, 23–26 окт. 2018 г.); под общ. ред. Н.В. Гришиной, С.Н. Костроминой. Отв. ред. И.Р. Муртазина, М.О. Аванесян. – СПб.: 2018. – С. 446-447.
5. Бундзен П.В. Новая технология прогнозирования психической готовности спортсменов в олимпийском спорте / П.В. Бундзен, В.В. Загранцев, О.В. Колодий [др.] // Вестник спортивной медицины России. – 1999. – № 3(24). – С. 13.
6. Сагайдак С.С. Мотивация достижений в спорте/С.С. Сагайдак. -Минск: Белполиграф, 2002. – 245с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ И СПОСОБОВ ПОВЕДЕНИЯ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

М.В. Попова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», г. Чурапча, Республика Саха (Якутия)

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния локуса контроля у спортсменов высокого класса на выраженность способов поведения в трудной жизненной ситуации и обстоятельствах.

Автором предполагалось, что интернальный локус контроля (личная ответственность за происходящее с ним) взаимосвязан с такими рациональными способами поведения в трудной ситуации, как: самоконтроль, осторожность и уравновешенность; принятие ответственности; плановое решение проблемы; положительная переоценка (изменение себя, пересмотр жизненных позиций). В исследовании приняли участие студенты-спортсмены училища олимпийского резерва и студенты направления подготовки «Физическая культура» ФГБОУ ВО «Чурапчинского института физической культуры и спорта», а также студенты-спортсмены ГБПОУ «Республиканское училище (колледж) олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриевича» Республики Саха (Якутия) со спортивной квалификацией мастер спорта России (N=44).

Ключевые слова: локус контроля, способы поведения в трудной ситуации.

Достижение максимальных результатов в спортивной деятельности на современном этапе невозможно уже без психологического сопровождения. Ведущие ученые, такие как Г.Д. Бабушкин, Г.Б. Горская, В.Р. Малкин, Е.В. Мельник, А.В. Родионов и др. подчеркивают роль психологического сопровождения как в учебно-тренировочной деятельности, так и в соревновательной, в ходе которых формируется внутренний потенциал спортсменов.

Термин «сопровождение» в словаре С.И. Ожегова раскрывается глаголом «сопровождать», т.е. следовать рядом, находиться рядом. Впервые термин «сопровождение» упоминается в книге Г. Бадиер, Н. Ромазан, Т. Чередниковой в сочетании со словом «развитие». Таким образом, под словом «сопровождение» от значения корня этого слова подразумевается до «проводить», «проводить в путь» [3].

Л.А. Небытова (2005) в своей диссертации обосновывает необходимость организации психологического сопровождения как ведущего условия формирования надежности субъекта спортивной деятельности. На основании разработанного программного обеспечения деятельности специалистов службы сопровождения при формировании надежности спортсменов. Владимир

Сивицкий утверждает, что «...только целостная система позволит в полной мере реализовать потенциал спортсменов и современных достижений».

Попытка сформировать целостную систему психологического сопровождения студентов в физкультурном вузе была поставлена с 2006 по 2011 года в ФГБОУ ВО ЧГИФКиС [4, 6], а также психологическое сопровождение при формировании состояния готовности к поединку у единоборцев-юниоров в рамках научно-исследовательской лаборатории высшего учебного заведения [5].

Одним из основных направлений психологического сопровождения спортивной деятельности является базовая психодиагностика, на основании которой выявляются психологические особенности спортсменов с целью их коррекции в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности для достижения максимальных спортивных результатов в спорте.

Психологической особенностью спортивной деятельности является постоянное преодоление спортсменом объективных и субъективных трудностей [1, 7]. Использование спортсменами неконструктивных способов поведения в трудной ситуации может привести к дезадаптивному поведению. Таким образом, поиск путей формирования рациональных способов поведения в трудной ситуации может быть актуальным для спортивной психологии.

Методики исследования. Результаты выраженности тех или иных способов поведения в трудной ситуации мы выявили на основании методики Р. Лазаруса и С. Фолкман «Опросника способов совладения» [2], а уровень субъективного контроля на основании опросника американского психолога Дж. Роттера.

Результаты исследования. По итогам изучения влияния локуса контроля у спортсменов высокого класса на выраженность способов поведения в трудной ситуации мы выявили следующие результаты:

— взаимосвязь шкалы локуса контроля «Общая интернальность» и способов поведения в трудной ситуации «Плановое решение проблемы», ($r=0,33$), «Положительная переоценка» ($r=0,34$);

— взаимосвязь шкалы локуса контроля «В области неудач» и способов поведения в трудной ситуации «Самоконтроль. Осторожность и уравновешенность», ($r=0,37$), «Принятие ответственности» ($r=0,38$), «Плановое решение проблемы», ($r=0,49$), «Положительная переоценка» ($r=0,40$);

— взаимосвязь шкалы локуса контроля «В области производственных отношений» и способов поведения в трудной ситуации «Самоконтроль. Осторожность и уравновешенность», ($r=0,38$), «Принятие ответственности» ($r=0,39$), «Плановое решение проблемы», ($r=0,41$), «Положительная переоценка» ($r=0,47$).

Выводы. У спортсменов высокого класса на формирование рациональных способов поведения в трудной ситуации, таких как «Осторожность и уравновешенность», «Ответственность», «Плановое решение проблемы» и «Положительная переоценка (изменение себя, пересмотр жизненных позиций)» влияет личная ответственность за свою жизнь в целом, способность нести

ответственность при отрицательных событиях, неприятностях и неудачах, а также осознание ими, что их действия являются важными факторами в организации своей жизнедеятельности.

Список литературы:

1. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М. Загайнов. - Советский спорт, 2010. – 232 с.

2. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е. Р. Исаева – СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2009. – 136 с.

3. Попова М.В. Психологическое сопровождение развития личности учащихся в образовательно-воспитательном пространстве спортивной школы интернат / М.В. Попова // Здоровое поколение как цель непрерывного образования в сфере физической культуры и спорта: материалы региональной научно-практической конференции, Чурапча РС (Я), 28 июня 2006. – 250 с. – С. 179-186.

4. Попова М.В. Проблема психологического сопровождения студентов в вузовской практике / М.В. Попова // Социокультурные институты образования: традиции и инновации: сборник научных статей преподавателей, педагогов, соискателей, аспирантов. Науч. ред. Р.И. Платонова. – Якутск: Изд-во СВФУ, 2010. – 247 с.

5. Попова М.В. Психологическое сопровождение при формировании состояния готовности к поединку у единоборцев-юниоров в рамках научно-исследовательской лаборатории высшего учебного заведения / М.В. Попова // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XVI научной конференции, 22 ноября 2012 г. Отв. ред. Е.А. Ветошкина. – Хабаровск: изд-во ДВГАФК, 2012. – 290 с. – С. 173-177.

6. Попова М.В. Опыт психологического сопровождения участников воспитательного процесса в условиях высшей школы / М.В. Попова // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XVI научной конференции, 22 ноября 2012 г. Отв. ред. Е.А. Ветошкина. – Хабаровск: изд-во ДВГАФК, 2012. – 290 с. – С.177-181.

7. Сизикова О.А. О формировании конструктивных копинг-стратегий у спортсменов высокой квалификации в ситуациях отрицательного опыта в соревновательной деятельности / О.А. Сизикова, Н.П. Филатова // Ученые записки. – 2008. – №11(45). – С. 86-90.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАСТРОЕК ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СБОРНЫХ КОМАНД ВУЗОВ

Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения», г. Санкт-Петербург

Аннотация. Наблюдения за выступлением студентов в городских межвузовских соревнованиях показывают, что одной из частых проблем является их недостаточная психологическая устойчивость, что сказывается на конечном результате. В данной статье рассматривается применение психологических настроек при подготовке студентов сборных команд вузов с использованием готовых методик психологической подготовки, апробированных в работе с мастерами высокого класса в различных видах спорта.

Ключевые слова: психологические настройки, новые методики подготовки, студенты вузов, сборные команды.

При подготовке сборных команд вуза по различным видам спорта, как индивидуальным, так и командным, тренеры и наставники сталкиваются с определенными сложностями, которые связаны со спецификой формирования сборных команд и их подготовки к межвузовским соревнованиям разного уровня. К таким объективным и субъективным факторам можно отнести следующие:

- спортсмены-студенты не всегда находятся на виду, часто тренируются в сторонних спортивных секциях и собираются вместе только непосредственно перед участием в соревнованиях, поэтому они обладают разной степенью физической и психологической подготовленности;
- недостаточно контактируя друг с другом до участия в совместных стартах, молодым людям на первом этапе бывает сложно найти друг с другом общий язык, что особенно важно в командных видах спорта;
- в команду попадают студенты, различные по своему фенотипу, характеру, моральным и волевым качествам, восприимчивости к тренерским установкам.

Поэтому в процессе соревнований определяющим часто оказывается не столько уровень физической подготовки конкретного спортсмена, сколько его психологическая и эмоциональная устойчивость в сложных ситуациях.

У спортсменов высокого класса, которые смогли добиться определенных успехов, есть одна общая черта: после каждой относительной неудачи они умеют быстро подняться и встать на ноги. При неожиданной смене ситуации на спортивной площадке и влиянии внешних негативных факторов, это не выбивает спортсмена из колеи, а в некоторых случаях неблагоприятная

ситуация даже наполняет его дополнительной энергией и делает по спортивному злее, позволяя мгновенно приспособиваться к новым реалиям и с честью из них выходить. Как им это удается? Это результат многолетней работы над улучшением своей психоэмоциональной регуляции по соответствующим методикам, как частным, так и общим. В современном спорте со сборными командами и с отдельными профессиональными спортсменами работают психологи. Отдельные подходящие методики и стратегии данной работы следует включать и в учебно-тренировочный процесс при подготовке к соревнованиям студентов вузов. Анализируя и обобщая опыт работы ведущих специалистов в области спортивной психологии [1, 2, 3], мы разработали и внедрили в процесс подготовки студентов-спортсменов ГУАП комплекс основных психологических настроек при подготовке к ответственным стартам, которые позволят молодым людям более грамотно вести себя при подготовке к стартам и непосредственно во время их проведения, увереннее чувствовать себя:

1. Хладнокровие. Воспитание умения сохранять спокойствие в любых ситуациях, концентрироваться на двигательных установках и разумно варьировать технику и темп движений в случаях несправедливого судейства, неудачной попытки, превосходства соперника, поломки спортивного инвентаря и т.д, одно из важнейших умений молодого человека в любом виде спорта. Спортивный характер позволяет атлету «остаться в игре» и перевернуть ситуацию в свою пользу. Паниковать – только ослаблять свои ресурсы [4].

2. Настрой на позитив. Выходя на старт, участник соревнования должен концентрироваться только на положительных эмоциях, не допуская негатив внутрь себя, ментально не ощущая себя заранее проигравшим. Успешного спортсмена всегда отличает умение «уйти в себя», погрузившись в «психологическую капсулу внутренней энергии», которая не позволит другим разрушить его внутренние эго. При этом очень важно не думать заранее о победе, как о свершившемся факте, и научиться гнать от себя эти мысли.

3. Необходимая пауза. В тех видах спорта, где это возможно, в сложные моменты состязания спортсмен должен уметь почувствовать ситуацию, взять «тайм-аут» и привести в порядок свои мысли. Пауза крайне необходима в те моменты, когда нарастает волнение, соперник навязывает прессинг, допущен ряд невынужденных ошибок, и мысли спортсмена начинают беспорядочно метаться, усиливая хаос действий.

4. Обнуление негатива. После любого неудачного старта спортсмен должен дать разумный выход своим эмоциям, опустошить себя от негативного потенциала, освободив место здравому смыслу, накоплению новых положительных эмоций и трезвому объективному взгляду на происходящее.

5. Приверженность собственному стилю и технике. Многим недостаточно подготовленным и неуверенным в себе спортсменам, в критические проигрышные моменты соревнования, присуща естественная спешка, приводящая к смене темпа, ритма, техники отдельных движений, как единственный способ быстро восстановить статус-кво. Психологически

подготовленные атлеты редко отказываются от своего стиля и техники, понимая, что метания из стороны в сторону и радикальные изменения на ходу того, что ранее приносило победы, вряд ли положительно скажутся на конечном результате. Студента-спортсмена необходимо обучить умению концентрироваться на том, что составляет его сильные стороны [5].

6. Вариативность тактики. Каждый спортсмен обязан иметь тактический набор действий и уметь применять его в нужный момент, в конкретной ситуации, используя слабости соперников и вводя их в заблуждение. Освоить тактические приемы и пользоваться ими – это достаточно сложная задача, которая приходит с опытом и необходимой психологической устойчивостью. Теоретический разбор предстоящих стартов – необходимый компонент подготовки спортсмена, на который тренер должен постоянно обращать внимание. Перманентное расширение и модернизация своего тактического арсенала это неотъемлемая часть успеха.

2-летние наблюдения за выступлением сборных команд ГУАП в чемпионатах вузов города 2018-2020 гг., при подготовке к которым была использована наша методика, доказали эффективность методов психологического настроя при формировании личностных установок студентов, что позволило многим из них, в процессе спортивных состязаний увереннее чувствовать себя в условиях отвлекающих факторов и лучше реализовать свой технический и тактический потенциал. Считаем данный опыт работы, в целом, положительным и рекомендуем использовать его при подготовке студентов-спортсменов в других учебных заведениях.

Список литературы:

1. Конноли Ф. Переломный момент. Победная стратегия на практике. – М: «Эксмо», 2019. – 820 с.
2. Психология физической культуры и спорта. учебник для высших физкультурных учебных заведений / Под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.
3. Сафонов В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха.– М: Издательство «Спорт», 2017. – 288 с.
4. Сидоренко А.С. Оценка влияния психологических особенностей личности в процессе подготовки баскетболистов юношей / А.С. Сидоренко, А.Н. Анциферов // Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития». – СПб.: СПбГУ, 2018. – С. 226-231.
5. Fannin J. 90-Seconds to a Great Relationship: The Power of the 90-Seconds Rule. – London: Fannin Brands, Inc., 2016. - 50 p.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ АТРИБУЦИИ УСПЕХОВ И НЕУДАЧ У СПОРТСМЕНОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.С. Распопова

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

Аннотация. В статье представлены результаты исследования атрибуции успехов и неудач, мотивации и саморегуляции младших школьников, занимающихся и не занимающихся спортом. В группе спортсменов боязнь неудачи в связи с недооценкой своих способностей способствует склонности объяснять случившийся неуспех нехваткой усилий или способностей при выполнении задания. Выявлено, что в группе не занимающихся спортом высокий уровень мотивации и выраженная боязнь неудачи побуждает их объяснять свои успехи в учебе способностями.

Ключевые слова: мотивация, атрибуция, успех, неудача, младший школьный возраст, спортсмен.

Младший школьный возраст – значимый этап для развития мотивации, произвольности, саморегуляции. Это этап, в котором закладываются универсальные учебные действия [1]. Индивидуальные особенности личности и межличностные отношения влияют на отношение к оцениванию, которое есть не только в учебе, но и в спорте [2]. У младшего школьника мало ресурсов, чтобы адекватно отнестись к оценкам педагогов, тренера. Спорт, вместе с тем, способствует формированию оптимального восприятия успехов и неудач [4, 5].

На атрибуцию успехов и неудач воздействуют такие факторы, как мотивация и саморегуляция – это предпосылки готовности к обучению и приобретению навыков [3, 6]. На установление взаимосвязи этих параметров и было направлено исследование младших школьников, занимающихся и не занимающихся спортом.

База исследования: МБОУ Гимназия №25 г. Краснодара и ДЮСШ «Академия футбола», СДЮСШОР №1 «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва» г. Краснодар. В выборку вошли испытуемые обоего пола 8-9 лет, спортсмены, занимающиеся футболом, гимнастикой, ученики 2-3 классов.

У спортсменов все стили атрибуции неудач выражены на среднем уровне, кроме стиля «объективная сложность задания». У не занимающихся спортом достоверно выше по сравнению со спортсменами показатели атрибутивных стилей «Объективная сложность» и «Везение». При объяснении своих неудач не занимающиеся спортом более склонны прибегать к атрибутивным стилям «Везение», «Объективная сложность», а занимающиеся спортом – к атрибутивным стилям «Усилия» и «Способности». Не занимающиеся спортом наиболее склонны объяснять свои успехи в учебе атрибутивным стилем «Везение» и «Усилия», а в меньшей степени успехи объясняются способностями.

Занимающиеся спортом гораздо более, чем не занимающиеся спортом, склонны объяснять свои успехи способностями, а не занимающиеся спортом – везением. Как для не занимающихся спортом, так и для занимающихся спортом весьма характерно объяснение своих успехов собственными усилиями.

В результате исследования уровня саморегуляции выявлено, что ее высокий уровень у 39% занимающихся спортом и 32% не занимающихся спортом. У большинства выявлен уровень выше среднего. Они принимают задание полностью, сохраняя цель до конца занятия; допускают некоторые ошибки. Средний уровень саморегуляции всего у 7,14% занимающихся спортом и 18% не занимающихся спортом. У занимающихся спортом нет испытуемых с низким уровнем саморегуляции и уровнем ниже среднего, а 9% не занимающихся имеют уровень саморегуляции ниже среднего.

При исследовании мотивации достижения установлено, что показатель надежды на успех выражен на среднем уровне у обеих групп. «Боязнь неудачи в связи с ощущением собственной неспособности» выражен на среднем уровне у обеих групп. Показатель боязни неудачи в связи со страхом ее социальных последствий имеет высокую выраженность. Спортсмены более склонны переживать боязнь неудачи в связи с ощущением собственной неспособности.

Взаимосвязи учебной мотивации и универсальных учебных действий в группе не занимающихся спортом демонстрируют регулируемую роль боязни неудачи и мотивации. Взаимосвязи с параметрами боязни неудач неконструктивны и могут негативно сказаться на процессе школьного обучения. В группе спортсменов боязнь неудачи в связи с недооценкой своих способностей способствует склонности объяснять случившийся неуспех нехваткой усилий или способностей при выполнении задания. Наличие боязни неудач в связи с ее социальными последствиями приводит к попыткам объяснять неудачу невезением и нехваткой способностей. Надежда занимающихся спортом на успех в ситуации достижения усиливает склонность объяснять достигнутый успех собственными усилиями. Боязнь неудач в связи с ее возможными социальными последствиями побуждает объяснять успех объективной сложностью задания. Сформированность мотивации положительно влияет на саморегуляцию занимающихся спортом и познавательная активность.

Список литературы:

1. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя // под ред. А. Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2008. – 151 с.
2. Босенко Ю.М. Личностные предпосылки преодоления стресса оценивания в спортивной деятельности // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2014. – № 2. – С. 26-28.
3. Горская Г.Б. Теоретические основания прогнозирования психологических эффектов ранней профессионализации детей в спорте / Г.Б. Горская, Ю.М. Босенко, Е.И. Гринь, М.Э. Хорошун // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №7. – С.40-43.
4. Дубовова А.А. Особенности психологической готовности юных спортсменов к занятиям спортом / А.А. Дубовова., Е.А. Пархоменко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – Т.48. – С. 261-262.
5. Звездецкая Н.О. Влияние неудачи на жизнестойкость спортсменов / Н.О. Звездецкая, Ю.М. Босенко // 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. 96-97.
6. Шостак И.С. Распопова А.С. Развитие личностных ресурсов юных спортсменов / И.С. Шостак, А.С. Распопова // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. Редколлегия: Г.Д. Алексанянц, А.И. Погрёбной, Л.И. Просоедова. – 2017. – С. 154-155.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА И ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ

А.И. Санжапова

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

Аннотация. В работе изучена взаимосвязь мотивационного климата баскетбольных команд девушек в возрасте от 12 до 15 лет с такими социально-психологическими характеристиками, как поддержка автономности родителями, их вовлеченности и теплоте взаимоотношений.

Ключевые слова: мотивационный климат, социально-психологические характеристики, баскетбольная команда, спортивный коллектив, поддержка автономии родителями, вовлеченность, теплота.

Мотивационный климат является системой ценностей, норм и ожиданий, складывающихся в группе, и существенно влияет на мотивацию каждого участника взаимодействия [1, 2]. Данная особенность системы хорошо согласуется с двумя теориями, наиболее подходящими для изучения социальной среды спортивной команды и их когнитивных, поведенческих и аффективных особенностей – теория достижения целей, сформулированная Дж. Николлсом и теория самоопределения Э. Дэси и Р. Райана [1, 5]. Мотивационный климат является многомерным и состоит из вовлечения на задачу (ориентация на мастерство) и эго-вовлеченности (ориентация на производительность/самоутверждение) [3].

Согласно теории самоопределения или самодетерминации, официальная среда, созданная авторитетной фигурой (например, тренером), имеет возможность влиять на мотивационные регуляторы (правила мотивации) индивида для участия в деятельности через удовлетворение или подавление основных психологических потребностей в автономии, компетентности и связанности с другими участниками деятельности [4]. Однако влияние тренера на мотивационный климат уже более изучено, поэтому целью нашего исследования было выяснить влияние таких социально-психологических факторов, как поддержка родителями автономии у спортсменов, вовлеченность в их деятельность, теплота отношений с родителями. Исследование проводилось в командах баскетболисток подросткового (12-15 лет) возраста.

Сравнительный анализ показал, что тренер не всегда непосредственно влияет на формирование мотивационного климата своим поведением, профессиональной компетентностью или эмоциональным контактом с командой. Непосредственно тренер способен снизить проявления мотивационного климата, ориентированного на самоутверждение путем выстраивания учебно-тренировочного и внутренировочного процесса. Но повлиять на формирование мотивационного климата, ориентированного на

задачу, возможно опосредованно путем вовлечения родителей спортсменов в жизнь команды, создания ситуаций, в которых родители могут проявить теплоту по отношению к детям, а также поспособствовать поддержке родителями автономии спортсменов.

Другими словами, вовлеченность родителей, теплота их отношений и поддержка ими автономии опосредованно влияют на формирование мотивационного климата, однако были обнаружены и не опосредованные взаимосвязи различного характера. Для одной из изучаемых команд (команда 1), численностью 19 человек, на 5% уровне значимости с увеличением показателей поддержки матерью автономии ориентация на задачу снижается ($r = -0,485$). Данный результат противоречит всем сложившимся теоретическим предположениям, а также результатам в других командах. А также средние значения диагностики восприятия родителей у команды ниже, чем у двух других, а мотивационный климат, ориентированный на задачу, также преобладает над ориентированным на себя.

Показатель поддержки автономии матерью в команде 2, с численностью 17 человек, имеет прямо пропорциональную взаимосвязь с показателем мотивационного климата, ориентированного на задачу (0, 523), и обратно пропорциональную – с мотивационным климатом, ориентированным на самоутверждение (-0, 545). Также достоверно значимую прямую взаимосвязь с мотивационным климатом, ориентированным на задачу, имеют показатель вовлеченности отца в деятельность спортсменов (0,5). Все взаимосвязи во второй команде достоверны на 1% уровне значимости.

В команде 3 достоверно значимых корреляционных связей мотивационного климата со шкалами восприятия родителей не было обнаружено, в связи с чем делаются следующие выводы.

На мотивационный климат влияет социальная ситуация развития и, в частности, восприятие родителей и отношения с ними. Природа этого влияния все еще не до конца изучена и требует дополнительных исследований. Также влияние родителей на мотивационный климат может проявляться опосредованно, через формирование в ребенке различного рода представлений об окружающем мире, о самом себе, и посредством удовлетворения в ребенке базовых потребностей: в компетентности, связности с другими людьми и автономности, а также потребность в безопасности.

Список литературы:

1. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации Э.Деси и Р. Райана // Психология мотивации достижения. – М., 2006.
2. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов: анализ зарубежных исследований. // Наука в олимпийском спорте. – №2. – 2017. – С. 34-38.
3. Ames C. Classroom.Goals,Structures and Stident Motivation // Journal of educational psychology, 1992, vol. 84, pp. 261-271.
4. Grolnick W. S., Deci E. L., & Ryan R. M. Internalization within the family: The self-determination theory perspective, 1997
5. Smith N., Tessler D., Tzioumakis Y., Quested E., Appleton P., Sarrazin P., Papaioanu A., Duda J. Development and Validation of the Multidimensional Motivational Climate Observation System. // Journal of sport and Exercise Psychology, 2015, v.37, pp.4-22.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА И БАЗИСНЫХ УБЕЖДЕНИЙ В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ

А.И. Санжапова

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

Аннотация. В работе изучена взаимосвязь мотивационного климата баскетбольных команд девушек в возрасте от 12 до 15 лет с такими социально-психологическими характеристиками, как убежденность игроков в контроле, доброжелательности и справедливости окружающего мира, восприятие себя и собственной удачливости

Ключевые слова: мотивационный климат, социально-психологические характеристики, баскетбольная команда, восприятие окружающего мира, самоотношение, социальная ситуация развития, базисные убеждения.

Систему ценностей, норм и ожиданий, складывающихся в группе и существенно влияющих на мотивацию каждого участника взаимодействия, называют мотивационным климатом [1, 2]. Изучение взаимосвязи мотивационного климата и базисных убеждений выстроено на двух теориях – теории достижения целей, сформулированной Дж. Николлсом, и теории самодетерминации Э. Дэси и Р. Райана, которые больше всего подходят для изучения социально-психологических детерминант мотивационного климата, основанных на удовлетворении базовых потребностей [1, 5].

Для изучения мотивационного климата зарубежные исследователи создали многомерную систему наблюдения – инструмент, который переведен и состоит из двух шкал: ориентация на задачу и ориентация на самоутверждение [4, 5].

Согласно теории самодетерминации существует 6 факторов внешней среды: поддержка автономии и контроль, структура и хаос, межличностная вовлеченность и враждебность, способных влиять на мотивационные регуляторы, а значит, и на мотивационный климат [5]. Влияние происходит через удовлетворение или подавление основных психологических потребностей в автономии, компетентности и связанности с другими участниками деятельности. Так как такие значимые взрослые в жизни подростка-спортсмена, как родители или тренеры, способны воздействовать на данные базовые потребности, целью нашего исследования было выяснить влияние таких социально-психологических характеристик, как восприятие спортсменами окружающего мира и себя, убеждение в контроле и удачливости [3]. Исследование проводилось в командах баскетболисток подросткового возраста (12-15 лет).

Корреляционный анализ показал, что для команды 1, численностью 19 человек, характерны нестандартные проявления. Общий итоговый показатель отношений тренер-спортсмен отрицательно коррелирует с ориентацией на задачу (-0,47), который в свою очередь имеет достоверную взаимосвязь с восприятием окружающего мира как справедливого (0,55). Взаимосвязи достоверны на 5% уровне значимости.

В команде 2, численностью 17 человек, достоверно значимую прямую взаимосвязь с мотивационным климатом, ориентированным на задачу, имеют значения таких характеристик как восприятия себя (0,61) и удачливости (0,66) – на 5% уровне значимости.

У показателя мотивационного климата, ориентированного на задачу, в команде 3, численностью 17 человек, существует взаимосвязь с показателем убежденности в контроле (0,5) на 5% уровне значимости, и мотивационного климата, ориентированного на себя, – 3 обратно пропорциональные взаимосвязи с показателем восприятия мира как доброжелательного (-0,6), восприятия себя (-0,5) и показателя убежденности в контроле (-0,6) на 5% уровне значимости. Другие корреляционные связи свидетельствуют о том, что на восприятие мира как доброжелательного, образ Я, восприятие удачливости и убеждение в контроле влияют вовлеченность родителей, поддержка автономии и теплоты отношений с отцом. С восприятием мира как справедливого показатели восприятия родителей корреляций не имеют, однако с данной шкалой имеет достоверную корреляционную связь общий показатель отношений тренер-спортсмен, детерминирующий мотивационный климат.

Таким образом, исследование показывает, что повлиять на формирование мотивационного климата возможно через формирование у членов команды соответствующих представлений о мире и о себе, а также путем вовлечения родителей спортсменов в жизнь команды, так как показатели восприятия себя и окружающего мира коррелируют с показателями восприятия родителей.

Список литературы:

1. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации Э.Деси и Р. Райана. Психология мотивации достижения. – М., 2006.
2. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов: анализ зарубежных исследований. // Наука в олимпийском спорте. – №2. – 2017. – С. 34-38.
3. Падун М.А. Методика исследования базисных убеждений личности / М.А. Падун, А.В. Котельникова // Лаборатории психологии и психотерапии посттравматического стресса. – М., 2007.
4. AmesC. Classroom. Goals, Structures and Student Motivation // Journal of educational psychology, 1992, vol. 84, pp. 261-271.
5. Smith N., Tessler D., Tzioumakis Y., Quedstedt E., Appleton P., Sarrazin P., Papaioanu A., Duda J. Development and Validation of the Multidimensional Motivational Climate Observation System. // Journal of sport and Exercise Psychology, 2015, v.37, pp.4-22.

ЭТАПЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

В.Г. Сивицкий, Е.В. Мельник

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск

Аннотация. Специальная психологическая подготовка, которая ориентирована на достижение максимальных результатов в определенное время, является важнейшим видом профессиональной деятельности спортивного психолога. В статье специальная психологическая подготовка спортсмена раскрыта с позиции предсоревновательного, соревновательного и послесоревновательного этапов.

Ключевые слова: секундирование, специальная психологическая подготовка, спортивное соревнование, психолог.

Спортивное соревнование – многогранное явление: и социально значимое зрелище, и системообразующий фактор деятельности в спорте, и проверка результативности учебно-тренировочного процесса. Поэтому в подготовке спортсменов большинство воздействий направлено на содействие успешному выступлению на соревнованиях. С учетом соревнования, как основного события в спорте высших достижений, всю подготовку спортсмена логично разделить на три этапа: предсоревновательный, соревновательный и послесоревновательный. Каждый из выделенных этапов имеет также свои задачи, формы и методы психологической работы.

В специальной литературе психологическая подготовка достаточно полно представлена на предсоревновательном этапе, так как это основная часть взаимодействия всех участников учебно-тренировочного процесса. В период существования СССР для проведения серии мероприятий по психологическому обеспечению подготовки к международным соревнованиям в команды привлекались психологи, которые включались в состав комплексных научных групп (КНГ). Инициаторами такой формы работы выступали руководители команд, тренеры. Членами КНГ были преподаватели вузов, педагоги, врачи-психотерапевты. Мировую известность получили такие специалисты, как А.В. Алексеев, Г.Д. Горбунов, Г.Б. Горская, Г.Д. Бабушкин, Р.М. Загайнов, Ю.Я. Киселев, Ю.А. Коломейцев, А.В. Родионов и др. Естественно, что не каждая команда могла себе позволить участие психолога в подготовке спортсмена [3].

Наиболее системно задачи данного этапа представлены в работах А.Ц. Пуни [4], где автор называет их звеньями специальной психологической подготовки. Несмотря на давность исследований, их выводы актуальны и сегодня, а последовательность действий может служить основой для разработки программы специальной психологической подготовки в любом виде спорта, еще раз подтверждая, что новое – это хорошо забытое старое:

- сбор информации об условиях соревнования и соперниках;
- уточнение информации о возможностях спортсмена;
- определение цели участия в соревновании;
- вероятностное программирование соревнования;
- актуализация значимых мотивов выступления в соревновании;
- подготовка к встрече с возможными трудностями;
- овладение приемами саморегуляции;
- сохранение нервно-психической свежести.

Одной из доступных психотехнологий, используемой на предсоревновательном этапе, является создание и использование ритуала как предопределенную последовательность действий, регулярное выполнение которых приводит к определенному результату [3]. «Внешне ритуал может выглядеть и как короткое, практически незаметное действие (отдельные движения в процессе принятия боевой стойки в единоборствах), и как длительная процедура с использованием внешней атрибутики и других людей (действия игроков команды в значимые игровые моменты: перед стартовым свистком, забитый или пропущенный гол, тайм-аут и т.п.)» [3].

В день выступления, т.е. на соревновательном этапе, главной целью всех действий, в том числе и психологической подготовки, является максимальная реализация потенциала, сформированного в тренировочном процессе. Последовательность задач, которые решает спортсмен в психологической подготовке на этом этапе, может быть следующая:

- самооценка спортсмена накануне соревнований;
- формирование адекватного предстартового состояния;
- выполнение ритуала настройки;
- создание психологического «якоря» перед выступлением;
- актуализация уверенности в успешном выступлении;
- активизация сенсорных систем.

Для большинства перечисленных задач разработаны методические рекомендации с учетом вида спорта, пола и возраста спортсменов, предложены визуальные образы, дыхательные упражнения, музыкальные композиции и др. Так, Г.Д. Горбунов [1], обобщив практический опыт работы со спортсменами высокой квалификации, установил, что некоторая степень психического перенапряжения в пик тренировочной нагрузки – естественное следствие правильно построенного тренировочного процесса. Для предупреждения психического перенапряжения им были предложены авторские психотехнологии, апробированные в различных видах спорта.

Психологическое сопровождение спортсмена непосредственно в период соревнований, его вербальный компонент, называют секундированием, для которого также разработаны рекомендации: по формам эмоциональной поддержки, правилам формулирования вербальных подсказок, вариантам реагирования на события (болению) и т.д.

Несмотря на позитивный вклад секундирования в психологическую подготовку спортсмена, Ю.Я. Киселевым [2] были выделены некоторые формы

речевых воздействий, оказывающих негативное влияние на соревнующегося спортсмена, подтвержденные эмпирическим материалом, полученным в процессе практической работы с борцами и тяжелоатлетами.

Послесоревновательный этап, который мы называем этапом восстановительной психокоррекции, очень важен для организации эффективной многолетней подготовки спортсменов, хотя и обделен вниманием специалистов по сравнению с другими этапами. Можно выделить три основные задачи, которые следует решать на этом этапе:

- психологический анализ прошедших соревнований и профилактика негативных последствий (эмоций, воспоминаний, сомнений и т.д.);
- собственно психологическое восстановление;
- мотивация к новому соревновательному циклу.

Средствами и методами решения перечисленных задач выступают рефлексия (беседы, групповое обсуждение, рисование, ведение дневника); переключение на другую деятельность (хобби); постановка новых (ближних и дальних) целей подготовки и другие, более подробно рассмотренные нами в специализированных изданиях [5, 6].

Таким образом, в специальной психологической подготовке спортсмена как одного из важнейших видов деятельности всех участников тренировочного процесса могут быть выделены условно самостоятельные этапы, на которых предполагается решать специфическими методами конкретные задачи. Последовательность этих задач обуславливает программу психологической подготовки, в которой наряду со спортсменами принимают активное участие и другие участники подготовки: тренер, психолог, врач, родители, товарищи по команде и другие специалисты.

Список литературы:

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
2. Киселев Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта / Ю.Я. Киселев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с.
3. Мельник Е.В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е.В. Мельник, Н.И. Боровская; под ред. В.Г. Сивицкого. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.
4. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
5. Спортивная психология: учебник для вузов / В.А. Родионов [и др.]; под общей ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 367 с.
6. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие для вузов / В.А. Родионов [и др.]; под общей ред. В.А. Родионова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 211 с.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В ДИАДЕ ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН

Н.О. Слохова

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

Аннотация. Работа посвящена теоретическому обзору исследований, изучающих особенности эмоциональных состояний в спортивных диадах. В работе подчеркивается значимость обмена эмоциональными состояниями спортсмена и тренера, а также важность характера межличностных отношений в спортивной диаде для достижения высоких результатов спортивной деятельности.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональное заражение, предстартовые состояния, эмоциональное выгорание, тренер, спортсмены, диада тренер – спортсмен.

Проблема управления и стабилизации эмоциональных состояний спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности является одной из приоритетных в области психологии спорта.

Недавние исследования австралийских ученых S.J. Foulds, S.M. Hoffmann, K. Hinck, F. Carson подтверждают общепризнанный факт того, что спортсмен обостренно воспринимает поведение тренера, и данное условие оказывает прямое влияние на его профессиональные результаты в спорте [6].

Изучение специфики эмоциональных состояний в спорте, и в частности между спортсменом и наставником, является определяющей задачей при достижении успеха атлетом, так как прослеживается очевидная связь между эмоциональным настроением тренера и действиями спортсмена. Атлеты способны оказываться подверженными «эмоциональному заражению» со стороны наставника. Следует также отметить, что как негативные, так и позитивные предстартовые состояния тренера оказывают ощутимое влияние на самочувствие и настрой атлета, в том числе и на качество выполнения указаний, данных тренером непосредственно перед соревнованием. Именно тренер, в силу наиболее тесного контакта со спортсменом из его ближайшего окружения, имеет возможность глубокого воздействия на психологическое состояние атлета своим эмоциональным состоянием, путем собственного поведения, провоцирует специфическую реакцию, проявляющуюся на чувственном и поведенческом уровне спортсмена.

Спортивная деятельность характеризуется определенными эмоциональными состояниями и взаимоотношениями, отражающими характеристики этой деятельности. Они возникают в процессе включения спортсменов в тренировочную и соревновательную виды деятельности,

решения спортивных задач, в определенных взаимоотношениях между субъектами спортивной деятельности. К ним относятся предстартовые состояния, феномен «заражения» эмоциональным состоянием, эмоциональное выгорание.

Успешность профессиональной деятельности спортсмена зависит не только от его индивидуальных особенностей, но и существенно определяется своеобразием взаимоотношений спортсмена и наставника, в том числе и социально-психологическими особенностями их личности. Опираясь на результаты исследования М.В. Пермяковой, можно сделать вывод о том, что занятия в группе с тренером, использующим авторитарный стиль общения, могут привести к спаду активности, снижению настроения и ухудшению самочувствия спортсменов. При том, что тренировка в группе с демократичным тренером, наоборот, стимулирует повышение общего самочувствия, тонуса и настроения у спортсменов. Наряду с этим, в группе с тренером либерального стиля общения явных изменений в вышеперечисленных показателях не наблюдается [4].

Обобщая исследовательский опыт ученого Д.В. Попова, важно отметить, что в качестве факторов, существенно влияющих на уровень эмоционального возбуждения спортсменов перед соревнованием, выступают предстартовые состояния тренеров. Наибольшее влияние на уровень эмоционального возбуждения спортсменов оказывают показатели плохого настроения и неуверенности тренера. Вместе с тем необходимо учитывать, что превосходство уровня подготовленности спортсмена-соперника над своим спортсменом является ведущим фактором формирования неблагоприятных предстартовых состояний уже для тренера [5].

Обобщая практический опыт таких советских и российских ученых, как Ю.Я. Киселев, Д.В. Попов, важно отметить, необходимость тщательного изучения эмоциональных состояний не только спортсменов, но и спортивных тренеров. Исследование психических состояний тренеров и их влияние на состояние спортсмена во время соревновательной деятельности имеет большое значение [2, 5].

Кроме вышесказанного, необходимо упомянуть, что при решении проблемы возникновения и регулирования эмоциональных состояний в диаде тренер – спортсмен необходимо учитывать, в том числе, проблему эмоционального выгорания наставников.

Синдром «эмоционального выгорания» включает в себя изменения на личностном уровне: происходят нарушения в коммуникативной сфере наставника, возникают коммуникативные блоки, обостряются реакции психологической защиты. В результате, при возникновении конфликтных ситуаций, наставник становится неспособным к выбору адекватной психолого-педагогической стратегии в общении с подопечными спортсменами [1].

Советским ученым Ю.Я. Киселевым было отмечено, что для построения грамотного тренировочного процесса необходимо, во-первых, оптимизировать эмоциональные состояния тренера, как человека, чрезмерно вовлеченного в

тренировочную или соревновательную деятельность, во-вторых, исследовать степень присутствия в диаде тренер – спортсмен такого феномена, как «эмоциональное заражение» [2].

Эмоциональное заражение бессознательно передается через наглядное действие, наделенное глубоким эмоциональным зарядом, Именно способность тренера к вербальному красноречию, глубокая вера в спортсмена, команду и весомость каждого ее участника способны настроить участников на победу, обеспечить сплоченность коллектива перед соревнованием [3].

Кроме того, Ю.Я. Киселевым было отмечено, что в подавляющем большинстве случаев, спортсмен крайне чувствителен к эмоциональному состоянию своего наставника, а поэтому зачастую способен «заражаться» негативными предстартовыми состояниями тренера [2].

Таким образом, выявляется значимость взаимодействия тренер-спортсмен при психологическом сопровождении подготовки в спорте.

Список литературы:

1. Воронова В. Особенности проявления выгорания личности тренера в процессе профессиональной деятельности / В Воронова, В. Ковальчук // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – №1. – С. 46-50.
2. Киселев Ю.Я. Методы исследования стресса в спорте // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. – М., 1974. – С. 6-17.
3. Марковчина А.В. Социально-психологическая подготовка спортсменов командных видов спорта / А.В. Марковчина, А.А. Иванов, А.Р. Баздырева // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. – 2019. – С. 115-119.
4. Пермякова М.В. Исследование динамики эмоциональных состояний у танцоров в зависимости от стиля преподавания тренера // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2018. – № 1. – С. 3-14.
5. Попов Д.В. Взаимосвязь предстартовых состояний тренера и спортсмена (на материале единоборств) :дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04 .– СПб., 2003. – 186 с.
6. Foulds S.J., Hoffmann S.M., Hinck K., Carson F. The Coach–Athlete Relationship in Strength and Conditioning: High Performance Athletes' Perceptions // Sports. 2019. № 7. С. 1-11.

КОМАНДНЫЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

З.Р. Совмиз

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

Аннотация. В представленной статье поднимается вопрос значимости изучения командных копинг-стратегий. Проведен анализ соотношения командных и индивидуальных копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта. Представлены результаты исследования, свидетельствующие о том, что командное адаптивное копинг-поведение применяется реже и ниже по уровню развития, чем индивидуальное.

Ключевые слова: копинг-стратегии, командные копинг-стратегии, копинг-ресурсы, спортивные команды.

Одной из наиболее актуальных тем в психологии спорта является исследование ресурсов повышения конкурентоспособности спортсменов и актуализации их психологических резервов. В контексте данной проблемы особое внимание заслуживают исследования в области командных видов спорта.

В команде процесс достижения цели значительно усложняется тем, что результат игры зависит не только от конкретного спортсмена и его навыков, но и от эффективного взаимодействия всех членов команды, другими словами от многочисленных факторов совместной деятельности (Берилова, 2015; Горская, 2012; Дубовова, 2015; Распопова, 2016).

Интерес к теме командного спорта вызван тем, что спортсмен, играющий за команду, способен в стрессовой ситуации проявлять не только индивидуальное копинг-поведение, но и командное, адаптивная форма которого может выступать ресурсом успешной конкурентоспособности (Босенко, 2012).

В связи с этим актуальным становится анализ соотношения индивидуальных и командных копинг-стратегий, которые до недавних пор изучались исключительно в области семейных отношений и бизнес-групп (Белинская, Икрамова, 2015).

Целью настоящего исследования стало выявление уровня развития командных копинг-стратегий по сравнению с индивидуальными.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что уровень развития индивидуальных адаптивных копингов равен 78,8 балла, командных адаптивных – 71,8 балла. А это значит, что командные адаптивные копинг-стратегии ниже по уровню развития, чем индивидуальные. Интерпретируя полученные данные, мы приходим к выводу о том, что процесс становления и совершенствования командных копингов является более глубоким и рутинным, а также предполагаем меньшую вероятность их полноценного применения спортсменами командных видов спорта.

Следующим результатом исследования, требующим внимания, является тот факт, что индивидуальные дезадаптивные копинг-стратегии (48,4 балла) ниже, чем командные дезадаптивные (55,2 балла). Другими словами, пренебрежительное отношение к себе и к своему здоровью, самоуничтожение, чрезмерная самокритика

встречаются реже, чем симулирование активности либо чрезмерная суета в достижении общегрупповой цели.

В целом полученные данные отражают благоприятную картину, так как конструктивные копинг-стратегии развиты высоко и преобладают над неконструктивными вне зависимости от того являются ли они командными либо индивидуальными, подтверждая факт успешного преодоления стресса спортсменами команд.

Необходимость развития командных адаптивных копинг-стратегий заключается в том, что именно благодаря данному механизму преодоления стресса спортсмены команд обогащают себя и команду тем психологическим ресурсом, который, в свою очередь, позволяет достичь устойчивой конкурентоспособности, а за ней и спортивных высот.

Все дело в том, что адаптивный командный копинг представляет собой ряд ресурсных особенностей: четкое распределение ролей в команде позволяет сгладить непредвиденные обстоятельства и чрезмерную перегрузку; наличие поддержки как по вертикали, так и по горизонтали создает оптимальную рабочую атмосферу и позволяет справиться с трудностями дополнительной нагрузки; оптимальный баланс труда и отдыха, грамотное планирование, открытость членов команды к предложениям и конструктивной критике, преемственность опыта и обучение новичков, концентрация на решении проблем и поощрение социального взаимодействия между членами команды, обсуждение и анализ ошибок с целью совершенствования мастерства позволяют сохранить мотивацию спортсменов на выполнение своих обязанностей и без возражений принимать обязанности других членов команды в случае необходимости, а также позволяет осознать тот факт, что распределение обязанностей в сложный период является динамичным процессом и подчиняется требованиям сложившейся ситуации.

Таким образом, с одной стороны, включение спортсмена в командный копинг позволяет успешно преодолеть кризисный этап в жизни команды, с другой – является потенциальным звеном высокой конкурентоспособности. При этом исследования свидетельствуют о недостаточном уровне его развития и о предпочтении спортсменами индивидуальных копингов. В связи с чем перед спортивными психологами и тренерами встает задача повышения уровня адаптивного командного копинг-поведения спортсменов.

Список литературы:

1. Белинская Е.П. Взаимосвязь совместного копинга и уровня групповой сплоченности при выработке группового решения / Е.П. Белинская, А.А. Икрамова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2015. – № 3 (63). – Т. 3. – С. 82-87.
2. Берилова Е.И. Особенности взаимосвязи копинг-стратегий и профессионального выгорания у высококвалифицированных спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2015. – № 3. – С. 31-32
3. Босенко Ю.М. Особенности копинг-стратегий у спортсменов разной квалификации и пола специализирующихся в командных и индивидуальных видах спорта // Спортивный психолог. – 2012. – № 1 (25). – С. 27-32.
4. Горская Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 4. – С. 74-76.
5. Дубовова А.А. Психологические ресурсы совершенствования подготовки юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Краснодар, 2015. – 24 с.
6. Распопова А.С. Взаимосвязь эмоционального и социального интеллекта с копинг-стратегиями спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2016. – Т. 1. – № 1. – С. 200-203.

АНАЛИЗ СООТНОШЕНИЯ СИЛ НА МИРОВОЙ АРЕНЕ В БЕГЕ НА 100 МЕТРОВ У МУЖЧИН НА ОСНОВЕ СРАВНЕНИЯ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ СПОРТСМЕНОВ ВЕДУЩИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ СТРАН И РОССИИ

С.А. Сорокин¹, А.В. Лыткин²

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

²Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный технологический университет» г. Краснодар

Аннотация. В статье проводится анализ результатов, входящих в пятерки лучших в мировом рейтинге за три последних года. Определено лидирующее положение спортсменов США в беге на 100 метров относительно бегунов других легкоатлетических стран на протяжении всего исследованного периода времени. Также отмечается серьезное отставание атлетов России в этом виде легкой атлетики.

Ключевые слова: бег на 100 метров, сильнейшие спринтеры мира, мировой рейтинг, атлеты России.

Спринтерский бег в целом, и особенно бег на 100 метров, относится к наиболее популярным видам легкой атлетики. Чемпион мира или олимпийский чемпион в спринте по праву считается самым быстрым человеком планеты на период до следующего мирового форума подобного масштаба. Понятно, что уровень соперничества в беге на 100 метров всегда очень высок. Спортсмены разных стран стремятся захватить лидерство и возглавить списки лучших спринтеров мира.

Целью настоящего исследования стало определение лидирующих в этом виде легкой атлетики стран на основе сравнения динамики изменения результатов мировой элиты спринта за последние 3 года, и сопоставление этих результатов с достижениями отечественных спортсменов.

Были проанализированы результаты десятки лучших спортсменов мира, пяти лучших спортсменов стран мира, занимающих лидирующие места в мировом рейтинге, по данным Всемирной легкоатлетической федерации [5], а также пяти лучших спортсменов России [3, 4] за исследуемый период времени.

Обращает на себя внимание общее снижение результатов мировой элиты в 2020 году. Если средний уровень десяти лучших спортсменов мира в беге на 100 метров в 2018 и 2019 годах был неизменен и составил 9,85 сек., то в 2020 году он равен 9,98 сек (снижение составило 1,3%). Наиболее очевидное объяснение этому явлению связано с отсутствием должной подготовки спортсменов из-за действующих ограничений, введенных во всех странах по причине пандемии.

Однако соотношение сил на мировой арене в целом остается неизменным. Лидирующее положение на протяжении трех лет сохраняют

атлеты США. Ни какая другая страна не может конкурировать с ней. В 2020 году уровень 5 сильнейших американских атлетов составляет $9,97 \pm 0,081$ с. У атлетов Ямайки этот показатель равен $10,10 \pm 0,060$ с ($t=2,91$; $p<0,05$), на таком же уровне соотношение сил спортсменов США и Японии, а отставание Германии от атлетов США еще более заметно. Средний результат спринтеров Германии – $10,20 \pm 0,086$ с ($t=4,43$; $p<0,01$). Единственная страна, уровень достижений спортсменов которой не имеет достоверных отличий с уровнем американских спринтеров в 2020 году, – ЮАР. Средний результат пяти сильнейших спортсменов этой страны – $10,01 \pm 0,119$ с ($t=1,89$; $p>0,05$).

Результаты данного исследования подтверждают выводы более ранних исследований [1, 2, 3], что уровень достижений спортсменов России, к сожалению, значительно уступает показателям атлетов ведущих легкоатлетических стран. Так, средний результат пяти лучших спортсменов России в 2020 году составил $10,47 \pm 0,078$ с. В сравнении даже с такими странами, как Германия и Япония, отставание наших спортсменов весьма значительно (соответственно, $t=5,12$; $p<0,001$ и $t=7,93$; $p<0,001$). Подобный уровень отставания сохраняется на протяжении всего исследуемого трехлетнего периода.

В течение последних трех лет российские спринтеры не могут представлять Россию на международной арене не только потому, что сборная нашей страны отстранена от участия в соревнованиях. Даже индивидуально, как независимые атлеты, спортсмены России не могут быть допущены к международным соревнованиям ввиду низкого уровня их достижений. Так, квалификационный норматив международной федерации легкой атлетики для попадания на Олимпийские игры 2020 года составлял 10,05 с, что на 0,22 секунды выше лучшего результата, показанного нашими спринтерами в 2019 году. Российские спринтеры за три исследуемых года не поднимались выше 122-го места в мировом рейтинге, по данным Международной федерации легкой атлетики. Все это говорит о затяжном системном кризисе отечественного спринта, требующем серьезного анализа, для выявления его причин.

Таким образом, анализ достижений в мировом спринте за последние три года дает основание утверждать, что в мире сохраняется доминирование атлетов США. Спринтеры других стран, в целом, уступают своим соперникам из Северной Америки на протяжении всего трехлетнего исследуемого периода. В российском спринте продолжается серьезное отставание как от спортсменов США, так и от спринтеров других ведущих атлетических стран.

Список литературы:

1. Мирзоев О.М. Анализ соотношения сил на международной легкоатлетической арене в олимпийском году (к итогам XIV и XV чемпионатов мира по легкой атлетике) / О.М. Мирзоев, О.В. Калинина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 66-70.
2. Сорокин С. А. Российская легкая атлетика на чемпионатах Европы: ретроспективный обзор и перспективы развития / С.А. Сорокин, С.П. Аршинник // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – №3(29). – С. 74-81.
3. <http://rusathletics.info/wp-content/uploads/2020/04/1a-1-2-2020.pdf> (дата обращения 6.11.2020г)
4. <http://www.rusathletics.com/> (дата обращения 6.11.2020г)
5. <https://worldathletics.org/records/toplists/sprints/100-metres/outdoor/men/senior/2020> (дата обращения 1.11.2020г)

ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ СТРЕССУ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

А.А. Тарасенко, С.С. Воеводина

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

Аннотация. В статье рассматриваются правовые аспекты противодействия стрессу в спорте высших достижений, что является составляющей концепции повышения конкурентоспособности спортсменов высокого класса, поскольку влияет на его здоровье и результативность спортивной подготовки.

Ключевые слова: спорт высших достижений, стресс, спортивная подготовка, конкурентоспособность спортсменов, спортивное законодательство.

Несмотря на развитие спортивного законодательства и систему социальных гарантий спортсменов высокого класса, правовая основа спорта высших достижений нуждается в развитии в соответствии с его потребностями.

Направленность спорта высших достижений на высокие спортивные результаты на всероссийских и международных соревнованиях отличает его от профессионального спорта, а спортсмен высокого класса в Законе о спорте трактуется как «спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов» [5].

Создание условий спортивной подготовки с учетом физических и психологических возможностей спортсмена можно рассматривать как составляющую механизма повышения его конкурентоспособности с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по их созданию.

В соответствии с данными литературных источников в повышении конкурентоспособности спортсменов определяющую роль играет его психологическое состояние, что обуславливает необходимость учета психосоциальных факторов в процессе спортивной подготовки [3].

Одной из причин возникновения стресса являются психосоциальные факторы, связанные с организационными условиями спортивной подготовки, коммуникационной культурой спортсменов, их возможностями и потребностями, личными переживаниями,

Следует отметить недостаточность исследования правового механизма противодействия стрессу в спорте высших достижений. Правовые аспекты противодействия стрессу на рабочем месте отражены в международных актах – конвенциях и рекомендациях Международной организации труда (МОТ) о службах гигиены труда и основах, содействующих безопасности и гигиене труда [1].

Трудовым отношениям спортсменов посвящена глава 54.1 ТК РФ, регулирующая особенности их трудовые отношения в виду уникальности их личностного фактора в спортивных отношениях, незаменимости, наличия существенных рисков ущерба здоровью, циклического характера реализации

профессиональной спортивной деятельности, определение заработной платы в зависимости от результатов участия в спортивных соревнованиях. Законодателем определены общие подходы в профилактике оптимального физического и психического здоровья спортсмена как работника, что является недостаточным в спорте высших достижений [2, 4]. Поскольку спортивная деятельность связана со значительными физическими нагрузками во время всего тренировочного процесса и в период спортивных соревнований, нервно-эмоциональным напряжением, частой сменой часовых поясов, спецификой система отдыха и восстановления.

Интересным в плане решения данных вопросов является зарубежный опыт оценки риска стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности с участием компетентного врача и применения специальной методики учета психосоциальных факторов, вызывающих стресс, с целью их ликвидации или минимизации.

Так, в трудовом законодательстве Италии предусмотрены 2 уровня оценки стрессовых ситуаций – предварительная и углубленная. Целью предварительной оценки является выявление объективных и поддающихся проверке показателей – доклады врача, жалобы работников, рабочая среда, нагрузки, межличностные конфликты. Если в ходе данного этапа не выявлены факторы риска возникновения стресса, то работодатель составляет план мониторинга, при другом результате – разрабатывает соответствующие корректирующие меры.

При углубленной оценке учитывается субъективное восприятие работником стрессовой ситуации путем обсуждения проблемы и путей ее решения по заранее составленному плану при непосредственном участии в этом процессе самого работника. Данную практику можно применить в оценке стрессовых ситуаций в спортивной деятельности в рамках нормативного регулирования.

Таким образом, фрагментарность мер противодействия стрессу в спорте высших достижений можно восполнить правовыми подходами предотвращения негативных психосоциальных факторов спортивной деятельности с учетом зарубежной практики их реализации и норм национального трудового права, определяющего особенности трудовых отношений в спорте.

Список литературы:

1. Воронцов Д.И. Перспективные направления противодействия стрессу на рабочем месте: юридико-экономический аспект // Право и экономика. – 2018. – № 2. – С. 67-72.
2. Гетман Е.П. Экономика и право в спорте и образовании: монография / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, С.С. Воеводина. – Краснодар, 2019. – 137 с.
3. Горская Г.Б., Фомиченко С.В. Динамический анализ личностных ресурсов психической устойчивости спортсменов: долгосрочный и краткосрочные аспекты // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.]. – 2020. – С. 103-105.
4. Костенко Е.Г., Мирзоева Е.В., Лысенко В.В. Анализ и статистическая обработка данных спортивно-педагогических исследований: монография / Е.Г. Костенко, Е.В. Мирзоева, В.В. Лысенко. – Чебоксары, 2019. – 132 с.
5. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федер. Закон Рос. Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ: принят Гос. Думой Федер. Собр. Рос. Федерации 16 ноября 2007 г.: одобр. Советом Федерации Федер. Собр. Рос. Федерации 23 ноября 2007 г. // Рос. За. – 2007. – 8 декабря.

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ФАКТОР ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ МОЛОДЫМИ СПОРТСМЕНАМИ (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА)

М.Ю. Тихомиров, А.С. Успенский

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Волгоградский государственный социально-
педагогический университет», г. Волгоград

Аннотация. В работе описываются результаты эмпирического исследования жизнестойкости личности в контексте психологической подготовки спортсмена в плане преодоления психологических барьеров. Наши данные позволяют предположить, что уровень жизнестойкости определяется накопленным опытом успешной спортивной деятельности, а не является предпосылкой последней. Таким образом, жизнестойкость спортсмена формируется в спортивной деятельности и может быть индикатором успешности его психологической подготовки.

Ключевые слова: психологическая подготовка спортсмена, психологические барьеры, жизнестойкость, футболисты.

Изучение психологических барьеров в спортивной деятельности и средств их преодоления – одно из важнейших направлений в спортивной психологии еще с момента ее возникновения. Так, П.А. Рудик рассматривал разработку средств и методов преодоления различных психологических барьеров в процессе предсоревновательной психологической подготовки спортсменов в качестве центрального момента, как общей психологической подготовки спортсмена, так и психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. При этом по второму направлению предсоревновательной психологической подготовки, по мнению П.А. Рудика, должны решаться более сложные задачи. В частности, основной целью является мобилизация готовности спортсмена на предстоящее соревнование, что достигается посредством решения таких задач, как: 1) проверка общего состояния готовности, 2) формирование у спортсмена целевой установки на данное соревнование, 3) проверка готовности спортсмена в функциональном и психологическом отношении через «моделирование» соревнований [1].

Применительно к проблеме преодоления психологических барьеров можно говорить о таких задачах психологической подготовки, как: 1) выявление (опознание) наличия психологических барьеров, связанных со спортивной деятельностью в целом или связанных с конкретными (данными) соревнованиями; 2) работа по преодолению психологических барьеров; 3) проверка успешности проведенной работы.

Таким образом, основной целью нашего исследования является поиск условий и факторов преодоления психологических барьеров у спортсменов-

игровиков (в частности, футболистов), возникающих во время соревновательной и тренировочной деятельности.

Основная гипотеза исследования состоит в предположении о наличии взаимосвязи между уровнем жизнестойкости личности и ее способности к преодолению психологических барьеров, возникающих в спортивной деятельности. В определении понятия «жизнестойкость» С. Мадди выделяет такие составляющие, как «включенность», «контроль» и «вызов» (как принятие риска) [2]. Данная концепция привлекла наше внимание, так как позволяет уточнить психологические механизмы формирования в том числе волевых качеств личности, таких как целеустремленность, решительность, настойчивость и упорство (А.Ц. Пуни) [3]. Мы полагали, что диагностированный у спортсменов-футболистов уровень жизнестойкости может служить важным критерием их психологической готовности к соревновательной деятельности.

Для выявления психологических барьеров у респондентов была разработана анкета, при помощи которой мы пытались выявить наиболее часто встречающиеся психологические барьеры. Для диагностики жизнестойкости использовалась модификация теста С. Мадди [4].

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 15 испытуемых, включая двух девушек. Возраст испытуемых – от 18 до 20 лет, стаж занятий – от 1 до 12 лет, 67% опрошенных имеют спортивный разряд.

Общие результаты анкетирования можно представить следующим образом.

1) Все испытуемые знают, что такое психологический барьер, все отмечали его проявления и у себя, и у других футболистов.

2) Наиболее часто в качестве психологических барьеров респонденты называют: боязнь брать на себя ответственность и страх, возникающий в игре против сильного соперника, а также возникающие проблемы в ходе адаптации в новой команде. Среди причин появления барьера футболистами были указаны – внезапная потеря внимания, приводящая к элементарным ошибкам, которые способны привести к поражению, давление со стороны соперника, тренера.

Если исходить из теоретического анализа проблемы преодоления психологических барьеров в спорте (Дашкевич О.В., 1973; Хекалов Е.М., 2003 [5]; и др.), подобные ответы указывают скорее не на сами барьеры, а на их следствие. Таким образом, можно утверждать, что большинство опрошенных нами не умеют опознавать свои психологические барьеры и в дальнейшем не предпринимают никаких усилий, чтобы искать их причину и устранить. Содержание психологической проблемы в виде психологического барьера воспринимается очень поверхностно, как проблема технической или тактической подготовки. Отсюда становится ясно, почему для решения проблем во время игрового или тренировочного процесса многие испытуемые предпочитают обращаться за помощью к своему тренеру, к своим родным или вообще не обращаться за помощью, надеясь, что все устроится «само».

3) Спортивный стаж и уровень спортивной квалификации игрока играют важную роль в плане восприятия психологических барьеров. Так, более опытные игроки психологические трудности воспринимают спокойно, анализируют их, описывают внутренние переживания. Менее опытные футболисты указывают в качестве источника барьера внешние факторы, фактически подменяя понятие барьера как внутренней помехи – внешним. В то же время есть нечто общее в описаниях примеров барьеров – они отражают, скорее, трудности адаптации к спортивной деятельности в целом, чем собственно конкретные психологические барьеры.

Таким образом, большинство спортсменов, как правило, стихийно преодолевают психологические барьеры, ориентируясь на то, что эта проблема со временем исчезнет самостоятельно, при этом не стремясь разобраться в проблеме как психологической, внутренней.

Вышесказанное подтверждают результаты опросника С. Мадди.

Итак, среди важнейших условий и факторов преодоления психологических барьеров у футболистов, можно выделить такие, как уровень рефлексии спортсмена и его готовность к анализу своего психологического состояния, деятельность тренера по оказанию помощи спортсмену в преодолении возникших трудностей. Фактор жизнестойкости личности молодого спортсмена является все же вторичным и определяется индивидуальным опытом успешного преодоления трудностей.

Список литературы:

1. Савенков Г.И. Петр Антонович Рудик и его вклад в психологию спорта – [Электронный ресурс]. – [Режим доступа: <https://psy.sportedu.ru/content/o-rudike>] [Дата обращения 01.05.2020].
2. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М., 2006.
3. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки спортсмена. – М., 1977. – 48 с.
4. Осин Е.Н. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте / Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова // Вестник Московского университета. Серия №14. Психология. – 2013. – № 2. – С. 147-165.
5. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учеб. пособие для студентов физкультур. вузов / Е.М. Хекалов. – М. : Сов. спорт, 2003.

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА СРЕДИ СТУДЕНТОВ Г. КАЗАНИ

Е.А. Тюрина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань

Аннотация. В данной статье раскрывается проблема низкого уровня развития спортивного туризма среди студентов г. Казани, а также его популярности. В ходе проведенного исследования было выявлено, что это оказывает влияние на конкурентоспособность спортсменов данного вида спорта и их нехватку в целом. В статье также говорится о том, что большинство студентов не имеют возможности заниматься спортивным туризмом вследствие отсутствия определенных материально-технических ресурсов в городе, и о других проблемах развития данного вида спорта.

Ключевые слова: спортивный туризм, студенты, город Казань, спортивное ориентирование, поход.

Спортивный туризм является достаточно сложным видом спорта со стороны физической подготовки спортсменов, а также со стороны предоставления материально-технической базы для туристов.

В Казани имеется всего лишь 6 специализированных спортивных баз для подготовки спортсменов в данном виде спорта, которые расположены в разных районах города.

Спортивный туризм является менее популярным видом спорта, по сравнению с другими видами, такими как футбол, хоккей, художественная гимнастика, плавание и др., которые является более массовыми и популяризированными среди студентов и всего населения в целом. Также низкая популярность данного вида спорта и его развитость связаны с низкой осведомленностью людей о нем.

В рамках данного исследования было проведено анкетирование среди студентов 1-4 курсов Поволжской ГАФКСиТ с целью выявления уровня знаний о спортивном туризме и его популярности. Анкета содержала 10 вопросов, связанных с данной тематикой. Ответы на самые важные из них описаны далее.

На вопрос анкеты: «Что такое спортивный туризм?» большинство респондентов – 63% выбрали правильный ответ – «спортивный туризм – это вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий».

Далее был представлен перечень снаряжения, среди которого необходимо было выбрать то, которое, на взгляд опрашиваемых, имеет отношение и применяется в спортивном туризме. Данный вопрос некоторых студентов ввел в затруднение, правильно ответили 51% опрошенных.

Также был задан вопрос, связанный с походной деятельностью туристов: «Пошли бы Вы в поход в место, в которое можно добраться только пешком, на несколько дней с ночевкой в палатке, отсутствием привычных удобств?». 35% опрошенных выбрали ответ – «скорее да, чем нет», 41% – «скорее нет, чем да», 4% ответили «да», 20% – «нет».

На вопрос, связанный со смежными видами спортивного туризма: «Как Вы думаете, связано ли спортивное ориентирование со спортивным туризмом?», большинство, 59%, опрошенных ответили правильно, то есть выбрали ответ «да», оставшиеся 41% соответственно выбрали «нет».

По результатам проведенного анкетирования можно сказать, что большинство студентов имеет представление о том, что такое спортивный туризм и знает его некоторые особенности, но все же до конца не разбирается в тонкостях. Меньшая часть опрошенных имеет желание и хочет заниматься данным видом спорта как в зале, так и посещать различные походы.

Для развития спортивного туризма в г. Казань и роста его популярности следует больше освещать события, связанные с данным видом спорта, создавать условия и заинтересовывать молодежь, привлекать ее к занятиям, так как некоторые просто не имеют возможности или просто даже не знают и не имеют представления о спортивном туризме. Если данные проблемы будут решены, тогда вырастет число спортсменов в целом, а также появится возможность подготовить и воспитать конкурентоспособных спортсменов для региональных, российских и различных международных соревнований.

Список литературы:

1. Апухтин И.А. Туризм Поколения Y: новые стратегии и трансформации / И.А. Апухтин, А.В. Апухтин // Молодежный спортивный и спортивно-оздоровительный туризм: современное состояние и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Сочи, 17-20 мая 2016 г. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2016. – С. 8-11.
2. Богинский К.А. Развитие подходов к определению спортивного туризма // Известия СПбУЭФ. – 2010. – №6. – С. 82-84.
3. Коновалова Е.Е. Развитие молодежного туризма в России / Е.Е. Коновалова, Н.В. Косарева // Сервис в России и за рубежом. – 2016. – Т. 10. – №1 (62). – С. 196-208.
4. Королев А.Ю. Географические и тактические аспекты спортивного туризма // Географический вестник. – 2008. – № 2. – С. 1-9.
5. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. для вузов / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – 2-е изд., испр. доп. – М.: Советский спорт, 2008.

ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ

Л.Г. Уляева

Государственное бюджетное учреждение «Московское городское физкультурно-спортивное объединение» Департамента спорта города Москвы, Ассоциация спортивных психологов, г. Москва

Аннотация. Самореализация рассматривается как процесс и результат развития, накопления, активизации и актуализации личностного потенциала, обеспечивающего его субъекту достижение значимых целей и успеха в осуществляемой деятельности. Представлена методика экспертной оценки психологических ресурсов самореализации личности спортсмена.

Ключевые слова: спортивная психология, самореализация личности, психологические ресурсы, экспертная оценка, развитие личности.

Самореализация – это многомерный психологический феномен, проявляющий себя в следующих аспектах: как стержневой мотив жизнедеятельности личности (стремление к самореализации); как процесс актуализации личностью своего потенциала, открытия новых граней своего «Я»; как результат жизнедеятельности, выступающий в виде качественно новых и специфичных достижений личности, транслирующих ее индивидуальность и обуславливающих соответствующие интенции социума. Следствием всего этого становится обретение человеком нового статуса, осознание своей уникальности и ценности, обретение смысла своей жизни.

Самореализация личности наиболее полно проявляется в ведущей деятельности, ключевой среди которых, с точки зрения социума, является самореализация в профессиональной деятельности. Особенно актуально это для тех видов деятельности, которым свойственен высокий уровень конкуренции, требований к физическим и психическим качествам человека, предел проявления которых носит ограниченный характер. Одним из таких видов деятельности являются занятия спортом. Спорт в этой связи предоставляет большие возможности для самореализации личности. Достижение успехов в нем связано с предъявлением высоких требований как к физическим данным, психофизическим свойствам, так и к психологическим качествам спортсмена [6, 7].

Согласно Г.Б. Горской [2], профессиональная самореализация спортсмена выступает как «степень соответствия требований деятельности и психической индивидуальности спортсменов». Осуществление подобного соответствия предполагает актуализацию данных требований и соотнесение их с индивидуальностью спортсмена. В этой связи возникает необходимость в выявлении, в том числе, структурных психологических компонентов самореализации и разработке методов их диагностики, что явилось целью нашей работы.

Структурные компоненты самореализации личности в спорте, с одной стороны, являясь ориентиром для спортсменов – как основа осуществления самоанализа и самооценки своих качеств, а также определения направлений саморазвития; а с другой – для тренеров, как инструмент анализа имеющегося у спортсмена потенциала и определения направлений его развития и накопления.

Самореализацию в этой связи можно рассматривать как процесс и результат развития, накопления, активизации и актуализации личностного потенциала, обеспечивающего его субъекту достижение значимых целей и успеха в осуществляемой деятельности. Личностный потенциал мы рассматриваем как систему внутренних ресурсов личности. Данное определение напрямую соотносится с точкой зрения В.Н. Маркова [4], рассматривающего личностный потенциал как «самоуправляемую систему внутренних возобновляемых ресурсов личности, которые проявляются в ее деятельности, направленной на получение социально-значимых результатов». Структурные компоненты самореализации личности представлены, в частности, в работах С.Р. Айбазовой [1], Е.В. Гущиной [3], А.А. Скрипкина [5] и др.

В качестве структурных ресурсных компонентов самореализации спортсмена мы выделяем следующие: мотивационно-ценностный, когнитивный, эмоционально-регулятивный, конативный (поведенческий). С учетом указанных компонентов разработана методика экспертной оценки психологических ресурсов спортсмена, осуществлена ее апробация и проведена первичная психометрическая проверка. Методика сконструирована на основе хорошо зарекомендовавшего себя метода полярных профилей (автор Ч. Осгуд) с использованием разработанного нами набора полярных шкал с десятибалльной градацией между ними. Мотивационный компонент представлен, в частности, такими суждениями: Стремление избегать трудностей, неудач – Готовность к преодолению трудностей, неудач; Отсутствует долгосрочная установка на занятия спортом и достижение высоких результатов – Выражена долгосрочная установка на занятия спортом и достижение высоких результатов. Когнитивный компонент представлен такими суждениями: Плохая способность к анализу причин своих неудач – Хорошая способность к анализу причин своих неудач; Низкий уровень знаний и понимания способов выполнения спортивных упражнений и задач – Высокий уровень знаний и понимания способов выполнения спортивных упражнений и задач. Эмоционально-регулятивный компонент включает следующие суждения: Растерянность и несобранность в неожиданных, экстремальных ситуациях – Собранность и стойкость в неожиданных, экстремальных ситуациях; Болезненное переживание неудач – Стойкое, мужественное переживание неудач. Конативный (поведенческий) компонент представлен следующими полярными суждениями: Низкий уровень сложности (трудности) упражнений – Высокий уровень сложности (трудности) упражнений; Нестабильность выступлений – Стабильность выступлений. Каждый компонент включает пять пар суждений, итого – двадцать суждений.

Методика может использоваться самостоятельно спортсменом, в беседе психолога со спортсменом. В нашей работе она использовалась как методика экспертной оценки – тренером спортсмена. Параллельно было осуществлено психологическое тестирование спортсменов с применением следующих методик: опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР), авторы Н. Водопьянова, М. Штейн; «Тест определения уровня самооффективности», авторы Дж. Маддукс и М. Шеер; «Методика исследования ситуативной самоактуализации личности», автор Т.Д. Дубовицкая.

В качестве испытуемых выступило 72 юных спортсмена разного возраста и с различным уровнем достижений в спорте.

Проведенный нами корреляционный анализ показал, что все ресурсные компоненты самореализации значимо положительно коррелируют с уровнем достижений спортсменов (чем выше уровень спортивных достижений, тем выше выраженность компонентов), с уровнем самоактуализации в спортивной деятельности, уровнем самооффективности в деятельности, индексами приобретений и ресурсности. Не выявлено значимых корреляций с самооффективностью в общении. Выявлена отрицательная корреляция с индексом потерь у следующих компонентов: мотивационно-ценностный, эмоционально-регулятивный и конативный.

Таким образом, методика показала свою прогностичность и возможность использования как для психологической диагностики, так и для коучинга и консультативной работы со спортсменами.

Список литературы:

1. Айбазова С.Р. Роль ценностно-смысловой направленности в динамике самореализации личности. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Москва, 2015. – 24 с.
2. Горская Г.Б. Психологические ресурсы и барьеры самореализации спортсменов на разных этапах спортивной карьеры // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.). – Москва: РГУФКСМиТ, 2017. – С.141-145.
3. Гущина Е.В. Самореализация личности в условиях развивающей образовательной среды вуза: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Сочи, 2010. – 22 с.
4. Марков В.Н. Личностно-профессиональный потенциал управленца и его оценка. – Москва: Изд-во РАГС, 2001. – 264 с.
5. Скрипкин А.А. Акмеологический смысл жизни как фактор эффективности самореализации студенческой молодежи: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Москва, 2009. – 25 с.
6. Уляева Л.Г. Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов в период соревновательной деятельности: методические рекомендации. – Москва: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. – 176 с.
7. Шумилов В.Б. Роль психологической работы в подготовки спортивного резерва и спортсмена-олимпийца / В.Б. Шумилов, Якименко А.А., Л.Г. Уляева // Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» / ред. коллегия: С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Е.М. Бердичевская и др. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С.380-383.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

С.В. Фомиченко, С.В. Шукшов, Я.В. Копаева, В.И. Иванасова, К. Айвазова
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В данном исследовании рассматриваются результаты анализа научно-методической литературы, направленного на изучение классификации и разновидностей тестов для оценки развития специальной выносливости.

Ключевые слова: специальная выносливость, тесты, тестирование, физическая подготовка.

Закономерности, которые сложились в спортивной практике, относящиеся к методике проверки и оценки двигательных умений и навыков, а также результаты сравнительного анализа различных рекомендуемых способов определения уровня развития физических качеств спортсменов послужили основанием для более глубокого анализа средств и методов спортивной тренировки [2].

При оценке уровня развития специальной выносливости спортсмена таким признаком является способность эффективно выполнить специфическую нагрузку, что проявляется в конкретных показателях в зависимости от избранного контрольного упражнения [1, 3, 4].

Рассмотрим тесты, которые можно условно разделить на шесть групп с точки зрения возможности их использования непосредственно в тренировочном процессе в естественных условиях и доступности для широкого круга тренеров [6].

В тестах первой группы спортсмен выполняет строго заданную (по мощности, скорости и т.п.) непрерывную специфическую нагрузку «до отказа». Уровень развития специальной выносливости определяется длительностью работы. Таким образом, тесты этой группы соответствуют классическим способам определения выносливости, что, бесспорно, является их положительной стороной.

Тесты второй группы представляют собой, по существу, выполнение в тренировочных условиях двигательных действий, длина которых отличается от основной. Положительными сторонами этих испытаний является возможность проверки способности спортсмена эффективно выполнить специфическую нагрузку в условиях, приближенных к соревнованиям, воспитания воли, проявления самостоятельности в решениях по ходу выполнения работы и др.

Тесты третьей группы, как правило, состоят из повторного преодоления каких-либо отрезков или дистанций с заранее установленной скоростью и

строго постоянными интервалами отдыха. Преимущества этого способа оценки уровня развития специальной выносливости заключаются в том, что используются доступные тренировочные упражнения, не требуется специальной аппаратуры, так как спортсмены высокой квалификации с достаточной точностью могут самостоятельно поддерживать заданную скорость. К тому же воспитывается чувство дифференциации временных характеристик, умение проявлять волевые усилия для сохранения качественного уровня выполнения нагрузки.

Тесты четвертой группы, имея определенные преимущества в отношении выявления потенциальных максимальных возможностей спортсмена, тем не менее мало пригодны для естественных условий и в большей мере приемлемы для измерений в лабораторной обстановке. Это ограничивает применение нагрузок, специфических для того или иного вида спорта.

Тесты пятой группы включают соревновательные нагрузки, которые рассматриваются специалистами в двух аспектах. С одной стороны, об уровне специальной выносливости спортсмена стремятся судить по его результату, показанному в соревнованиях.

Основанием для такого подхода служит тезис о достаточно тесной зависимости уровня спортивного результата от степени развития специальной выносливости. Несмотря на правильность этой посылки, тем не менее использование спортивных результатов для суждения об одном из качеств не может считаться правомерным [6].

Нельзя забывать и о других факторах: нестандартности условий в различных соревнованиях, неодинаковом составе участников и т. п.

Поэтому не представляется возможным с должной четкостью оценить отдельно каждый из многочисленных факторов, хотя косвенно спортивный результат и дает об этом представление.

Таким образом «запас скорости», «индекс выносливости», «коэффициент выносливости» призваны выявлять уровень развития специальной (силовой, скоростной, скоростно-силовой) выносливости. Поэтому в конкретных случаях следовало бы ожидать идентичности в оценке степени ее развития. Однако такое положение, судя по анализу собранных материалов, наблюдается не всегда.

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 21-28.
2. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов // Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 2011. – 368 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. – М.: ФиС, 2004. – 256 с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. 1997. – 97 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. – М., Физическая культура, 2010. – 202 с.

ОТЛИЧИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Е.А. Чернышова, Л.А. Якимова

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

Аннотация. В работе рассматривается стрессоустойчивость высококвалифицированных спортсменов различных специализаций.

Ключевые слова: спорт, соревнования, стресс, стрессоустойчивость, спорт высших достижений.

Как известно, спортивная деятельность направлена на демонстрацию максимально возможных физических способностей организма. Принимая участие в соревнованиях, спортсмен ставит перед собой определенные цели. Это может быть: победа над соперником, достижение нового рекорда и так далее. И это не зависит от этапа подготовки. Каждый спортсмен склонен к стрессовым ситуациям. Особенно стрессу подвержены спортсмены высокой категории, так как они систематически принимают участие в соревнованиях. Немаловажную роль в достижении результата в состязательной деятельности играет психологическая подготовка спортсменов, которая является фактором противостояния развития стрессовых ситуаций.

Стресс – это ответная реакция организма на непредвиденные действия. Он является неотъемлемой частью спортивной деятельности, так как главная составляющая спорта – это соревнования. Существуют стрессовые факторы, которые присущи всем спортсменам, независимо от специализации. Например, предстартовое состояние, которое физиологи делят на три стадии: 1) раннее предстартовое; 2) собственно предстартовое; 3) стартовое состояние. Это состояние сопровождается учащением и углублением дыхания, повышением газообмена, учащением сокращений сердца, повышение артериального давления и т.д. Все это может негативно сказаться на результатах.

Целью данной работы стало изучение отличия состояния стрессоустойчивости спортсменов командных и индивидуальных видов спорта.

Для решения данной цели были изучены литературные источники по психологической подготовке спортсменов, а также изучены результаты диагностики спортсменов высокой квалификации командных и индивидуальных видов спорта по методике Р. Фрестера «Стресс-симптом-тест», с помощью которой по 9-балльной шкале выявляется индивидуальное стрессовое состояние. Результаты диагностики были таковы, что среднее значение в группе испытуемых занимающихся индивидуальными видами спорта составило 4,2 балла, а в группе игроков – 7 баллов.

В командных видах спорта возникает более сильное психологическое напряжение, чем в индивидуальных. Это может быть связано с тем, что от психологического настроения каждого игрока команды зависит исход игры. Спортсменам высокого класса, по сравнению со спортсменами невысокой и средней квалификации, свойственно умение преодолевать тревожность, беспокойство, возникающие трудности.

Что касается индивидуальных видов спорта, например: единоборств, гимнастики, стрельбы и т.д., то здесь стрессоустойчивость зависит только от работы над самим собой. Спортсмен, объективно оценивающий свою готовность к соревнованиям, при прочих равных условиях (практически одинаковом уровне физической, технической и тактической подготовленности) действует более уверенно и более эффективно реализует свои возможности, чем переоценивающий или недооценивающий свои силы. При негативном психологическом настроении результат пойдет на спад.

Именно поэтому тренировочная программа для спортсменов высокого уровня в командных видах включает в себя аспекты психологической подготовки, которая направлена на рациональное распределение эмоционального фона в реальных условиях (соревнования).

Список литературы:

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Ильин Е.П. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
2. Раднагуруев Б.Б. Индивидуальная деятельность высококвалифицированных спортсменов в единоборствах / Б.Б. Раднагуруев // Рудиковские чтения: материалы IX Международной науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта; Москва, 27–28 мая 2013 г. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма; редкол.: А.Н. Блеер [и др.]. – Москва, 2013. – С. 32-35
3. Ромек В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с
4. Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности / Наталья Васильевна Самоукина. – СПб.: Питер, 2004. – 224 с.
5. Сивицкий В.Г. Отчет по теме «Разработать и внедрить в подготовку олимпийского резерва комплексные компьютерные программы для диагностики многоуровневой системы психологической подготовленности спортсменов и развития актуальных психических качеств» № госрегистрации 20120610. / В.Г. Сивицкий. – Минск, 2013. – 91 с.

БАЛАНС СТРЕСС-ВОССТАНОВЛЕНИЯ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Н.К. Шалина, Е.А. Цехмейструп

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Национальный исследовательский Томский
государственный университет», Томск

Аннотация. Стремительный рост уровня достижений в спорте предполагает развитие навыков и особенностей спортсменов для повышения их конкурентоспособности. В связи с этим появляется необходимость в поиске дополнительных средств и ресурсов повышения уровня конкурентоспособности. Предлагается рассматривать баланс стресс-восстановления как один из возможных ресурсов повышения данной характеристики в связи с влиянием данного параметра на субъективную оценку качества жизни и психическое здоровье спортсмена.

Ключевые слова: баланс стресс-восстановления, качество жизни, спортсмены, психическое здоровье, конкурентоспособность.

В современной спортивной науке актуальным становится понятие «восстановление» и его влияние на деятельность спортсменов. Данный процесс сегодня рассматривается не только с точки зрения физического и физиологического восстановления, а как многоуровневый, включающий и социальные, и психологические аспекты [4]. Несбалансированность влияния стрессовых факторов и следующих за ними восстановительных процессов может приводить к дисфункциональным состояниям, которые будут влиять на успешность спортсменов и приводить к снижению конкурентоспособности [2]. Такими состояниями можно назвать состояние хронической усталости, эмоционального выгорания, перетренированности. Соответственно, уделение дополнительного внимания процессам восстановления позволяет нивелировать негативное действие стрессовых факторов и обеспечить высокую готовность к спортивной деятельности.

Отметим, что недостаточный уровень восстановления оказывает отрицательное влияние на качество жизни спортсменов и их психическое здоровье. Так при низком уровне общего и спортивного восстановления наблюдаются снижение настроения и социальной активности. Дисбаланс между стрессовыми нагрузками и несоответствующие им восстановительные процессы способствует уменьшению положительных эмоций, появлению тревожных и депрессивных состояний [3].

Восстановительные мероприятия, имеющие результатом недлительные и незначительные изменения в психофизическом состоянии, приводят к уменьшению субъективного ощущения стресса и увеличению ресурсов для дальнейшего восстановления [5]. Использование некоторых способов

психологической регуляции оказывает положительное влияние на работоспособность и оценку собственного состояния спортсменов [1]. Снижение субъективного уровня стрессовой нагрузки при адекватных восстановительных мероприятиях позволяет спортсменам подходить к тренировочному процессу и соревновательным практикам более уверенно, а также показывать стабильные результаты.

Таким образом, формирование восстановительных процессов способствует профилактике негативных эмоциональных состояний, ухудшения психологического здоровья и снижения качества жизни. Сохранение баланса стрессовой нагрузки и процессов восстановления позволяет повышать уровень конкурентоспособности за счет стабилизации общего состояния спортсменов.

Список литературы:

1. Гант Е.Е. Психологические средства восстановления психической работоспособности спортсменов / Е.Е. Гант, Е.М. Орленко // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 5. – С. 4-10
2. Платонов В.В. Перетренированность в спорте // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 1. – С. 19-34.
3. Цехмейструк Е.А. Взаимосвязь показателей баланса стресс-восстановления и качества жизни у спортсменов / Е.А. Цехмейструк, Н.К. Шалина // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2020. – Т. 13. – №1. – С. 70-74.
4. Kellmann M. Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring // Scandinavian journal of medicine & science in sports. 2010. 20. P.95-102.doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x
5. Nicolas M., Vacher P., Martinent G., Mourot L. Monitoring stress and recovery states: Structural and external stages of the short version of the RESTQ Sport in elite swimmers before championships // Journal of Sport and Health Science. 2019. N8. P. 77-88. doi: 10.1016/j.jshs.2016.03.007.

ВАРИАНТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В БОКСЕ

А.В. Шептицкая, А.О. Шептицкий, Е.В. Звягина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

Аннотация. В работе были представлены варианты повышения конкурентоспособности спортивного резерва в боксе. Нами было определено, что означает понятие «спортивный резерв», изучены главные проблемы системы спортивной подготовки и предложены варианты повышения конкурентоспособности, основные из которых: повышение функциональных возможностей организма за счет здорового образа жизни, повышение компетенций тренерского состава, совершенствование материально-технической базы и систематический врачебный контроль спортсменов. Нами был проведен анализ научно-методической литературы, в которой авторами также были выделены основные проблемы подготовки спортивного резерва и пути их решения, для получения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: спортивный резерв, конкурентоспособность, спортсмены, бокс, спортивная подготовка.

Актуальность. Для достижения высоких результатов на спортивных соревнованиях первоочередно требуется качественная подготовка спортивного резерва. Под спортивным резервом понимают людей, активно занимающихся спортом для того, чтобы войти в состав спортивной сборной или сборной команды страны. Актуальность данной работы обусловлена тем, что, повысив конкурентоспособность спортивного резерва в боксе, сборная команда страны пополнится спортсменами с высоким уровнем физической, психологической, технической и тактической подготовленности, что является главным фактором достижения высокого результата в соревновательной деятельности. Для повышения конкурентоспособности нужно выявить основные проблемы в системе подготовки спортсменов, также выявить основные направления для совершенствования подготовки спортивного резерва.

Повышение конкурентоспособности спортивного резерва требует грамотно разработанной системы подготовки спортсменов, в которую должны быть включены следующие аспекты: повышение функциональных возможностей организма спортсменов при помощи здоровьесберегающих технологий, в которые включены дозированные физические нагрузки, правильный распорядок дня спортсменов, наличие 8-9 часов суточного сна, сбалансированный рацион питания, включающий в себя суточную потребность белков, жиров, углеводов и различных микроэлементов, также обязательное потребление нормы калорий рассчитанное из суточного расхода энергии и веса

спортсмена; обязательная витаминизация спортсменов. Бокс – ациклический вид спорта, ведущими физическими качествами в котором являются скоростно-силовые способности, выносливость и координация, а психологическими – умение концентрировать внимание и выраженные морально-волевые качества. Все эти энергетические затраты требуют обязательной компенсации в виде получения дополнительных веществ из витаминов для повышения работоспособности и улучшения работы иммунной системы. Также главную роль в повышении функционального состояния играет тренер. Специалист высокого класса должен обладать знаниями в сфере нутрициологии, спортивной психологии и педагогики, знать биохимические составляющие организма и биомеханическую работу тела в избранном виде спорта. Важно знать морфофункциональные особенности строения тела для прогнозирования спортивных результатов. Тренер обязан систематически повышать свою квалификацию и уровень знаний в связи с частыми нововведениями в сфере спорта. Необходимо создавать больше возможностей для обучения тренерского состава. А также чтобы у тренера была возможность дифференцированного подхода к каждому спортсмену, что безусловно повышает конкурентоспособность спортсменов.

Еще одним многозначительным компонентом является материально-техническая база, требующая совершенствования для повышения конкурентоспособности спортивного резерва. Для достижения высоких результатов требуется создание новых специальных центров спортивной подготовки, а также реконструкция уже имеющихся спортивных школ. Данный фактор повысит результативность соревновательной деятельности и будет содействовать привлечению новых людей для занятий спортом. Боксерам на каждой тренировке требуется отрабатывать ударные комбинации не только с соперником, но и на спортивных снарядах, которые должны быть в надлежащем виде для качественной работы. Также для повышения физических способностей и улучшения работы систем жизнеобеспечения (дыхательная система, сердечно-сосудистая, нервная и костно-мышечная) необходимо помимо спаррингов проводить работу на тренажерах, которые должны находиться в каждой спортивной школе.

Для спортивного резерва необходим систематический врачебный контроль, который включает в себя сдачу общих анализов, осмотр врача общей практики и узких специалистов для поддержания здоровья. Все это в совокупности в разы повышает конкурентоспособность спортивного резерва.

Алексина А.О. в своем исследовании разработала и научно обосновала педагогические технологии подготовки спортивного резерва. Под педагогическими технологиями она понимает принципы, методы и приемы, используемые тренером [1]. Они позволяют более просто достичь тренеру заданной педагогической цели и более глубоко понимать личностные особенности подопечных. Изучая педагогические технологии отбора спортивного резерва, автор настоятельно рекомендует тренеру помимо своих выводов, опираться на мнение врачей, физиологов и психологов. Требуется

учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и максимально уделять время индивидуальным тренировкам. Тренеру целесообразно выстраивать разноуровневый тренировочный процесс и брать в учет уровень подготовки каждого спортсмена. Также автор считает необходимым создание современной программно-нормативной базы системы подготовки спортивного резерва. Она считает, что педагогические технологии могут быть успешно применены только грамотными тренерами, которые преданы своей профессии.

Об инновационной системе подготовки спортивного резерва в своей работе писали Тшанов А.К. и Карнаухов Г.З. Они утверждают, что для эффективной подготовки спортивного резерва необходимо укрепление материально-технической базы на современном уровне, увеличение контингента спортивных школ и центров олимпийской подготовки, формирование планового задания по подготовке спортивного резерва [3]. Также они отмечают важность высокоуровневой тренерской, медицинской и психологической работы, которые способны создать инновационные технологии для дальнейшего использования в тренировочном процессе.

Чесноков Н.Н., Морозов А.П. и др. в своих теоретических работах выделяют особо место в системе физической культуры и спорта программно-методическому обеспечению, аргументируя это тем, что именно за счет него удастся рационально планировать спортивную подготовку, формировать правильное распределение тренировочной и соревновательной нагрузок [5]. Авторы прогнозируют, что меры по улучшению программно-методического обеспечения гарантируют успешный переход подготовки спортивного резерва на новый уровень. Стандартизация критериев тренировочной деятельности способствует оптимизации тренировочного процесса.

Нами был изучен теоретический аспект вариантов повышения конкурентоспособности спортивного резерва в боксе и проведен анализ научно-методической литературы по данной тематике. Были выявлены основные проблемы и пути их решения, найдены варианты повышения конкурентоспособности спортсменов.

Список литературы:

1. Алексина А.О. Педагогические технологии подготовки спортивного резерва в различных видах спорта // Концепт. – 2019. – С. 1-7.
2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. – М.: Физическая культура, 2010. – 230 с.
3. Тшанов А.К. Инновационная система подготовки спортивного резерва в училищах олимпийского резерва / А.К. Тшанов, Г.З. Карнаухов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – С. 91-95.
4. Хорунжий А.А. Методы мониторинга физиологических систем спортсменов в спорте высших достижений // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2016. – С. 145-153
5. Чесноков Н.Н. Программно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва на современном этапе / Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – С. 104-107

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК УПРАЖНЕНИЙ В ПРЫЖКАХ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ

С.В. Шукшов

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

Аннотация. В настоящее время соревновательные упражнения в прыжках на акробатической дорожке достигли рекордной сложности. Что приводит к тому, что тренеру необходимо использовать информационные технологии для более эффективного формирования или коррекции двигательных действий. В данном исследовании рассматриваются результаты практического применения видеоанализа, как средства получения кинематических характеристик упражнений на акробатической дорожке.

Ключевые слова: техническая подготовка спортсменов, прыжки на акробатической дорожке, кинематика спортивных движений.

Спортивные виды гимнастики отличаются координационной сложностью и многообразием двигательных действий. В связи с этим в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов многие тренеры ищут пути оптимизации и совершенствования двигательных действий посредством применения информационных технологий (видеосъемка, тензометрия, хронометрия с использованием различных датчиков телеметрии). Но применение данных технологий затрудняется несколькими причинами:

- 1) отсутствием материально-технической базы;
- 2) сложностью использования в тренировочном процессе, тренером самостоятельно;
- 3) длительностью обработки полученной информации, для получения обратной связи.

Срочная информация, полученная при выполнении упражнений на спортивных снарядах (батут, акробатическая дорожка, двойной минитрамп и т.д.), предполагает детальное изучение выполненных двигательных действий прежде всего, относительно ее внешней структуры, на основе которой производится анализ технического мастерства спортсменов и дальнейший подбор средств коррекции ошибок и совершенствования движений [5].

Анализ технических особенностей выполнения акробатических элементов и степень владения двигательным навыком эффективно влияют на построение наиболее рационального соревновательного упражнения, выполнив которое спортсмен демонстрирует, как высокую сложность программы, так и исполнительское мастерство [3, 4].

Определяя основные кинематические характеристики базовых элементов, связок и упражнений на акробатической дорожке, мы осуществляли

видеосъемку соревновательных программ квалифицированных спортсменов с последующей обработкой видеозаписи в компьютерной программе «Kinovea» [1, 5].

В процессе видеообработки спортивных движений нами анализировались следующие показатели:

- 1) фазовая структура как отдельного элемента, так и составных частей соревновательных упражнений;
- 2) пространственно-временные характеристики отдельного элемента, связки и упражнения в целом;
- 3) угловые параметры спортивных локомоций.

К примеру, один из «сложных» и наиболее часто используемых элементов при выполнении упражнений как юношами, так и девушками является «двойное сальто назад прогнувшись», который может выполняться спортсменами в разных частях соревновательного упражнения: в начале, середине или конце [2].

Следовательно, кинематические характеристики одного и того же элемента могут значительно отличаться при выполнении в разных частях соревновательной программы.

Рассмотрим результаты анализа соревновательных программ с «двойным сальто назад прогнувшись».

Нами установлено, что время выполнения двигательного действия в начале упражнения в среднем составляет $1,15 \pm 0,08$ секунды, при нахождении спортсмена в фазе опоры в среднем $0,15 \pm 0,07$ секунды. Достаточно длительное нахождение в фазе опоры, в данном случае связано с «острым» углом постановки ног на опору – $60,4 \pm 3,9$ градуса. «Острый» курбет необходим для максимально эффективного преобразования набранной во время разбега линейной скорости, в высоту прыжка. Большая высота прыжка в этом случае достигается, в том случае, если спортсмен в момент опоры не сгибает коленный сустав и в качестве амортизации использует упругие свойства акробатической дорожки.

Средняя высота элемента у исследуемых спортсменов в начале упражнения составила $2,53 \pm 0,31$ метра, при этом угол разгибания туловища в первой фазе выполнения элемента был в среднем $243,7 \pm 2,8$ градуса.

Основной задачей выполнения «двойного сальто назад прогнувшись» в конце комбинации является «безошибочное приземление». При этом спортсмены готовятся к выполнению окончания упражнения двумя способами: часть из них сохраняет набранную скорость, другие двумя оставшимися элементами пытаются ее набрать, для совершения финального усилия в конце комбинации.

В результате видеоанализа временной параметр выполнения элемента составил $1,19 \pm 0,09$ секунды при фазе опоры в $0,13 \pm 0,04$ секунды.

Фаза полета у испытуемой группы длилась в среднем $1,06 \pm 0,1$ секунды. Мы считаем, что это связано с высоким углом постановки курбета – $77,5 \pm 3,6$ градуса. Высокий угол отталкивания при достаточной линейной скорости,

создал условия выполнения элемента на высоте $2,70 \pm 0,3$ метра с длиной траектории полета $2,65 \pm 0,42$ метра, что в свою очередь позволяет спортсменам успешно завершить программу.

Результаты исследования позволяют заключить, что:

1) сокращение времени опорной фазы при отталкивании позволяет исполнить последующий акробатический элемент на большей высоте;

2) увеличение «угла курбета» при выполнении сложных элементов в «переход» и «окончание» упражнения влечет за собой увеличение длины траектории и является самой распространенной ошибкой исполнения разновидностей двойных сальто в середине комбинации.

Таким образом, коррекция базовых ошибок техники выполнения двигательных действий позволяет улучшить исполнительское мастерство спортсменов.

Список литературы:

1. Пилюк Н.Н. Методика совершенствования технической подготовленности в спортивных видах гимнастики / Н.Н. Пилюк, С.В. Шукшов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (Краснодар, 20 апреля – 12 мая 2010 г.) сборник статей. – С. 319-320.

2. 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.

3. 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.

4. Шукшов С.В., Пилюк Н.Н., Фомиченко С.В., Жигайлова Л.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.

5. Шукшов С.В. Биомеханический анализ выполнения соревновательных упражнений с «двойным сальто назад прогнувшись» в прыжках на акробатической дорожке / С.В. Шукшов., Н.Н. Пилюк, С.В. Фомиченко, Л.В. Жигайлова, И.Г. Павельев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 34-40.

СПОРТИВНАЯ НЕУДАЧА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

И.А. Юров¹, В.М. Мельников²

¹Образовательное частное учреждение высшего образования
«Московский инновационный университет», г. Москва

²Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Сочинский государственный университет», г. Сочи

Аннотация. Спортивная неудача — это мощный психический стрессор, приводящий к дезорганизации спортивной деятельности. При завышенной сильной мотивации достижения успеха в соревновательной деятельности наблюдается большее количество актуальных неудач и психогенных срывов работоспособности. Для прогноза спортивных достижений необходимы компоненты: физические возможности, уровень технической подготовленности, личностные особенности спортсмена, готовность к выполнению соревновательной нагрузки.

Ключевые слова: неудача, мотивация, морфология, личность, техника, психическая устойчивость.

Спортивная неудача — это мощный психический стрессор, приводящий к дезорганизации спортивной деятельности. Сопrotивляемость к стрессу включает в себя следующие определенные детерминанты:

- врожденные качества спортсмена, прежде всего качества нервных процессов, связанных с темпераментом;
- воспитание в детстве, когда формируются социализированные механизмы овладения жизненными ситуациями;
- специфическая адаптированность к специфическим психическим нагрузкам (Мельников, Юров, 2016б).

Установлено положение о парадоксальном воздействии силы мотивации на психическую устойчивость соревнующейся личности. При завышенной сильной мотивации достижения успеха в соревновательной деятельности наблюдается большее количество актуальных неудач и психогенных срывов работоспособности.

Экспериментально было выяснено, что психическая устойчивость была относительно выше у спортсменов с большей эмоциональной стабильностью (низкий нейротизм по Айзенку). Показатель тревожности положительно связан с величиной отрицательных сдвигов результата и притязаний спортсменов после неудачной деятельности. Была показана зависимость психической устойчивости при неуспешной деятельности от интенсивности нагрузки, которая непосредственно зависит от типа и силы мотивации деятельности, от личностных диспозиций-установок спортсменов от мотивационно-эмоциональной настройки их при нагрузке (Мельников, Юров, 2014, 2015, 2016а).

По мнению австралийских специалистов Д. Джоунса и Г. Уотсона, психологические факторы, оказывающие влияние на спортивные результаты:

а) факторы, имеющие ориентацию на достижение определенного спортивного результата;

б) факторы поведенческого характера;

в) факторы, связанные с ситуационной ориентацией.

Общим для всех трех направлений является стремление внести положительный вклад в процесс подготовки спортсмена для достижения запланированного высокого результата.

Авторы предлагают концептуальную программу для успешного прогноза результатов спортивного выступления, состоящей из трех фаз: начальной — определение и оценку цели, основанной на точном наблюдении и анализе спортивной деятельности; фазы оценки содержания выступления с целью выработки компонентов прогноза; заключительной фазы — теоретическое конструирование. Разработка надежных методов прогноза выступления зависит от выполнения следующих последовательных фаз прогноза:

1. Определение и оценка цели выступления (каковы специфические задачи данной спортивной деятельности).

2. Установление критериев оценки спортивного выступления (какие компоненты психической деятельности необходимы для успешного выступления в данном виде спорта).

3. Выбор критериев прогноза, исходя из теоретической модели (каковы основные элементы выступления).

4. Практическое использование данных прогноза при отборе, диагностике и тренировке (какие решения и дополнения могут быть сделаны на основе результатов тестов).

Учет компонентов для прогноза спортивных достижений:

1. *Физические возможности* (морфологические особенности, аэробные и анаэробные возможности, физические качества — сила, быстрота, выносливость, гибкость и др.).

2. *Уровень технической подготовленности*. В этой подсистеме выделяют две категории факторов:

а) физическую сторону технической подготовленности;

б) способность обрабатывать информацию, а именно:

– выявление нужной информации;

– восприятие в полученной информации элементов пространства, времени, усилий;

– представление различных планов действий;

– оценку возможности достижения успеха и выбор наиболее перспективных действий;

– выбор способа действий для выполнения избранного плана действий.

3. *Отношение спортсмена* (его личностные особенности) к выступлению. Личностные факторы характеризуют связь между отдельным спортсменом и ситуационной обстановкой, в которой происходит его выступление. При оценке

результатов выступления спортсмена принято учитывать его личностные реакции на социальные воздействия, включая его состояние во время соревнований, отношение к крушению надежд или достижению цели. Имеются четыре теоретических объяснения мотиваций: теория внутренних побуждений, теория возбуждения, теория социального совершенствования, теория побудительных мотивов. (См.: Мельников, Юров, 2016с, 2018а, 2018б).

Практическое применение методов прогноза в спортивной деятельности:

1. Обеспечение тренера перспективой в работе (формирование цели, повышение научно-педагогического уровня).

2. Диагностирование (научно-обоснованные методы и результаты спортивной деятельности).

3. Совершенствование (оптимальная реализация спортсменами своих потенциальных индивидуальных возможностей).

4. Спортивный отбор (учитываются и физические, и технические, и психологические качества спортсменов).

Все полученные и изученные результаты вышеперечисленных особенностей спортсменов должны быть применены в их интересах с целью достижения своего личного оптимального уровня мастерства.

Список литературы:

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

2. Мельников В.М. Мотивационно-фрустрационные факторы спортивной успешности. Спортивный психолог / В.М. Мельников, И.А. Юров. – 2015. – № 4(39). – С. 34-38.

3. Мельников В.М. Закон Йеркса-Додсона в спорте / В.М. Мельников, И.А. Юров // Всерос. научно-практ. конф. с межд. участием «Рудиковские чтения». – М.:ФГБОУ ВО «РГУФКСиТ», 2016а. – С. 39-46.

4. Мельников В.М. Психологическое моделирование спортивной успешности / В.М. Мельников, И.А. Юров // Всерос. научно-практ. конф. с межд. участием «Рудиковские чтения». М.: ФГБОУ ВО «РГУФКСиТ», 2016б. – С. 347-352.

5. Мельников В.М. Психоакмеологические предикторы спортивных достижений / В.М. Мельников, И.А. Юров // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар: КГУФКС и Т, 2016с. – Т.1. – № 1. – С. 142-145.

6. Мельников В.М. Психологическое и психотерапевтическое сопровождение спортсменов / В.М. Мельников, И.А. Юров // Рудиковские чтения. – Москва, 2018а. – С. 137-141.

7. Мельников В.М. Функциональная асимметрия как предиктор спортивной работоспособности / В.М. Мельников, И.А. Юров // Ресурсы конкурентоспособности: теория и практика реализации. – Краснодар, 2018б. – № 2. – С. 125-129.

**АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА МАГИСТРАНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА
И ИХ ОТНОШЕНИЯ К ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Л.А. Якимова, О.Д. Рябова

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

Аннотация. Данная работа посвящена обзору проблемы состояния здоровья студентов физкультурного вуза, в частности состояния опорно-двигательного аппарата. Анализ проблемы и проведенное исследование на эту тему подтверждают актуальность вопроса состояния здоровья студентов. Результаты исследования представляются актуальными для студентов и педагогов физкультурных вузов, а также для всех интересующихся актуальными проблемами здоровья молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, спорт, социальная проблема, здоровье, опорно-двигательный аппарат, осанка, вуз, студенты.

По данным Всемирной организации здравоохранения на 2019 год, заболевания опорно-двигательного аппарата поражают лиц всех возрастных групп во всех регионах мира [6]. В 2017 г. они были ведущей причиной инвалидности в четырех из шести регионов ВОЗ. Распространенность заболеваний опорно-двигательного аппарата увеличивается с возрастом, но ими страдают и молодые люди, нередко в годы наибольшей экономической активности.

Специфика вышеупомянутой проблемы заключается в том, что молодые люди, обучающиеся в физкультурном вузе, являются действующими или будущими преподавателями физической культуры и спорта. В связи с чем, они чаще подвергаются физической нагрузке, чем ряд других профессий.

Целью проведения исследования стало выявление состояния здоровья опорно-двигательного аппарата у студентов первого курса магистратуры и их отношения к физической культуре, направленной на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

Задачи исследования – выявление распространенности заболеваний опорно-двигательного аппарата среди студентов, изучение степени влияния соматических нарушений на качество жизни респондентов, изучение мотивации к занятиям профилактической физической культурой.

Для решения поставленных целей и задач был изучен ряд исследований: у Сысоевой Л. А., Савочкиной К.В. (2017 г.) в научной работе отмечается, что контингент студентов физкультурного вуза является специфической группой ввиду особой физической нагрузки, и систематические занятия спортом способствуют поддержанию более высокого уровня здоровья и адаптационного потенциала по сравнению со студентами, не занимающимися физической культурой регулярно[4]. Другие авторы – Держинская Л. Б. и Турсунова В.С.

(2020 г.) – подтверждают положение о том, что в нашей стране выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья студентов вузов, что находит отражение в общемировой тенденции [2]. Мельчакова В.Л., Линькова Н.А. (2018 г.) отмечают проблему низкой вовлеченности молодежи в занятия оздоровительной физической культурой [3]. Горелов А.А., Румба О.Г. (2013 г.) указывают на дефицит двигательной активности молодежи как фактор увеличения соматических заболеваний среди данного контингента [1].

В ходе исследования нами было проведено анкетирование [5] обучающихся первого курса магистратуры очного отделения Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в возрасте от 22 до 29 лет. В результате чего было выявлено следующее. Большинство из них (64,2%) имеют нарушения осанки. Боли в спине испытывают 71,4% опрошенных. Данное негативное состояние опорно-двигательного аппарата вызывает ограничения в физической работоспособности, снижает ее эффективность, приводит к утомлению и заболеваниям других органов у 78,6% респондентов. Регулярный медицинский контроль за состоянием своего опорно-двигательного аппарата проходят только 35,7% опрошенных, из чего мы можем предположить о невысокой степени просвещения в массах населения о необходимости своевременной диагностики заболеваний опорно-двигательного аппарата. При этом выявлено, что респонденты испытывают интерес к занятиям физической культурой по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата (71,4%). Многие из них хотели бы заниматься физическими упражнениями под руководством инструктора. Также респонденты рассматривают занятия в онлайн-формате (50% опрошенных), что является актуальным вопросом на сегодняшний день в связи с мировой пандемией. Но при этом они отмечают, что на это решение во многом влияет личность тренера (28,6% респондентов).

Таким образом, проведенное исследование показало, что в основном молодые люди имеют проблемы с осанкой и опорно-двигательным аппаратом в той или иной форме, в связи с чем требуется разработка и проведение профилактических мероприятий среди студенческой молодежи по данной проблеме.

Список литературы:

1. Горелов А.А. Массовая физическая культура и оздоровление населения о зависимости соматического здоровья студентов от величины их двигательной активности / А.А. Горелов, О. Г. Румба // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 2. – С. 36-39.
2. Держинская Л.Б. Анализ состояния здоровья студентов филиала Московского энергетического института в городе Волжском Форум. / Л.Б. Держинская, В.С. Турсунова // Серия: Гуманитарные и экономические науки. – 2020. – № 2 (19). – С. 120-123.
3. Мельчакова В.Л. Роль компетентности студентов в области профилактики функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата. / В.Л. Мельчакова, Н.А. Линькова // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2018. – № 1. – С. 76-80.
4. Сысоева Л.А. Состояние здоровья студентов-первокурсников факультета физической культуры и спорта с учетом уровня их двигательной активности. / Л.А. Сысоева, К.В. Савочкина // Актуальные проблемы естественно-научного образования, защиты окружающей среды и здоровья человека. – 2017. – Т. 6. – № 6. – С. 73-76.
5. Якимова Л.А. Методология научных исследований в области физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 61 с.
6. Всемирная организация здравоохранения / Заболевания опорно-двигательного аппарата / <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions> (дата обращения 30.10.2020 г.)

РАЗДЕЛ 2. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

УДК 796.01:612.821

НОРМАЛИЗАЦИЯ ОМЕГА-ПОТЕНЦИАЛА ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ КУРСА ТРАНСКРАНИАЛЬНОЙ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИИ

Е.В. Агеев, Т.А. Селитреникова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы влияния транскраниальной электростимуляции на организм спортсменов и изменение у них омега-потенциала под влиянием данных воздействий. Показано влияние транскраниальной электростимуляции на функциональные возможности организма и спортивные достижения человека.

Ключевые слова: омега-потенциал, транскраниальная стимуляция, спортсмены.

Общепризнанно, что в современном социуме крайне необходима мобилизация различных возможностей организма. Этот процесс невозможен без активизации деятельности эндогенной опиоидной системы. При этом содержание нейrogормонов в организме увеличивается в несколько раз, что помогает ему быстрее восстановиться. Актуальность нашего исследования заключается в возможности применения искусственной стимуляции эндогенной опиоидной системы без использования фармакологических препаратов. Это возможно при применении транскраниальных воздействий, осуществляемых при помощи электрического тока (импульсного и постоянного).

К наиболее зарекомендовавшим себя и часто применяемым на сегодняшний день относится метод транскраниальной электростимуляции импульсным током (ТЭС). ТЭС избирательно воздействует на структуры головного мозга, стимулирующие синтез эндогенных опиоидных пептидов, которые, в свою очередь, при воздействии импульсного электрического воздействия, синтезируют такие нейромедиаторы, как β -эндорфин и серотонин [2]. Согласно научным исследованиям, влияние ТЭС на организм человека во многих направлениях современной медицины носит положительный результат. Однако интеграция ТЭС в спортивную деятельность еще только начинается, поэтому нуждается в дополнительных научных исследованиях. Транскраниальное воздействие электрическим током на головной мозг сегодня

является актуальным методом, возможным для внедрения в тренировочный процесс, ввиду ужесточения антидопинговой политики. Для спортивной деятельности наибольшей степени ТЭС может применяться при: стрессорных состояниях, депрессии, нарушении, ухудшения работоспособности, иммунодефиците, синдроме хронической усталости и болях различной этиологии [1].

При изучении влияния ТЭС на адаптационные возможности организма особое внимание заслуживает изучение динамики омега-потенциала головного мозга (ОПГМ). Эта физиологическая характеристика позволяет оценивать состояние сверхмедленной управляющей системы.

Исследованиями доказано [3] что для организма характерны три диапазона ОПГМ, оценивающие его различные функциональные состояния. Диапазон ОПГМ от -20 – 39 мВ считается благоприятным вариантом, происходит наиболее успешное изучение новых видов деятельности, максимально эффективна умственная и физическая нагрузка. Регистрация в диапазоне от -40 до -60 свидетельствует о напряжении систем регуляции организма. Если ОПГМ регистрируется в пределах от -1 до -19 мВ то для организма это характерно снижением адаптационных возможностей, при этом любая деятельность затруднена и считается наименее эффективной [4].

Эти данные характеризуют ОПГМ как ценный маркер для оценки адаптационных возможностей организма при различных состояниях человека.

Для исследования нами было отобрано 15 спортсменов, представителей единоборств (самбисты, боксеры, дзюдоисты, спортсмены смешанных единоборств), у которых был выявлен ОПГМ в пределах от -1 до -19 мВ. Сеанс ТЭС длился 40 минут. Использовался аппарат Трансаир-5. Расположение электродов – лобно-мастоидальное, мощность тока была подобрана индивидуально и варьировалась от $1,0$ до $2,1$ мА. Курс ТЭС состоял из 8 ежедневных 40-минутных процедур.

Регистрация ОПГМ проводилась по методу, представленному в работах Швеца Т.Е. [5].

По результатам омегаметрии до проведения курса ТЭС в группе испытуемых регистрировался омега-потенциал со сниженным диапазоном, и его среднее значение составило -13 мВ. Данный диапазон характеризует снижение адаптивных функциональных резервов организма.

После окончания проведения восьмидневного курса ТЭС у всех испытуемых регистрировался оптимальный диапазон омега-потенциала, среднее значение которого составило $-30,8$ мВ. Данный диапазон характеризует оптимальное функционирование организма.

Таким образом, установлено, что проведение 8-дневного курса транскраниальной электростимуляции у единоборцев со сниженным ОПГМ (среднее значение -13 мВ) нормализует его до диапазона оптимальных значений (среднее значение $-30,8$), что выражается в оптимизации функционального состояния спортсменов и, как следствие, повышении спортивных результатов.

Список литературы:

1. Виноградова О.Л. Использование метода транскраниальной электростимуляции для коррекции психофизиологического статуса спортсменов / О.Л. Виноградова // Транскраниальная электростимуляция. Экспериментально-клинические исследования. – 2009. – Т. 3. – С. 256-274.
2. Гаманилина М.А. Применение метода транскраниальной электростимуляции в процессе подготовки спортсменов / М.А. Гаманилина, А.В. Калинин // Тезисы докладов научно-практической конференции, посвященной 25-летию разработки и внедрению метода в широкую клиническую практику «Актуальные проблемы ТЭС-терапии». – СПб.: научный центр РАН, 2018. – С. 24-25.
3. Кальметьев А.Х. Исследование амплитудно-временных характеристик сверхмедленных электрофизиологических процессов головного мозга человека и птиц в диапазоне 0–0,05 Гц: автореф. дис. ... канд. биол. наук. – Уфа: БГМУ, 1999. – 22 с.
4. Илюхина В.А. Психофизиология функциональных состояний и познавательной деятельности здорового и больного человека / В.А. Илюхина. – СПб.: Издательство Н-Л., 2010. – 368 с.
5. Швец Т.Е. Регистрация постоянного потенциала головного мозга / Т.Е. Швец // Методы клинической нейрофизиологии / под ред. В.Б. Гречина. – Л., 1977. – С. 69-94.

КОМПЛЕКС «МУЛЬТИСПЕКТР» ДЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОК ЖЕНСКИХ РЕЗЕРВНЫХ СБОРНЫХ РОССИИ ПО БАСКЕТБОЛУ 3Х3

Р.И. Андрианова¹, М.В. Леньшина², А.А. Андрущенко³

¹Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Государственный университет управления», г. Москва,

¹Автономная некоммерческая организация высшего образования «Московский Международный университет», г. Москва;

Баскетбольный клуб «Спартак», Московская обл.;

²Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежский государственный институт физической культуры», г. Воронеж;

³Сборная команда России по баскетболу 3х3 U18, U23, команда МБА, г. Москва

Аннотация. Баскетбол 3х3 становится все более популярным видом спорта, внесен в список олимпийских дисциплин. Игра динамичная, с постоянным изменением ситуационной картины действий и, соответственно, функционального состояния спортсменок. Аппаратурный комплекс «Мультиспектр» позволяет быстро проводить диагностику состояния баскетболисток, тем самым оптимизируя тренировочную и соревновательную деятельность игроков.

Ключевые слова: баскетбол 3х3, женские юниорская и молодежная сборные, диагностика функционального состояния, комплекс «Мультиспектр».

Олимпийские игры 2020 года в Токио не были проведены по объективным причинам, тем не менее осуществлялась системная подготовка и тщательный отбор сборных команд. По новому олимпийскому виду спорта баскетбол 3х3 команды отбирались в соответствии с набранным рейтингом, который учитывал ряд показателей, в том числе результаты резервных команд. Сборные команды до 18 и 23 лет прошли целую серию международных стартов [3], где каждый этап приносил баллы в общий рейтинг команды для получения путевки на Олимпийские игры.

В исследовании приняли участие 7 спортсменок в возрасте до 18 лет (КМС) и 7 спортсменок в возрасте до 23 лет (МС), все кандидаты в сборную России, в ходе тренировочных мероприятий в Новогорске.

Для исследований применялся аппаратурно-программный комплекс «Мультиспектр», одной из функций которого является диагностика сердечно-сосудистой системы по вариабельности ритма сердца. Показатели фиксировались в состоянии покоя и после проведения ортостатической пробы до начала и после микроциклов тренировки. В отчете были представлены данные протоколов исследования, с помощью которых определялась интегральная оценка функционального состояния каждой спортсменки,

которая учитывалась в дальнейшем тренировочном процессе и выступлении в соревновании.

Частота пульса в покое в обеих сборных составила 54,4+5,12 уд/мин, при ортостазе 77,4+8,4 уд/мин. Спектр TP отражает суммарный эффект воздействия на сердечный ритм парасимпатического и симпатического центра регуляции, а также других его механизмов. У большинства баскетболистов отмечаются высокие показатели спектра TP у юниоров – в диапазоне 4051-12506, у молодых игроков – 2631-10549. Активность парасимпатического центра, выраженная в мощности волн высокой частоты HF, в пределах 1214 до 5350, при этом значительно выше показателей нормы здоровых людей. Мощность спектра низкочастотных волн, отражающих работу симпатического центра LF, у большинства игроков выше нормы, у юниоров от 837 до 3988, у молодежи – от 490 до 2592. Мощность волн очень низкой частоты VLF от 1208 до 6665 также достаточно высокая и показывает активность центральных эрготропных и гуморально-метаболических механизмов регуляции ритма сердца.

После проведения ортостатической пробы у большинства игроков молодежной команды произошло снижение мощности волн TP, HF, LF, VLF. Значительно снизилась активность парасимпатического центра, вырос показатель LF% от 17 до 43 единиц. У игроков юниорской сборной у четырех из семи наблюдается повышение мощности спектра TP, LF, VLF, активность парасимпатического центра далее растет, при этом также возрастает показатель LF% от 51 до 73 единиц у отдельных игроков. В состоянии покоя коэффициент вагосимпатического баланса LF/HF составляет от 0,5-1,5, в ортастазе отмечается рост, особенно у игроков молодежной сборной от 2,5 до 20 единиц. Также наблюдается рост индекса напряжения ИН в среднем при фоновой пробе 27,82, при ортостазе, в среднем – 93,19, до 160 у отдельных игроков. Данные показатели вариабельности сердечного ритма отражают повышение требований к адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузке. В ходе исследования зафиксирован большой разброс временных и частотных показателей вариабельности сердечного ритма, что выражает индивидуально-типологические особенности спортсменов [4]. При этом в соответствии с проведенными исследованиями для большинства игроков молодежной команды характерен тип вариабельности сердца с преобладанием автономного контура. В юниорской команде отмечены игроки, как с автономным, так и с центральным комплексом управления ВСР.

С помощью АПК «Мультиспектр» можно определить текущее функциональное состояние в зависимости от квалификации спортсмена на основе показателей функциональных резервов в покое (ОФР) и показателей рациональности расходования ресурсов (ОРР). Данная информация использовалась тренерами для выявления спортсменов с пограничным и плохим функциональным состоянием [2], с целью коррекции нагрузок в каждом тренировочном цикле и отбора игроков для участия в последующих турах соревнований. Сбалансированное планирование нагрузок с восстановительными мероприятиями [1], используя возможности аппаратурно-

программного комплекса «Мультиспектр» позволили спортсменкам успешно выступать в многотуровых международных соревнованиях. В предолимпийском году сборная команда юниорок U18 завоевала бронзовые медали Кубка Европы, молодежная сборная U23 стала победителем крупнейших соревнований Лига Наций.

Список литературы:

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. Андрущенко// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – Т.5(171). –С. 17- 21.

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

3. Предсоревновательная подготовка женской сборной команды России к участию в чемпионате Европы и чемпионате мира по баскетболу 3x3 / Т.Н. Кочарян, А.А. Андрущенко, Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – Т.4(158). –С. 165-169.

4. Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография / Н.И. Шлык. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2009. – 259 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СОКРАЩЕННОГО ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

Р.И. Андрианова¹, М.В. Леньшина², Д.В. Федосеев³, Д.А. Косачев⁴

¹Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Государственный университет управления», г. Москва, Автономная некоммерческая организация высшего образования «Московский Международный университет», г. Москва;

Баскетбольный клуб «Спартак», Московская обл.;

²Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежский государственный институт физической культуры», г. Воронеж;

³Баскетбольный клуб «Ростов-Дон-ЮФУ», Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет», г. Ростов-на-Дону;

⁴Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Государственный университет управления», г. Москва

Аннотация. Планирование и участие в соревнованиях в баскетболе предъявляет значительные требования к подготовительному периоду, сокращая его порой до одного месяца. В «классической форме» этот период в командах высших разрядов, как правило, отсутствует. Так как легионеры и игроки сборных команд готовятся зачастую индивидуально и приступают к командным тренировкам непосредственно перед началом официальных игр сезона. Форсированная подготовка мобилизует все резервы спортсменов, но появляется реальная опасность перетренированности и психологических «срывов». Здесь важно грамотное планирование нагрузок с учетом адаптационных особенностей спортсменов.

Ключевые слова: подготовительный период, женская баскетбольная команда, работоспособность спортсменов, психомоторные тесты.

Цель исследования состояла в изучении особенностей построения подготовительного периода квалифицированных баскетболисток, предъявляющего жесткие временные границы подготовки [2].

Используемые методики: педагогический анализ тренировочной деятельности; модуль психомоторных тестов (МПТ): «ПЗМР-ДС» – определение времени простой зрительно-моторной реакции на движение стрелки, «ПСМР» – оценка ЦНС методом определения временем простой сенсомоторной реакции на слуховую стимуляцию, «СЗМР-СК» – оценка уровня операторской работоспособности по параметрам СЗМР на световую комбинацию, «РДО» – оценка скорости и точности реагирования динамического глазомера и баланса основных нервных процессов; уровень невротизации; обобщенный показатель психического состояния.

Исследование проводилось в команде Суперлиги «Ростов-Дон-ЮФУ» в условиях тренировочного сбора. Через неделю после сбора проводились ответственные соревнования, поэтому можно считать, что вся подготовительная работа проводилась на сборе. Тренировочный режим - 3-1, 2-1, 3-1, 2-1, 3-1-2, причем в выходной день проводилась утренняя тренировка длительностью один час. Сбор включал шесть микроциклов (за микроцикл считался период между двумя выходными, причем последний выходной входил в структуру микроцикла).

Измерения с помощью модуля психомоторных тестов, уровня невротизации, вычисление обобщенного показателя психического состояния производились в последний день каждого микроцикла перед утренней тренировкой, а также в последний день тренировочного сбора, после дневного отдыха, перед вечерней тренировкой. Полученные показатели отражали кумулятивные изменения психического состояния спортсменов после микроцикла [3].

Упражнения, используемые в тренировочном процессе [1], классифицировались по предъявлению повышенных требований к следующим качествам: степень работоспособности, уровень психической напряженности, успешность выбора, работоспособность + психическая напряженность, работоспособность + успешность выбора, успешность выбора + психологическая напряженность, интегральная направленность.

Упражнения в разработанной классификации: работоспособность: бег на длинные дистанции, без времени; прохождение пересеченной трассы (более часа); различные беговые упражнения (до 0,5 часа); жонглирование мячом в беге; простые упражнения в парах; длительная разминка на два кольца (самостоятельная), беговые «челноки».

Уровень психической напряженности: неспецифическая долговременная работа: аэробика (до 45 мин); гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ) от 30 мин до одного часа.

Успешность выбора: дизъюнктивные упражнения (либо бросок по кольцу, либо обман и обыгрыш защитника): а) в парах; б) в тройках.

Работоспособность + напряженность: сложнокоординационные упражнения с мячом (одиночные и в парах), с жестким контролем за качеством (до 0,5 часа); работа на тренажерах (с отягощением, до одного часа); интенсивные баскетбольные упражнения: а) технические элементы-финты (атака на кольцо нападение - подбор-повтор - нападение и т.д. без потери мяча); б) длительная игра в защите; в) поточное выполнение бросков, промах – упражнения в рывках; длительная скоростно-силовая работа (рывки, прыжки) – до 2 часов; бег на время (до 3 км); бег по пересеченной местности на время (от 4 до 7 км).

Работоспособность + выбор: работа средней продолжительности, неспецифическая на продолжительном эмоциональном подъеме (например, игра в футбол).

Выбор + напряженность: длительные повторы упражнений в передачах с перемещениями (в парах, тройках, четверках, пятерках) на счет с определением победителя и «наказанием» проигравших.

Интегральная работа: «чистый» баскетбол; моделирование игры состава без соперника, при пассивном сопротивлении; длительная работа в защите в тройках; четверках, полных составах, тренировочные игры.

Далее рассчитывалось процентное содержание каждой группы упражнений (по общему времени) в каждом микроцикле и в подготовительном периоде в целом. Основное внимание на протяжении всего периода оказывалось упражнениям [4], направленным на увеличение степени работоспособности, работоспособности в условиях повышенного уровня психического напряжения и на интегральные упражнения, предъявляющие высокие требования к адаптации ко всем выделенным видам нагрузки.

Динамика упражнений, направленных на увеличение степени работоспособности, имеет характерную волновую форму. Выделяются два спада - второй (17%) и пятый (20%) микроциклы и три пика - первый (40%), третий (31%) и шестой (30%) микроциклы. Динамика интегральных упражнений также имеет волновую форму, с некоторым спадом в середине периода (18 и 18,5%) и явным подъемом к его концу (37%). Динамика упражнений, предъявляющих высокие требования к работоспособности в условиях высокого психического напряжения, не имеет резких подъемов и спадов. Наблюдается некоторое увеличение доли этих упражнений после первого микроцикла (до 35%), высокий, не меняющийся уровень на протяжении всего периода и постепенное снижение к концу сбора (до 18%). Отмечается значительное количество упражнений, связанных с необходимостью выбора из нескольких альтернатив в условиях повышенного психического напряжения (в 3,4,5 микроцикле по 12-15 %).

Методом однофакторного дисперсионного анализа определялось влияние фактора тренировки на вышеперечисленные показатели ($P = 0,05$, t крит. = 2,2). В результате отмечено достоверное влияние на обобщенный показатель психического состояния (27%), показатель модуля психомоторных тестов – «РДО» (25%) и скорость бега на 3000 м (48%).

Таким образом, разработанная система блоков упражнений, сочетающих функциональную и психологическую подготовку спортсменов, положительно повлияла на работоспособность и психическое состояние, связанное с выполнением больших и интенсивных объемов тренировочных нагрузок.

Список литературы:

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. Дифференцированная предсезонная подготовка баскетболисток высокой квалификации / Р.И. Андрианова, А.А. Андрущенко, М.В. Старостин, С.А. Федоренков // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики, посвященной памяти ректора ВГИФК В.И. Сыроева: 1 Международн. науч.-практич. конференция.- Воронеж, 2018. – С. 21-27.

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. 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.

КОРРЕКЦИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БАЛАНСА В ПАРУСНОМ СПОРТЕ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ

Н.К. Артемьева, С.П. Лавриченко, Л.М. Алдарова

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

Аннотация. В работе выявлены особенности энергетического баланса яхтсменов, связанные со специфическими нагрузками в зависимости от погодных условий. Установлено, что погодные условия, в частности скорость ветра, напрямую определяют уровень энергозатрат яхтсменов в ходе гонки. На основании полученных данных разработана система контроля питания, позволяющая улучшить спортивный результат и повысить конкурентоспособность в парусном спорте.

Ключевые слова: энергетический баланс, парусный спорт, скорость ветра, энергозатраты, калорийность питания.

В парусном спорте состояние энергетического баланса во многом зависит от погоды и сложного распорядка гоночного дня [2]. Спортсмен в день гонок находится в режиме состязания около 4 часов, а также затрачивает около 2 часов на работу с яхтой и путь до гоночной дистанции и на берег. В гонке интенсивность работы спортсмена очень высока, что требует больших энергозатрат, которые должны вовремя возмещаться поступлением дополнительной энергии. Однако у гонщика нет времени для полноценного приема пищи, так как он сконцентрирован на тактике и технике во время гонок и на стратегию между гонками [3, 4]. Кроме этого, на пищеварение влияет присутствие стресса, связанного с постоянным нервно-эмоциональным напряжением.

Таким образом, яхтсмены оказываются в ситуации, когда полноценный прием пищи может быть осуществлен только 2 раза в сутки: завтрак (за 2 – 3 часа до начала состязаний) и ужин (в среднем через 1 час после гонок). В таких условиях каждый спортсмен вынужден либо испытывать чувство голода в середине гоночного дня, что, несомненно, отрицательно скажется на спортивном результате, либо прибегать к попыткам самостоятельно контролировать свое питание, что без определенных знаний может стать причиной нарушения пищеварения. В решении данной проблемы скрыт потенциал к повышению спортивного результата.

Цель настоящей работы – выявить особенности питания яхтсменов на соревнованиях для дальнейшей разработки системы контроля питания, позволяющей повысить работоспособность и улучшить спортивный результат.

В исследовании приняли участие 12 спортсменов в возрасте от 17 до 22 лет, специализирующихся в парусном спорте от 7 до 12 лет, имеющих квалификацию от первого спортивного разряда, до мастера спорта.

Для расчета энергозатрат яхтсмена на отдельных участках гоночной дистанции применялись данные о величине частоты сердечных сокращений яхтсмена во время гонки в зависимости от скорости ветра. Величина энергозатрат рассчитывалась на основе измерения времени выполнения физических упражнений, показателя ЧСС спортсмена и среднего значения МОК. [6,7]. Для анализа вероятности различий между рационами питания яхтсменов в условиях среднего и сильного ветра был проведен статистический анализ выборок данных о содержании белков, жиров и углеводов, а так же общей калорийности пищи в рационе питания.

В результате полученных данных выявлены особенности режима и рациона питания яхтсменов в зависимости от погодных условий. Разница между рационами проявляется в изменении долевого соотношения между основными питательными веществами, в общем количестве питательных веществ, времени и количестве приемов пищи [1]. Так, например, за весь гоночный день с сильным ветром соотношение белков жиров и углеводов имеет вид 0,8:3,6:4,0, что говорит о превышении нормы доли жиров на 260%, дефиците (20% от нормы) доли белков и о нормальном содержании углеводов.

Всего во время состязаний спортсмены употребляет в среднем, 4,4% белков, 31,7% жиров и 31,0% углеводов, средней общей калорийностью, составляющей 29,8% от суточной калорийности питания. Эти и многие другие особенности должны быть отображены в общей таблице, составленной для обеспечения возможности создания системы коррекции питания яхтсменов.

Проанализирована энергетическая направленность и длительность нагрузок в гонке на основе модели гоночной дистанции. Определено ЧСС на отдельных участках дистанции для дальнейшего вычисления энергозатрат. Так, например, при ветре 7 метров в секунду на курсе фордевинд ЧСС яхтсмена составляет 160 уд/мин.

Разработана методика определения уровня энергозатрат спортсмена в гонке в зависимости от ветра [5]. Так, чтобы узнать количество калорий, потраченных в гонке, спортсмену необходимо умножить значение массы тела на коэффициент, соответствующий скорости ветра в гонке и на время гонки в минутах. На основе данной системы разработан специальный калькулятор в среде программы Microsoft Excel, который автоматически выводит значение энергозатрат в гонке после введения запрашиваемых данных.

Данные, собранные в ходе исследования, целесообразно использовать для разработки системы контроля и коррекции режима и рациона питания яхтсменов на соревнованиях.

Для контроля уровня расхода и восполнения энергии в условиях соревнований по парусному спорту целесообразно использовать разработанную в данном исследовании методику, которая может быть представлена как в виде таблицы с коэффициентами, так и в виде специального калькулятора на компьютере. Такой способ контроля обеспечит возможность организации питания, ориентированного на адекватное восполнение затраченной в ходе

соревнований энергии, что способствует достижению спортсменами состояния спортивного тонуса и показанию высоких спортивных результатов.

Список литературы:

1. Артемьева Н.К. Анализ адекватности взаимозаменяемых пищевых продуктов / Н.К. Артемьева, С.П. Лавриченко, Л.М. Алдарова // Технология и товароведение инновационных пищевых продуктов Журнал ВАК Орел. Технология и товароведение инновационных пищевых продуктов. – №2 (55). – 2019. – С. 34-39
2. Ларин Ю.А. Инновационные технологии подготовки яхтсменов-гонщиков в классе швертботов «лазер» / Ю.А. Ларин, М.В. Зуева, И.И. Фролов. – Таганрог: ТТИ ЮФУ, 2018. – 128 с.
3. Малетин И.А. Гоночная инструкция открытого чемпионата г. Тольятти по парусному спорту. – Тольятти: ВФПС, 2015. – 6 с.
4. Расход энергии при физической активности: сайт: Женомания [Электронный ресурс]. URL: <http://zhenomaniya.ru/calculator/kalkulyator-rasxoda-energii-pri-fizicheskoy-pagruzke> (Дата обращения: 25.06.2015).
5. Римар Ю.И. Повышение физической и функциональной подготовленности юных гребцов путем определения индивидуальных энергозатрат // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2014. – №. 1. – С. 80-83.
6. Томилин К.Г. Парусный спорт: пути обеспечения разносторонности подготовки яхтсменов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №. 6. – С. 6-9.
7. The racing rules of sailing for 2013-2016. - UK: ISAF, 2013. –153 p.

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫХ ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ

Н.К. Артемьева, А.А. Колесникова, Д.Н. Микова

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

Аннотация. В работе проведен анализ режима и культуры питания обучающихся ФГБОУ ВО КГУФКСТ в условиях образовательной деятельности в дистанционном режиме.

Ключевые слова: обучающиеся спортивных ВУЗов, режим питания, дистанционное образование.

В связи эпидемиологической обстановкой в стране сбалансированное адекватное питание – это актуальная проблема современного общества, особенно обучающихся ВУЗов. Постоянная умственная нагрузка на фоне неправильного питания часто с использованием продуктов быстрого приготовления может привести к изменению энергетического баланса, разбалансированности основных и эссенциальных веществ, и как следствие, к паталогическим состояниям. Обучающиеся спортивных ВУЗов требуют еще более пристального внимания к организации питания в связи с регулярными спортивными занятиями на фоне высоких умственных нагрузок. При этом суточные энергозатраты возрастают до 4000-5000 ккал. В зависимости от вида спорта меняется и соотношение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов [1, 2, 3, 4].

Целью работы явилось исследование режима и культуры питания студентов спортивного учебного образовательного учреждения высшего образования в условиях дистанционного образования.

Исследование проводилось на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (ФГБОУ ВО КГУФКСТ) среди обучающихся 2 курса факультетов адаптивной и оздоровительной физической культуры, спортивного менеджмента, педагогики и психологии, физической культуры, спорта (18 лет \pm 0,78) и 4 курса факультета спорта (21 год \pm 0,73). Всего участвовало 156 студентов ФГБОУ ВО КГУФКСТ.

В связи эпидемиологической обстановкой в стране образованием с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий внесло свои коррективы в обычный рацион питания обучающихся. Большинство респондентов проживают с родителями, 35% снимают квартиру и 7% в общежитии. При этом большая часть опрошенных (78%) самостоятельно

организовывают свой рацион питания. Многие высказали мнение о снижении качества питания в данных условиях, в связи с увеличением времени на образовательный процесс в дистанционном режиме по сравнению с очной формой обучения. 57% обучающихся на втором курсе и 68% на четвертом курсе считают свой рацион рациональным, полноценным и сбалансированным. При этом результаты анкетирования показали низкий уровень знаний в этом вопросе. Режим питания 88% опрошенных не соответствует нормам. Распределение рациона по приемам пищи разнится с рекомендуемыми нормами у 65% обучающихся на 2 курсе и 58% на 4 курсе. Низкий уровень знаний показали второкурсники и в вопросе соотношения основных пищевых веществ в рационе на 41% по сравнению с четверокурсниками. Основная масса обучающихся не оценивает состав продуктов питания перед покупкой, хотя 98% знают об отрицательном влиянии на здоровье продуктов быстрого приготовления. Первостепенно обращается внимание на вкус, запах, ощущение сытости и быстроту приготовления.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что режим и рацион питания обучающихся ФГБОУ ВО КГУФКСТ не соответствует рекомендуемым физиологическим нормам. Питание четверокурсников является более рациональным, сбалансированным и полноценным в связи с приобретенными знаниями на дисциплинах медико-биологического цикла, в том числе на дисциплине «Спортивная нутрициология».

Таким образом, питание обучающихся на фоне эпидемиологической ситуации требует внесения корректировок, с учетом высокой умственной, эмоциональной и физической активности.

Список литературы:

1. Капустина А.А. Изменение компонентного состава массы тела и функционального состояния велосипедистов на фоне приема специализированного напитка / А.А. Капустина, А.А. Тарасенко, Н.К. Артемьева, С.Н. Щеглов // Политематический сетевой электронный научный журнал КубГАУ. – 2012. – № 76. – С. 324-332.
2. Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 624 с.
3. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации: – М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009. – 36 с.
4. Общая нутрициология: курс лекций. – Н.К. Артемьева. – КГУФКСТ, 2017. – 99 с.

АНАЛИЗ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БАЛАНСА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В РАЗНЫЕ СЕЗОННЫЕ ПЕРИОДЫ ГОДА

Н.К. Артемьева, С.П. Лавриченко, А.А. Колесникова, Л.М. Алдарова

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

Аннотация. В работе изложены результаты исследования адекватности энергетического баланса квалифицированных спортсменов в разные сезонные периоды (лето-осень, зима-весна) годового тренировочного цикла. Посезонный анализ пищевого статуса в соответствии с поставленными педагогическими задачами проводили с использованием авторской автоматизированной системы, позволяющей учитывать адекватность пищевого статуса индивидуальным энергозатратам спортсменов при разной направленности тренировочного процесса.

Ключевые слова: энергетический баланс, велосипедисты-шоссейники, летне-осенний, зимне-весенний сезоны годового тренировочного цикла.

В современном спорте высших достижений, в условиях сверхинтенсивных нагрузок разной энергетической направленности, одним из ключевых факторов достижения желаемых результатов является оптимизация энергетического баланса в отдельные сезонные периоды годового тренировочного цикла. Это обусловлено тем, что пищевое поведение спортсмена в значительной степени зависит от сезонного периода года. Для оценки эффективности использования поступающих калориенов необходимо учитывать количество и сбалансированность их составляющих ингредиентов и биологически активных веществ, которые регулируют скорость и функциональную направленность механизмов энергообеспечения.

Целью данного исследования является оценка энергетического баланса атлетов, специализирующихся в велосипедных шоссейных гонках с использованием разработанной авторской системы, учитывающей особенности сезонных периодов подготовки.

Вычислительный алгоритм, заложенный в автоматизированную систему, включает модель математических исчислений, на базе которых выведена формула расчета, позволяющая реализовать индивидуальный подход с учетом данных спортсмена и особенностей тренировочного цикла избранного вида спорта [2]. Для анализа энергетического баланса в разные сезонные периоды тренировочного процесса разработаны индивидуальные эталоны физиологических норм, обеспечивающих индивидуальный подход на конкретном этапе подготовки [1]. Исследование проводилось с участием велосипедистов-шоссейников высокой квалификации (КМС – МС) в разные сезонные периоды годового тренировочного цикла. Тренировочные занятия в полевых условиях включали нагрузки разной энергетической направленности, что учитывалось в расчете суточных энергозатрат и пищевого статуса.

Как показали результаты полученных данных, энергетический баланс организма спортсменов в разные сезонные периоды года соответствовал этапу подготовки. Но при этом энергетическая ценность рационов в зимне-весеннем периоде отличалась более высоким количеством жиров и дефицитным содержанием белков и углеводов. Кроме этого обнаружено низкое обеспечение калорийности за счет овощей и фруктов в зимне-весеннем периоде (индивидуальные колебания составили 4,5-6,1%, а в летне-осеннем – этот показатель несколько повышался и достигал нижнего предела рекомендуемых значений – 11%) [2]. Для спортсменов важное значение имеет соблюдение рекомендуемого соотношения продуктов животного и растительного происхождения. Дефицит овощей уменьшает кислотно-щелочной резерв организма и может привести к снижению эффективности выполнения тренировочных задач [3].

Таким образом, качественная характеристика пищевого статуса не удовлетворяла физиологической потребности организма велосипедистов-шоссейников в основных и эссенциальных пищевых веществах и принципу их сбалансированности с учетом энергетической направленности тренировочных занятий [2]. В условиях учебно-тренировочных сборов, независимо от сезона, фактические рационы велосипедистов-шоссейников удовлетворяли расчетным физиологическим нормам всего на 45,0 % в зимне-весеннем и 67,0% летне-осеннем сезоне, что указывает на существенные сезонные отличия. В основном это обусловлено дисбалансом, особенно в группах витаминов и жирных кислот. Надо отметить, что в летне - осеннем периоде сбалансированность витаминов и жирных кислот выросла по сравнению с зимне-весенним на 29% и 41% соответственно, однако даже в условиях южного региона потребление витаминов не удовлетворяет физиологическим нормам [4].

Анализ аминокислотного состава изучаемых рационов показал, что наиболее существенные отклонения от эталонных значений наблюдаются относительно серусодержащих аминокислот (метионина и цистина), дефицит которых независимо от времени года, превышал 50%. Подобные нарушения, как известно, на фоне интенсивных нагрузок в зоне умеренной мощности вызывают опасность возникновения жировой инфильтрации печени и нуждаются в соответствующей коррекции. В меньшей степени выражен дефицит суммы ароматических аминокислот (фенилаланина и тирозина), триптофана, изолейцина, лизина. Подобный дисбаланс в аминокислотном составе является следствием нарушения весового соотношения растительных и животных белков, что может отразиться на обеспеченности организма и витаминами, так как при этом нарушается всасывание, транспортировка и депонирование последних [6]. Важно отметить нарушение сбалансированности незаменимых аминокислот с разветвленной цепью (лейцин, валин, изолейцин), что может привести к снижению активности глюкозо-аланинового цикла и замедлению мышечного сокращения [5].

Вследствие дисбаланса жирового компонента пищевого статуса, показатель сбалансированности жирных кислот выявил существенно заниженный результат (30,2% в зимне-весеннем сезоне и 59,3% – в сезоне лето-осень). Установлено, что насыщенные жирные кислоты, независимо от сезона, находились в избытке, особенно когда речь шла о традиционных рационах в

период зима-весна, где превышение рекомендуемых величин составляло 78,6%, в то время как мононенасыщенные жирные кислоты в течение всего года имели значительный дефицит (41,4-49,9%). При этом наибольший дефицит имела арахидоновая кислота, но учитывая возможность синтеза этой жирной кислоты из линоленовой, можно предполагать, что в процессе метаболизма этот дефицит будет несколько нивелирован.

Обнаружены значительные сезонные колебания и в витаминном составе. Особенно это касается аскорбиновой кислоты, дефицит которой в разные периоды колебался от 63,6 до 10,0%. Ретиноловый эквивалент в рационах разных зимне-весеннего периода обнаружил дефицит суммы ретиноловых соединений и составил – 35,6%, а летне-осеннего сезона – 23,0%. Характерным для рационов независимо от сезонного периода являлся дефицит тиамин, рибофлавина, ниацина. Анализируя адекватность потребления витаминов, необходимо учитывать, что важным фактором, способствующим развитию их дефицита в организме, является недостаточное потребление белков (имеющее место в анализируемых рационах), которое влияет на интенсивность ассимиляции, ретенцию и депонирование витаминов, превращение их в коферментные формы [7].

Результаты оценки адекватности минерального состава рационов велосипедистов-шоссейников показали, что содержание изучаемых макро- и микроэлементов, независимо от времени года, снижено по сравнению с существующими рекомендациями [1], исключение составляют только натрий, дефицит которого легко возмещается потреблением хлористого натрия, и калий, содержание которого близко к оптимальным значениям.

Таким образом, учитывая различие нагрузок по энергетической направленности в разные сезонные периоды годового тренировочного цикла, для поддержания метаболического фона, способствующего достижению поставленных педагогических задач, пищевой статус спортсменов требует посезонной оптимизации.

Список литературы:

1. Азизбекян Г.А. Принципы оптимального питания спортсменов различных специализаций / Г.А. Азизбекян, Д.Б. Никитюк, А.Л. Поздняков, И.С. Зилова, К.В. Выборная // *Вопр. питания.* – 2010. – Т. 79. – № 4. – С. 67-71.
2. Артемьева Н.К. Некоторые аспекты повышения энергетических потенциалов организма спортсменов // *Теория и практика физической культуры.* – 2000. – №3. – С. 21-25.
3. Гаппарова К.М. Особенности пищевого статуса, антропометрических и клинико-биохимических показателей у профессиональных спортсменов, занимающихся различными видами спорта / К.М. Гаппарова, Д.Б. Никитюк, З.М. Зайнудинов, А.А. Церех, Ю.Г. Чехонина, А.А. Голубева и др. // *Вопр. питания.* – 2011. – Т. 80. – № 6. – С. 76-81.
4. Тутельян В.А. О роли индивидуализации питания в спорте высших достижений / В.А. Тутельян, М.М. Гаппаров, А.К. Батулин, Д.Б. Никитюк, З.Г. Орджоникидзе, А.Л. Поздняков // *Вопр. питания.* 2011. Т. 80, № 5. С. 78-82.
5. Astrand P.O. Food Intake and energy Output - a balancing act. In : *Ernahrung, korperliche Zeistungsfahigkeit und Gesundheit.* Food, Physical. URL: https://med.libretexts.org/Courses/American_Public_University/
6. Burke L., Deakin V. *Clinical Sports Nutrition.* Sydney; New York; Toronto : McGraw-Hill, 2006. 822 p.
7. Schwingshackl L., Hoffmann G., Lampousi A.M., Kippel S., Iqbal K., Schwedhelm C. et al. Food groups and risk of type 2 diabetes mel-litus: a systematic review and meta-analysis of prospective studies // *Eur. J. Epidemiol.* 2017. Vol. 32, N 5. P. 363-375. doi: 10.1007/s10654-017-0246-y.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

В.О. Архипова, Я.В. Киселев

Приволжский исследовательский медицинский университет,
г. Нижний Новгород

Аннотация. Студенты являются наиболее социально активной молодежью. С каждым годом студенческий спорт популяризируется в массы, организуется достаточное количество спортивных мероприятий между вузами различной специфики. В связи с вышеизложенным повышается соперничество, и возникает проблема по поводу правильной подготовки спортсменов для повышения их конкурентоспособности. В Приволжском исследовательском медицинском университете проводилось исследование сборной по легкой атлетике на аппарате MS FIT PRO для оценки функционального состояния организма спортсменов (рассматривались показатели микроциркуляции), а также в целях повышения конкуренции на уровне сборных студентов-медиков.

Ключевые слова: студенты, популяризация, конкурентоспособность, функциональное состояние организма, подготовка спортсменов.

В исследовании принимали участие 30 человек (15 девушек и 15 юношей) на аппарате MS FIT PRO. Было получено более 180 физиологических параметров, на основании которых можно судить о состоянии здоровья и уровне подготовленности сборной. Исходя из всех полученных данных, наиболее интересным авторам статьи показалось изучение микроциркуляции у студентов-медиков.

Микроциркуляция: показатели плотности холинергических синапсов; вазоконстрикции или вазодилатации; функции потовых желез; температура окружающей среды [3].

В программе высчитывались следующие показатели: микроциркуляция в ногах (правая нога), (левая нога) общая картина по нижним конечностям; микроциркуляция в руках (левая рука), (правая рука), общая картина по рукам и периферическое сосудистое сопротивление, сердечный выброс, индекс жидкости сосудов.

Баллы микроциркуляции разбиты по цветовому коду. Микроциркуляция в ногах в норме от 70 до 100 баллов, в руках от 45 до 100 баллов, ПСС, СВ, СИ от 40 до 60 баллов (от 20 до 40-улучшение). При вычислении среднего балла получились следующие результаты: правая нога 68,73, левая нога 80,73, общая картина нижних конечностей 74,69. Левая рука 62,12, правая рука 77,81, общая картина по рукам 70. Периферическое сосудистое сопротивление 62,38, сердечный выброс 54,96 и индекс жидкости сосудов 31,92.

Практически все полученные в ходе исследования данные входят в диапазон нормы, а это означает, что для спортсменов подобрана правильная тренировочная программа. Однако при обследовании у 20% лиц было обнаружено нарушение микроциркуляции на правой ноге, что связано с интенсивной виражной работой из-за укорочения мышц таза (подвздошно-поясничная, подвздошно-реберная мышцы). Во всех беговых дисциплинах (кроме бега по шоссе и по пересеченной местности) движение осуществляется справа налево [4]. Нагрузка на правую ногу

будет более интенсивной, чем на левую ногу (правая нога более толчковая). Поясничный отдел со стороны опорной ноги в области Th12-L1, L4, 5-S1 более нагружен и подвержен травматизму.

Постоянная травматизация влечет за собой локальный венозный застой и нарушение трофики поясничного и крестцового нервных сплетений и, прежде всего запирающего и седалищного нервов [4]. Из-за нарушения трофики седалищного нерва нарушается полноценная иннервация нижних конечностей.

Для устранения перекосов тренерскому штабу рекомендуется проведение компенсаторных упражнений, растяжки, рекомендаций по мануальной терапии.

У 10% лиц показатель периферического сосудистого сопротивления превышал 80 баллов. Периферическое сосудистое сопротивление повышается за счет воздействия катехоламинов при эмоциональном стрессе или волнении при обследовании на стенку артериол, вследствие этого возникает спазм. Необходимо учесть данный процент, поскольку психоэмоциональное перенапряжение влияет на результаты тренировок и состояние здоровья спортсмена.

Индекс жесткости сосудов по среднему значению составил 31,92. Данный параметр находится в стадии улучшения. При повышении жесткости и уменьшении эластичности крупных артерий возникает риск заболевания сердечно-сосудистой системы. Жесткость и упругость стенок сосудов обеспечивают амортизацию (сглаживание) периодических систолических волн кровотока [2]. Вследствие увеличения жесткости артериальной стенки возникает увеличение систолического артериального давления (САД). При этом происходит увеличение постнагрузки на ЛЖ, что способствует развитию гипертрофии миокарда, увеличению потребления кислорода, нарушению диастолической функции ЛЖ, снижению сердечного выброса и развитию сердечной недостаточности [5].

Заключение. Поиск диагностических критериев, позволяющих оценить физическую форму и функциональное состояние, является одной из наиболее актуальных проблем спортивной медицины и физиологии спорта [1].

Для достижения спортивных результатов и повышения конкурентоспособности необходимо тщательно оценивать уровень подготовленности спортсменов. На основании полученных данных целесообразно проводить определенные виды тренировок, подходящие под физиологические параметры спортсменов на данный момент.

Список литературы:

1. Бочарин И.В. Оценка состояния гемодинамики студентов в зависимости от уровня их спортивной подготовки / И.В. Бочарин, А.К. Мартусевич, М.С. Гурьянов, М.В. Засыпкин, М.А. Широкова, А.А. Щуров // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 6-2 (96). – С. 16-19.
2. Гайшун Е.И. Демпфирующая функция артерий и неинвазивные методы ее оценки / Е.И. Гайшун, И.В. Гайшун, А.М. Пристром // Монография. – Минск. – 2016. – 93 с.
3. Киселев Я.В. Исследование физиологических параметров на приборе MS – FIT01 команды по флорболу «Мининский Университет» / Я.В. Киселев, М.С. Гурьянов, А.С. Эделев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здорового образа жизни на современном этапе. Сборник статей X Международной научно-практической конференции. – 2020. – С. 56-60.
4. Плотников С.Г. Прогноз травматизма в легкой атлетике с учетом двигательной асимметрии / С.Г. Плотников, А.А. Марьяновский // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С. 75-80.
5. Терегулов Ю.Э. Жесткость артериальной системы, как фактор риска сердечно - сосудистых заболеваний: оценки и методы / Ю.Э. Терегулов, А.Э. Терегулов // Практическая медицина. 2011. № 4 (52). С. 133-137.

ВЛИЯНИЕ ПРИЕМА ЕНДРАССИКА И РЕШЕНИЯ АРИФМЕТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ НА АКТИВНОСТЬ ПРЕСИНАПТИЧЕСКОГО ТОРМОЖЕНИЯ АФФЕРЕНТОВ Ia ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ИЗОМЕТРИЧЕСКОГО СОКРАЩЕНИЯ

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. В статье представлены результаты исследования влияния приема Ендрассика и решения арифметических задач на выраженность пресинаптического торможения афферентов Ia при выполнении изометрического сокращения в 5% (слабое) и 30% (умеренное) от максимального произвольного сокращения.

Ключевые слова: пресинаптическое торможение, прием Ендрассика, арифметические задачи, Н-рефлекс, максимальное произвольное сокращение, изометрическое сокращение.

Накопленные к настоящему времени данные свидетельствуют о том, что в процессе произвольного движения пресинаптическое торможение активно регулирует избыточный афферентный приток к α -мотонейронам мышц-агонистов и антагонистов голени [2, 5]. Наряду с этим до конца не изучено влияние отдельных структур головного мозга, в частности ретикулярной формации, на функциональную активность пресинаптического торможения в регуляции слабых и умеренных по величине произвольных мышечных сокращений [3]. Наиболее простыми методами активации ретикулярной формации продолговатого мозга является выполнение маневра Ендрассика или решение простых и сложных арифметических задач [1]. Данный факт был подтвержден в ряде исследований, которые свидетельствуют о том, что выполнение маневра Ендрассика или решение арифметических задач в состоянии относительного мышечного покоя снижает выраженность пресинаптического торможения мышцы-агониста (*m. soleus*) [3, 4].

В эксперименте принимали участие 8 мужчин 20-24 лет. Каждому испытуемому наносилась кондиционирующая вибростимуляция на *tendo calcaneus* (ТС) в течение 60 секунд до тестирующего раздражения *n. tibialis*, которая позволяет активировать первичные афференты тормозных интернейронов Ia к α -мотонейронам *m. Gastrocnemius* (MG) [5]. Вибростимуляционное воздействие на ТС во временном интервале от 40 до 50 секунд, вызывает наибольшее подавление амплитуды тестирующего Н-рефлекса MG [2]. Оценка выраженности пресинаптического торможения (ПТ) определялась по формуле: Амплитуда тестирующего Н-ответа в условиях кондиционирующей вибростимуляции / Амплитуда контрольного Н-ответа \times 100. Проявление пресинаптического торможения оценивалась по наибольшей

величине подавления тестирующего Н-рефлекса, в %. Изометрическое сокращение в 5% (слабое) и 30% (умеренное) от максимального произвольного сокращения испытуемые выполняли в положении сидя на комплексе «BiodexMulti-JointSystem Pro-3». Выполнение приема Ендрассика представляло собой произвольное изометрическое сокращение мышц сцепленных рук. Решение арифметических задач выполнялось следующим образом: испытуемому называлось любое число, например 85, далее необходимо было называть результат суммы, с постоянным увеличением на 23 единицы – 108, 131, 154 и т.д. Регистрация пресинаптического торможения выполнялась на фоне вибростимуляции ТС в следующих экспериментальных условиях: 1) в покое; 2) в покое при выполнении приема Ендрассика; 3) в покое при решении арифметических задач; 4) при выполнении изометрического сокращения в 5% и 30% от МПС в сочетании с приемом Ендрассика; 5) при выполнении изометрического сокращения в 5% и 30% от МПС в сочетании с решением арифметических задач.

В результате полученных данных исследования был проведен сравнительный анализ проявления ПТІа афферентов МГ при оптимальных временных интервалах на фоне вибростимуляции ТС, приема Ендрассика и решения арифметических задач в состоянии относительного мышечного покоя, во время удержания статического усилия с силой 5% и 30% от МПС. Установлено, что на фоне вибростимуляции ТС и приема Ендрассика в состоянии относительного покоя наблюдалась самая большая выраженность ПТІа афферентов МГ по сравнению с решением арифметических задач. Амплитуда тестирующего Н-рефлекса от контрольного при вибростимуляции была меньше на 0,31% по сравнению с приемом Ендрассика и не имела достоверных различий ($P=1,000$), что свидетельствует об одинаковой выраженности ПТІа афферентов между этими эффектами. Также показатель амплитуды тестирующего Н-рефлекса от контрольного при вибростимуляции и приеме Ендрассика был значительно меньше на 5,66% - 5,35% в сравнении с решением арифметических задач ($P=0,000$). Следовательно, на фоне решения арифметических задач отмечалась меньшая выраженность ПТІа афферентов.

Результаты анализа амплитуды тестирующего Н-рефлекса от контрольного во время удержания усилия с силой в 5% от МПС показали, что большая выраженность ПТІа афферентов наблюдалась в условиях вибрации на ТС в сравнении с приемом Ендрассика и решения арифметических задач. Так, на фоне вибростимуляции при удержании статического усилия в 5% от МПС амплитуда тестирующего Н-рефлекса была меньше на 6,88% ($P=0,000$) и 7,04% ($P=0,015$) по сравнению с приемом Ендрассика и решения арифметических задач. Также не выявлено статистически значимых различий между приемом Ендрассика и решением арифметических задач ($P=0,946$), что указывает на одинаковую выраженность ПТІа афферентов при этих двух приемах. Амплитуда тестирующего Н-рефлекса при приеме Ендрассика была больше лишь на 0,16% по сравнению с решением арифметических задач.

При изометрическом сокращении в 30% от МПС амплитуда тестирующего Н-рефлекса в условиях вибрации ТС была меньше на 22,23% ($P=0,044$) и 29,06% ($P=0,005$) по сравнению приемом Ендрассика и решения арифметических задач. Следовательно, на фоне вибростимуляции на ТС при произвольном усилии в 30% от МПС ПТ_а афферентов выражено больше, чем при приеме Ендрассика и решения арифметических задач. Различия в показателях амплитуды тестирующего Н-ответа между приемом Ендрассика и решения арифметических задач при произвольном изометрическом сокращении в 30% от МПС были незначительны ($P=1,000$), что указывает на одинаковый уровень активности пресинаптической внутриспинальной системы в данных экспериментальных моделях.

Заключение. ПТ_а афферентов МГ на фоне приема Ендрассика в состоянии покоя характеризуется большой выраженностью по сравнению с решением арифметических задач. При выполнении произвольного мышечного сокращения от слабого до умеренного в условиях приема Ендрассика и решения арифметических задач активность ПТ уменьшается. Однако не наблюдается различий в проявлении ПТ на фоне приема Ендрассика и решения арифметических задач в сочетании с разным по величине мышечным сокращением.

Список литературы:

1. Гурфинкуль В.С. Прием Ендрассика создает условия для запуска произвольных шагательных движений / В.С. Гурфинкель, Ю.С. Левик, О.В. Казенников, В.А. Селионов // Физиология человека. – 2000. – Т. 26. – № 2. – С. 73-79.
2. Челноков А.А. Влияние неспецифической активации стволовых структур головного мозга на выраженность пресинаптического торможения при произвольных движениях // Территория науки. – 2017. – №4. – С. 52-56.
3. Zehr E.P., Stein R.B. Interaction of the Jendrassik maneuver with segmental presynaptic inhibition // *Exp Brain Res.* 1999. 124. P.474–480.
4. Grillon C., Zarifian E. Hoffmann reflex variations produced by task demand characteristics // *PhysiolBehav.* 1985. Feb.34 (2). P. 213.
5. Assessing changes in presynaptic inhibition of Ia fibres: a study in man and the cat / H. Hultborn, S. Meunier, C. Morin, E. Pierrot-Deseilligny // *J Physiol (Lond).* 1987b. V. 389. P. 729-756.

АДАПТАЦИОННЫЙ СТАТУС СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ САМБИСТОК МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ

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

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

Аннотация. Представлен анализ результатов дистанционного обследования исходного вегетативного тонуса и динамики адаптационного статуса сердечно-сосудистой системы самбисток массовых разрядов. Установлена стабильность функционального состояния сердечно-сосудистой системы и его регуляторных механизмов у девушек, регулярно занимающихся спортом, в сравнении с ровесницами, не посещающими спортивные секции. Для самбисток в переходном периоде подготовки наиболее характерно состояние «нормотонии» и не выходящее за пределы нормы увеличение активности симпатической нервной системы в подготовительном периоде тренировки. У нетренированных девушек обнаружены признаки недостаточности функциональных возможностей.

Ключевые слова: самбистки, сердечно-сосудистая система, вегетативный тонус, период подготовки.

Введение. Информативным индикатором интегративно-приспособительных процессов спортсмена к физическим нагрузкам глобального и специального характера является сердечно-сосудистая система (ССС). Динамика ее функциональных показателей, направленность и специфика автономной регуляции рассматриваются в качестве критериев готовности к реализации спортивной деятельности, возможных нарушений, характеризующих срыв адаптации, а также тренированности в целом [1, 4]. Целью проведенного нами исследования явилось определение особенностей изменения адаптационного статуса ССС у спортсменок-самбисток в разных периодах подготовки.

Методы и организация исследования. В исследованиях, которые проводились дистанционно, на добровольной основе приняли участие 10 спортсменок массовых разрядов, занимающихся самбо в МБУ ДО ДЮСШ «Олимп», а также 10 девушек, обучающихся в Социально-педагогическом колледже г. Усть-Лабинска, не имеющих спортивной подготовки (контрольная группа). Вегетативный тонус (ВТ) и индекс Робинсона (ИР) определяли по результатам анкетирования и самостоятельного измерения девушками показателей ССС [3, 7].

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнение результатов анкетирования студенток, не занимающихся спортом, и самбисток в переходном периоде подготовки выявило закономерные отличия. Так, ответы,

указывающие на доминирование влияния симпатической нервной системы (СНС), у спортсменок имели место в 30% случаев, у нетренированных девушек – в 10%. Наиболее часто отмечались симптомы: «ощущение сердцебиения в покое», «повышенный аппетит» и «беспокойный сон». Признаки активации парасимпатической нервной системы (ПНС) преобладали в 10% и 40% случаев соответственно. В обеих группах отмечен ваготонический критерий «апатия». Студентки, не занимающиеся спортом, также отметили наличие у себя «сниженной физической активности», «склонности к полноте» и «гипотонии». Три спортсменки указали на «сниженный аппетит». Отличия ВТ, рассчитанного по совокупности характеристик, проявились в преобладании у самбисток состояния «нормотонии» (на 20%) и «симпатикотонии» (на 10%). У нетренированных девушек отмечалось более частое доминирование «парасимпатикотонии» (на 40%). В процессе переписки, проведенной со спортсменками после анкетирования, мы установили, что неблагоприятные ощущения, повлиявшие на отклонение ВТ от «нормотонии», они объясняют низкими результатами на предыдущих соревнованиях, спровоцировавших неуверенность дальнейшего прогресса. В целом ВТ спортсменок свидетельствует о доминировании у них наиболее благоприятного состояния, указывающего на адекватное протекание адаптационных процессов в переходном периоде подготовки на фоне уменьшения объема тренировочных нагрузок для восстановления организма [5, 7]. Положительную роль также играет упорядоченный режим дня молодых людей, регулярно занимающихся спортом [6]. «Парасимпатикотония» у студенток с низким уровнем двигательной активности встречается достаточно часто, отрицательно сказываясь на их адаптации к учебному процессу и других аспектах функционального состояния [2, 7]. Таким образом, долговременная адаптация к тренировочным нагрузкам сопровождается перестройкой активности регуляторных систем организма.

Показатель ИР у спортсменок (79 ± 4 у.е.) соответствует оценке «хорошо». «Средний» уровень у нетренированных студенток (85 ± 7 у.е.) является признаком «недостаточности функциональных возможностей ССС». Это согласуется с полученными значениями ВТ, характеризуя более высокий исходный адаптационный статус ССС спортсменок по сравнению с ровесницами, не занимающимися спортом.

Повторное исследование ИР самбисток в подготовительном периоде тренировки выявило его незначительное увеличение (до 82 ± 3 у.е.), указывающее на снижение резервов ССС. Однако данная величина не достигла критической отметки. Это позволяет говорить о стабильности автономной регуляции ССС у обследованных спортсменок.

Выводы:

1. Исходный вегетативный тонус, характеризующий напряжение и взаимодействие регуляторных механизмов адаптации, указывает на преобладание у самбисток благоприятного состояния «нормотонии», а также на

снижение возможности возникновения ваготонических реакций по сравнению со сверстницами с низким уровнем двигательной активности.

2. Функциональный статус сердечно-сосудистой системы самбисток характеризуется преимущественным равновесием симпатических и парасимпатических влияний на фоне соответствия резервов норме, в отличие от девушек с низким уровнем двигательной активности, имеющих признаки недостаточности функциональных возможностей.

3. Адаптационные изменения функционального состояния сердечно-сосудистой системы самбисток в подготовительном периоде тренировки сопровождаются не выходящим за пределы нормы увеличением симпатической активности, свидетельствующем о стабильно высокой автономной регуляции у спортсменок.

Список литературы:

1. Бабунц И.В. Азбука анализа variability сердечного ритма / И.В. Бабунц, Э.М. Мираджанян, Ю.А. Машаех. – Ставрополь: Принт-мастер, 2002. – 112 с.

2. Геворкян Э.С. Влияние экзаменационного стресса на психофизиологические показатели и ритм сердца студентов / Э.С. Геворкян, А.В. Даян, Ц.И. Адамян, С.С. Григорян, С.М. Минасян // Журнал высшей нервной деятельности им. И.П. Павлова. – 2003. – Т. 53. – №1. – С. 46-50.

3. Гронская А.С. Физиология физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие / А.С. Гронская, И.Н. Швыдченко, Е.М. Бердичевская [и др.]. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 91с.

4. Домрачев А.А. Экономичность функционирования сердечно-сосудистой системы как параметр функциональной физиологической оценки состояния организма в условиях психофизической активности / А.А. Домрачев, М.Я. Домрачева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 5-1. – С. 59-65.

5. Корягина Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: Учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий. – Омск: изд-во СибГУФК, 2014. – 153 с.

6. Теплухин Е.И. Взаимосвязь между физическим и умственным воспитанием студентов / Е.И. Теплухин, Т.А. Куницкая, О.О. Крыжановская. – Новосибирск: Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 2014. – Т.6. – №2. – С. 171-174.

7. Трифонова Т.А. Оценка адаптационного состояния студентов: монография / Т.А. Трифонова, Н.В. Мищенко, И.А. Климов. Владимир: Изд-во ООО «Аркаим», 2016. – 94 с.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ ПО ПОВЫШЕНИЮ РЕЗИСТЕНТНОСТИ К ИНФЕКЦИЯМ - ЗАЛОГ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА

С.В. Гурьянова

Институт биоорганической химии имени академиков М.М. Щемякина
и Ю.А. Овчинникова, г. Москва

Российский университет дружбы народов, Медицинский институт, г. Москва

Аннотация. В сложной эпидемиологической обстановке, когда терапия инфекционных осложнений не приносит желаемого успеха и сопряжена со значительными финансовыми затратами, вопрос профилактики инфекционных заболеваний становится приоритетной задачей. Использование низкомолекулярных биорегуляторов микробного происхождения, эволюционно адаптированных к поддержанию иммунного гомеостаза человека, в частности глюкозаминилмурамилдипептида (препарат Ликопид), способно мобилизовать ресурсы организма для адекватного ответа на инфекцию.

Ключевые слова: профилактика, резистентность, инфекции, иммунитет, глюкозаминилмурамилдипептид.

Спортсмены испытывают серьезные физические нагрузки в процессе подготовки к соревнованиям, при частых перемещениях подвергаются дополнительному воздействию инфекций, не свойственных их месту проживания, а смена часовых поясов приводит к напряжению нервной системы. В совокупности все эти факторы способны в значительной степени повлиять на результативности соревновательную активность, способность поддерживать достигнутый пик формы. Состояние иммунной системы оказывает определяющее влияние, а поддержанию иммунной системы в активном состоянии должно уделяться не меньшее внимание, чем физическим упражнениям.

При поддержании активности иммунной системы могут решаться как долгосрочные задачи, например, вакцинирование, так и задачи на более короткий период, требующие немедленной мобилизации всех ресурсов организма.

Проблема тренированного иммунитета активно обсуждается в последние месяцы в связи с обнаруженными фактами повышения общей резистентности организма при введении вакцины BCG. Вакцина BCG, разработанная для борьбы с туберкулезом, оказалась способна индуцировать выработку интерферона и других факторов, обеспечивающих защиту не только от микобактерий, но и от других бактериальных инфекций, а также от вирусных заболеваний. Вакцина BCG содержит убитые микобактерии, за проявление ее активности отвечают фрагменты клеточных стенок этих бактерий, высоко консервативные для всех грамположительных и грамотрицательных бактерий –

мурамилпептиды, одним из которых является глюкозаминилмурамилдипептид (ГМДП) – субстанция препарата Ликопид. ГМДП получают химическим синтезом, он не содержит примесей и имеет специфическую мишень – NOD2 рецептор. Уникальной особенностью NOD2 белка, отличающей его от других рецепторов врожденного иммунитета, является его участие не только в инициации процесса воспаления, необходимого для элиминации патогена, но и в торможении воспаления, что проявляется в купировании воспалительного процесса. ГМДП на протяжении нескольких десятилетий используется для профилактики острых респираторных инфекций у взрослых, демонстрируя эффективность и безопасность.

Таким образом, использование модуляторов иммунной системы, специфически взаимодействующих с рецепторами врожденного иммунитета, в частности ГМДП, дает возможность в короткие сроки активизировать иммунитет спортсмена и повысить его адаптационные способности и поддержание пика формы, как в отдельных турнирах, так и в серии соревнований.

Список литературы:

1. Гурьянова С.В. Глюкозаминилмурамилдипептид – ГМДП: воздействие на мукозальный иммунитет (к вопросу иммунотерапии и иммунопрофилактики) / С.В. Гурьянова, Р.М. Хаитов // Иммунология. – 2020. – Т. 41. – № 2. – С. 174-183.
2. O'Neill, L.A.J., Netea, M.G. BCG-induced trained immunity: can it offer protection against COVID-19? *NatRevImmunol* 20, 335-337 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41577-020-0337-y>
3. Гурьянова С.В. Влияние мурамилпептида на микробный состав микрофлоры ротовой полости / С.В. Гурьянова, О.Ю. Борисова, Н.В. Колесникова, Н.Л. Лежава и др. // Иммунология. – 2019. – Т. 40. – № 6. – С. 34-40. DOI: 10.24411/0206-4952-2019-16005
4. Гаврилова С.И. Клинико-биологические эффекты церетона при лечении синдрома мягкого когнитивного снижения амнестического типа / С.И. Гаврилова, А.В. Алесенко, И.В. Колыхалов, Я.Б. Федорова, Н.Д. Селезнева и др. // Психиатрия. – 2017. – № 1. – Т. 73. – С. 5-15. 10.
5. L'Vov V.L., Gur'ianova S.V., Rodionov A.V., Dmitriev B.A., Shashkov A.S., Ignatenko A.V., Gorshkova R.P., Ovodov I.S. Strukturapovtoriaiushchegosiazvenaglitserofosfatsoderzhashchei o-spetsificheskoiopolisakharidnoitsepiizlipopolisakharidaYersiniaKristensenii, shtamm103 (0:12,26) // Биоорганическая химия. 1990. Т. 16. С. 379.
6. Guryanova S., Borisova O., Kozlov I., Andronova T. Regulation by muramyl peptide GMDPA effector functions of NK cells from peripheral blood of healthy donors. *Allergy*. 2020. Volume 75, Issue S109. P. doi.org/10.1111/all.14553
7. Guryanova S.V. Antibiotic resistance: ligands of innate immunity take the challenge. *Allergy*. 2018. Т. 73. № S105. С. 581.
8. Гурьянова С.В. Глюкозаминилмурамилдипептид в терапии и профилактике инфекционных заболеваний / С.В. Гурьянова, Р.М. Хаитов // Инфекционные болезни: новости, мнения, обучение. – 2020. – Т. 9. – № 3. – С. 79-86. DOI: <https://doi.org/10.33029/2305-3496-2020-9-3-79-86>

ВЛИЯНИЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА СТАТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ У ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДЕВУШЕК

А.А. Мельников¹, П.А. Смирнова², Р.Ю. Николаев³

¹Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва

²Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, г. Ярославль

³Рыбинский государственный авиационный технический университет имени П.А. Соловьева, г. Рыбинск

Аннотация. В работе изучалось влияние силовой тренировки (10 недель, 3 раза /неделю) на стабиллографические (амплитуда колебаний ОЦД) и кинематические (амплитуда колебаний углов в суставах опорной ноги) показатели статического моноопорного равновесия у здоровых девушек. Установлено, что развитие силовых способностей сопровождалось повышением фронтальной стабильности в голеностопном суставе и фронтальной устойчивости моноопорной позы. Однако динамика всех показателей не отличалась от изменений в контроле. Таким образом, силовая тренировка малоэффективна в повышении статического моноопорного равновесия у физически активных девушек.

Ключевые слова: постуральный баланс, вертикальная поза, стабиллография, пресс-папье, одноопорная поза.

Введение. Система постуральной регуляции включает управляющий отдел, состоящий из структур центральной-нервной системы, сенсорный отдел, включающий зрительную, вестибулярную и проприоцептивную системы и исполнительный отдел – систему постуральных мышц [4]. Каждый из этих отделов вносит уникальный вклад в сохранение равновесия вертикальной позы. Масштабное исследование ранее показало повышенную эффективность регуляции позы у различных спортсменов [1], однако точные механизмы этого феномена полностью не выяснены. Одним из механизмов улучшения функции равновесия у спортсменов может быть повышение скоростно-силовых способностей постуральных мышц. Это предположение поддерживается теми работами, в которых показано улучшение регуляции позы под влиянием силовой тренировки у пожилых лиц с естественным снижением постурального равновесия и силовых способностей [3]. Однако у молодых физически активных лиц эффект силовой тренировки может не проявляться в отношении устойчивости позы [2]. В данной работе мы решили выяснить эффект силовой тренировки на кинематические и стабиллографические показатели статического равновесия вертикальной позы у молодых физически активных девушек.

Методы.

Практически здоровые девушки (18-21 год, n=40) были разделены на контрольную (n=20) и экспериментальную (Сила, n=20) группы. Контрольная

группа вела привычный образ жизни, экспериментальная группа тренировалась по программе силовой тренировки (3 раза в неделю по 80 минут, в течение 10 недель).

Статическую устойчивость определяли с помощью стабиллографической оценки амплитуды колебаний общего центра давления (SD-ОЦД, мм/сек) («Neurocor» (Москва) в трех тестах (по 40 сек): в моноопорной стойке на устойчивой стабиллоплатформе с открытыми и закрытыми глазами; а также в моноопорной стойке на подвижной по сагиттали пресс-папье ($r=60$ см, $H=10$ см) с открытыми и закрытыми глазами. Синхронно с ОЦД регистрировали кинематические показатели устойчивости позы: амплитуду колебаний углов в коленном (SD-КС, град) и голеностопном (SD-ГСС, град) суставах опорной конечности с помощью трех датчиков-гироскопов («NeurocorTrast-M»), закрепленных эластичной лентой на тыльной стороне стопы, латеральных сторонах голени и бедра.

Силовые способности определяли с помощью функциональных тестов: 1) прыжок в длину с места (см); 2) время бега 12 м; 3) силовых тренажеров.

Статистика. Эффективность силовой тренировки в отношении всех параметров определяли с помощью двухфакторного анализа для повторных измерений. Для парных сравнений использован критерий наименьшей существенной разницы (LSD).

Результаты и их обсуждение.

В результате силовой тренировки произошло увеличение показателей силовых способностей нижних конечностей: в беге на 12 метров (Anova $p<0,05$); сгибании и разгибании ног на силовом тренажере (Anova $p<0,001$).

Стойка с открытыми глазами. После силовой тренировки в группе Сила выявлено снижение амплитуды колебаний ОЦД по фронтالي (SD-ОЦД-ф, $p<0,05$), но сагиттальная устойчивость позы не изменилась. Выявленные изменения были одинаковыми в обеих группах (Anova, все $p>0,1$). Со стороны кинематических показателей выявлено существенное уменьшение SD-ГСС во фронтальной плоскости ($p=0,007$), но SD-ГСС по сагиттали и SD в коленном суставе не изменилась. Также не выявлено межгрупповых различий в динамике кинематических показателей по данным Anova (все $p>0,1$).

Стойка с закрытыми глазами. После тренировки также, как и в стойке с ОГ, выявлено повышение фронтальной ($p<0,05$), но не сагиттальной устойчивости по данным SD-ОЦД. Эти изменения сочетались с уменьшением SD-ГСС во фронтальной плоскости ($p<0,01$), без изменений SD-ГСС по сагиттали и SD-КС. Также не было межгрупповых различий в динамике всех показателей (Anova, все $p>0,1$).

Стойка на качающемся пресс-папье. После силовой тренировки отмечалась стабилизация ГСС (снижение SD-ГСС-ф, $p<0,05$) и КС (снижение SD-КС-с, $p<0,05$). Однако данные изменения в суставах опорной конечности не сочетались со уменьшением амплитуды колебаний ОЦД в обеих плоскостях. Также не было выявлено межгрупповых различий в динамике стабиллографических и кинематических показателей (Anova, $p>0,1$).

Заключение

Повышение силовых способностей в результате силовой тренировки нижних конечностей сопровождалось небольшой стабилизацией ГСС во фронтальной плоскости в стойке на твердой устойчивой опоре, что было связано с повышением фронтальной устойчивости позы, а также стабилизацией коленного и голеностопного сустава в стойке на подвижной опоре. Однако эти позитивные изменения не отличались от динамики в контроле. По-видимому, силовая тренировка практически не развивает те механизмы нейромышечного контроля, которые используются при сохранении статического баланса. Поэтому прямого переноса развития силы на развитие постральной устойчивости мы не выявили, что согласуется с другими работами [2, 5]. Таким образом, силовая тренировка малоэффективна в повышении статической устойчивости позы у здоровых и физически активных людей.

Список литературы:

1. Andreeva A., Melnikov A., Skvortsov D., Akhmerova K. et al. Postural Stability in Athletes: The Role of Age, Sex, Performance Level, and Athlete Shoe Features. // *Sports (Basel)*. – 2020. – Vol. 8. – P. 89.
2. Blackburn T., Guskiewicz K.M., Petschauer M.A., Prentice W.E. Balance and joint stability: the relative contributions of proprioception and muscular strength. // *Sport Rehabil.* – 2000. Vol. 9. – P. 315-328.
3. Orr R., de Vos N.J., Singh N.A., Ross D.A., Stavrinou T.M. et al. Power training improves balance in healthy older adults. // *J.Gerontol. A Biol. Sci. Med. Sci.* – 2006. – Vol. 61. – P. 78-85.
4. Paillard T. Plasticity of the postural function to sport and/or motor experience. // *Neurosci. Biobehav. Rev.* – 2017. – Vol. 72. – P. 129-152.
5. Paillard T. Relationship between Muscle Function, Muscle Typology and Postural Performance According to Different Postural Conditions in Young and Older Adults. // *Front. Physiol.* – 2017. – Vol. 8. P. 585.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИМЕНИМОСТИ МИКРОМАШИННЫХ АКСЕЛЕРОМЕТРОВ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ

А.П. Остриков, И.Г. Павельев, Н.И. Севальд

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

Аннотация. В современных условиях распространенности стрелкового спорта и увеличения оборота короткоствольного оружия, возрастает значение качественного обучения его владельцев правильному обращению и применению пистолета непосредственно по назначению.

Ключевые слова: процесс прицеливания, биомеханика, отдача, акселерометр, микроконтроллер, программирование.

Учитывая поражающие возможности этого средства самообороны, наличие ограничивающих правил применения оружия, обусловленных высокой вероятностью нанесения окружающим ранений, процесс обучения должен максимально гарантировать безопасность стрелка и окружающих во время обучения. Кроме того, имитационные возможности разработанного устройства позволяют уменьшить расход боеприпасов и сохранить ресурс стрелкового оружия. Сетевые возможности разработки позволили упростить процесс анализа результатов тренировки [1, 2, 5].

Определение момента выстрела было важно для разработки управляемого прицела. Выстрел и порождаемая им отдача являются точкой отсчета для проведения измерений движения оружия. По сравнению с силами, прилагаемыми в процессе прицеливания, силы, действующие на систему «человек-оружие», при выстреле превышают их на несколько порядков.

Процесс отдачи оружия детально исследован и описан во множестве источников [3,4]. При разработке управляемого прицела важно определить движения линии прицеливания после выстрела. Особенности анатомии кисти стрелка и приложение сил вызывают перемещение оружия в вертикальной плоскости и смещение линии прицеливания за счет вращения дульной части оружия вверх и влево (для правшей) или вверх и вправо (для левшей).

Применение акселерометров в современной технике стало повсеместным. Особое место среди них занимают микромашинные акселерометры, принцип действия которых основан на изменении емкости изменяющейся при перемещении подвешенной массы в микротрубке. При возникновении процесса движения подвешенная масса, за счет силы Кориолиса начинает смещение. При подаче на систему трубка-подвешенная масса электрического заряда изменяется емкость данного условного конденсатора, при этом изменение емкости пропорционально углу перемещения. Значения емкости измеряются, усиливаются и поступают на выход устройства. Такой акселерометр называется

аналоговым, имеет 3 выхода (A_x , A_y , A_z) на которых присутствует напряжение, пропорциональное движению. У цифровых акселерометров измеренная емкость преобразуется в цифровое значение, программно фильтруется и приводится к виду, пригодному для обмена в цифровых системах. Несмотря на наличие двойного преобразования сигнала и большей сложности собственной схемы прибора такие акселерометры получили большее распространение за счет возможности прямой обработки сигнала в цифровой форме и использования стандартных интерфейсов подключения.

Цифровой акселерометр характеризуется диапазоном измерений F_s , разрядностью преобразования LS , равной разрядности применяемого аналогово-цифрового преобразователя (АЦП).

Разрешающая способность АЦП определяется как

$$LSB = 2 * FS / 2^n;$$

Отсюда можно сделать вывод, что чем больше разрядность преобразования, тем выше точность измерений.

Решающим преимуществом цифровых акселерометров является возможность программного управления диапазоном измерений, точностью измерений и скоростью измерений (за счет снижения точности).

В настоящее время доступны для использования различные микромашинные цифровые акселерометры-гироскопы, характеристики которых подходят для выполнения задачи работы в составе управляемого прицела.

Список литературы:

1. Загrevский В.И. Планирование траектории управляющих движений спортсмена в координатах внешнего пространства / В.И. Загrevский, В.О. Загrevский // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 56-61.
2. 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. Лысенко В.В. Инструментальные средства оперативного контроля биомеханических характеристик / В.В. Лысенко, А.П. Остриков, И.Г. Павельев // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. - 2019. - С. 88-89.
4. Остриков А.П. Регистрация биомеханических показателей спортсмена при выполнении упражнений практической стрельбы / А.П. Остриков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – № 2. – С. 118-119.
5. Павельев И.Г. Сравнительный анализ результативности спортсменов из различных регионов в конной стрельбе из лука / И.Г. Павельев, Д.В. Белинский // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – № 1. – С. 268-269.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Э.А. Пантелеев

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Воронежский государственный институт
физической культуры», г. Воронеж

Аннотация. Выявление важности таких видов контроля в подготовке спортсменов-баскетболистов, как медико-биологический и врачебно-педагогический. Постановка целей и задач, которые необходимо выполнять для роста профессионализма игроков.

Ключевые слова: медико-биологический контроль, врачебно-педагогический контроль, баскетбол, подготовка, спортсмены.

Введение. В любом виде спорта абсолютно важно постоянно следить за различными показателями здоровья, самочувствия, тренированности занимающихся. Соответственно, такую игру с мячом, как баскетбол, это также стороной не обходит. Для управления тренировочным процессом, и, без сомнения, совершенствования его, следует, по крайней мере, периодически проводить медико-биологический и врачебно-педагогический контроль своих подопечных.

Цель исследования. Разобраться, какие определенные цели и задачи должны ставиться перед проведением данных форм проверки состояния спортсменов. И возможен ли прогресс в результатах на соревнованиях без их использования.

Материалы и методы. При любом виде тренировочного процесса более чем важен регулярный медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – существенные условия определения правильного двигательного режима для каждого спортсмена и оценки его эффективности.

Непосредственная цель медико-биологического контроля заключается в установлении подходящего двигательного режима, который соответствовал бы анатомо-физиологическим и клиническим свойствам занимающихся конкретных возрастных групп. Также к целям настоящего вида контроля относятся такие немало важные процессы, как сохранение и укрепление здоровья атлетов.

Перейдем к выделению задач, которые должен решать медико-биологический контроль. Они следующие:

- 1) постоянный надзор за физическим и психоэмоциональным состоянием спортсменов-баскетболистов;
- 2) обучение занимающихся самоконтролю в ходе тренировок;
- 3) обязательное медицинское обеспечение состязаний по баскетболу;

- 4) ведение медицинской документации;
- 5) решение по допуску и не допуску к занятиям баскетболом в связи с показаниями и противопоказаниями для конкретного игрока;
- 6) санитарно-гигиенический присмотр за местом и условиями проведения занятий;
- 7) определение грамотных режимов процесса тренировок баскетболистов;
- 8) просветительская работа с занимающимися по вопросам построения здоровой, рациональной схемы жизни вне площадки.

Фундамент медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который основывается на проведении регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от того, как сам спортсмен определяет и характеризует свое самочувствие. Плановая диспансеризация, глубокий медицинский осмотр для групп начальной подготовки осуществляется один раз в год, для тренировочных групп, групп спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства – два раза в год для понимания процессов, происходящих в организмах спортсменов. В особых случаях может применяться внеплановая диспансеризация. Она используется для определения готовности занимающихся возобновлять тренировки и возможности участия в соревнованиях после перенесенных заболеваний, травм, недугов.

Теперь вникнем в иной вид контроля в спортивной практике – врачебно-педагогический. Его цель – фиксирование уровня физической работоспособности, здоровья в целом и достигнутой спортсменом подготовленности после окончания конкретного периода подготовки, анализ результативности выбранного тренировочного плана и, по необходимости, последующая его корректировка.

На основе многолетнего опыта многих тренеров и спортивных врачей, можно определить следующие задачи врачебно-педагогического контроля:

- 1) оценка общей и специальной тренированности занимающихся;
- 2) исследование используемых системы и средств тренировки на предмет целесообразности их применения в определенных группах спортсменов;
- 3) исследование мест и условий занятий на предмет соответствия гигиеническим и физиологическим нормам;
- 4) текущее и перспективное планирование тренировочных занятий;
- 5) подбор наиболее подходящих психологических, педагогических и медицинских средств восстановления.

Метод педагогического наблюдения используется в ходе занятий и соревнований. Тренер должен четко видеть и отслеживать состояние, поведение, дисциплину занимающихся, следить за качеством выполнения данных заданий, за реакцией организма игрока на переносимые тренировочные и соревновательные нагрузки.

На основании своих наблюдений, результатов контрольных тестов и соревнований тренер дает характеристику деятельности и готовности спортсмена к предстоящей тренировочной работе.

Результаты. Считаю, что цель данного исследования была достигнута. Мы выявили, какие задачи должны стоять перед специалистами, проводящими медико-биологический и врачебно-педагогический виды контроля на тренировочных занятиях с баскетболистами.

Заключение. Прделав настоящую работу, мы поняли и, одновременно, убедились в том, что контроль тренировочного процесса – неотъемлемая и очень важная часть подготовки спортсменов. Особенно, это касается здоровья игроков. Ведь, хоть и понятно, что главная цель спорта – победа, зачастую, не смотря на состояние здоровья, все-таки, будет весьма неплохо, если оно после окончания спортивной карьеры останется, по крайней мере, на достаточном для полноценной и достойной жизни уровне.

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. – 352 с.
3. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.
4. Лосева И.В. Методика специальной подготовки к СД баскетболистов 17-21 года при переходе в команды высшей лиги: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук / И.В. Лосева. – Волгоград, 1997. – 24 с.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 348 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАССАЖА В ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУРАХ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТАРШЕЙ ГРУППЫ И ЕГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ПРОТИВ СУДОРОГ

Э.А. Пантелеев

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежский государственный институт физической культуры», г. Воронеж

Аннотация. В статье рассматривается значение такой восстановительной процедуры в тренировочном процессе, как массаж, его воздействие на организм спортсменов. Массаж, как средство борьбы с судорогами. Сравнение частоты резких и болезненных сокращений мышц у игроков, которым делают массаж, и игроков, которым его не делают.

Ключевые слова: массаж, баскетболисты, игроки, баскетбол, восстановление, судороги, тренировочный процесс, профилактика.

Введение. Восстановление – это важный процесс биохимического уравнивания организма после напряженной физической работы. На данный момент существует обилие восстановительных средств, и их объединяют в три большие группы: медико-биологические, психологические и педагогические. Без преувеличения, все виды восстановления важны и должны находить место в подготовке спортсмена. Грамотно построенный процесс «регенерации» позволяет занимающимся добиваться все новых и новых высот в своем виде спорта. Особое место средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физио- и гидротерапия, бани, различные виды массажа. В наше время массаж применяется практически во всех лечебных и оздоровительных учреждениях. Методика массажа и самомассажа, построенная с учетом клинико-физиологических и анатомо-топографических принципов, является рациональным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное – служит эффективным средством для предупреждения и профилактики различных заболеваний у спортсменов. Современный спорт связан с большими физическими нагрузками и значительным эмоциональным напряжением. Одним из наиболее эффективных средств, повышающих восстанавливающих спортивную работоспособность, является спортивный массаж. Поэтому необходимо вооружать будущих преподавателей и тренеров глубокими знаниями и навыкам по спортивному массажу.

Многие люди на протяжении своей жизни сталкивались (некоторые неоднократно) с достаточно неприятным явлением, когда мышцы на ногах

начинают самопроизвольно сокращаться. Все это сопровождается сильной болью, которая значительно усиливается при попытке совершить активные движения в конечности. Не исключено, что кто-то и не знает, что у него была судорога. Судорога – это всегда непроизвольное сокращение группы мышц или одной мышцы, сопровождающееся выраженной болью. Сокращаться так могут практически все мышцы в организме, в том числе и стенки кишечника, но термин «судорога» активно применяют по отношению к конечностям. Достаточно близка эта тема спортсменам, и просто людям, активно тренирующимся. Основные причины возникновения судорог у человека, который постоянно подвергается серьезным физическим нагрузкам, – перетренированность, плохая растяжимость мышц, связок, и, наконец, недостаточное восстановление. Последнее и будет предметом исследования настоящей работы.

Цель исследования. Выявить, насколько регулярный массаж помогает мышцам спортсменов восстанавливаться и выдерживать длительные серьезные физические нагрузки. В частности, оказывает ли он профилактическое воздействие, если речь идет о судорогах мышц.

Материалы и методы. Для исследования была взята баскетбольная команда юношей 16-18 лет. Ее разделили на две группы. Период эксперимента – один месяц. На этот период была повышена тренировочная нагрузка. Тренировки проводились 6 раз в неделю. Массаж делали 3 раза в неделю после очередного тренировочного занятия. Причем делали его только одной группе занимающихся. Другие же игроки тренировались без данного восстановительного средства. В тренировочный процесс входили все необходимые элементы подготовки баскетболистов: общая и специальная физическая подготовка, отработка технических приемов, учебная двусторонняя игра. Конечно, мы говорим только о подготовке, предполагающей физическую работу. Специалисты выполняли экспериментальной группе общий массаж, но акцент делали на нижние конечности, так как, очевидно, именно ноги нагружаются у баскетболистов сильнее всего. В процессе всего исследования тренер внимательно смотрел за физиологическим состоянием своих воспитанников, тем самым применяя метод педагогического наблюдения. При формировании результатов было использовано непосредственное сравнение полученных фактов в процессе практических действий игроков и специалистов по массажу.

Результаты. По итогу спустя месяц интенсивных тренировок, выявилась следующая «картина» уже свершившегося исследования. У той группы занимающихся, которым делали массаж в этот промежуток времени, не было замечено судорог совсем, ни у одного игрока. Спортсмены отмечали повышенную усталость, но резких и болезненных сокращений мышц не наблюдали. У другой же группы баскетболистов, которая обходилась в тренировочном процессе без сеансов массажа, в последнюю неделю месячного тренировочного цикла, когда физические нагрузки достигли своего пика, наблюдались судороги икроножных мышц. Естественно, у игроков данной

группы процесс физического и технического совершенствования находился не на таком высоком уровне из-за вынужденных прерываний тренировок вследствие периодических судорог.

Заключение. Исходя из проделанной работы, считаю, что цель исследования была достигнута. Регулярные процедуры массажа в действительности помогают спортсменам выдерживать постоянные напряженные физические нагрузки, и, в целом, способствуют оздоровлению организма. Конечно, в частности, хочется отметить наше доказательство того, что такое неприятное явление для баскетболистов, как судороги, могут подвергаться профилактическому действию массажа. В конце хочется отметить, что тренерам и спортсменам обязательно надо внимательнейшим образом относиться к вопросам восстановления организма после тренировочных занятий, особенно, если нагрузка в них близится или уже на предельном уровне.

Список литературы:

1. Бирюков А.А. Особенности методики спортивного массажа в отдельных видах спорта: учебное пособие для тренеров, массажистов и студентов институтов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 128 с.
2. Бирюков А.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
3. Куничев Л.А. Лечебный массаж. - Л.: Физкультура и спорт, 1985. – 216 с.
4. Петровский Б.В. Популярная медицинская энциклопедия. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 632 с.
5. Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – 278 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ СИММЕТРИИ-АСИММЕТРИИ ПРИ СТАТИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ У ФУТБОЛИСТОВ -ПРАВШЕЙ

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 исследования симметрии-асимметрии в тесте «Изометрическое сокращение мышц ног» у футболистов с правым и левым индивидуальным профилем асимметрии (ИПА) по схеме «рука» – «нога» – «глаз» – «ухо». Интерпретация данных, полученных с помощью моноплатформенного стабиланализатора «Стабилан-01», а также программно-методического обеспечения StabMed2 (ЗАО ОКБ «РИТМ», г. Таганрог), продемонстрировала различия между ведущей и неведущей ногой в динамике прилагаемого усилия при нарастающей усталости по мере выполнения теста, в проявлении механизмов опоры и величиной выполняемого усилия. Они, по-видимому, отражают привычную для ведущей и неведущей ноги футболиста специфику «распределения ролей» в игровой ситуации.

Ключевые слова: симметрия-асимметрия, футболисты, статическая нагрузка, стабилография.

В современном спорте быстрыми темпами растет спрос на научные разработки, связанные с повышением уровня конкурентоспособности футболистов [2]. Поиски решений по проблеме увеличения результативности спортивной деятельности распространяются и на физиологию спорта [3]. Функциональная асимметрия нижних конечностей рассматривается как важный фактор конкурентоспособности футболистов [1]. Известно, что спортсмены с более высокой квалификацией подвержены формированию выраженной латерализации позы.

Для определения функциональных асимметрий при статической нагрузке наиболее информативным является тест «Изометрическое сокращение мышц ног», который реализуется на моноплатформенном оборудовании. Исследования, проведенные нами ранее [4], раскрыли некоторые особенности проявления симметрии-асимметрии при указанной статической нагрузке у нетренированных юношей с правым ИПА. Однако аналогичные работы, в которых были бы исследованы особенности проявления симметрии-асимметрии у квалифицированных футболистов с таким же правым ИПА, отсутствуют.

Поэтому целью настоящего исследования явилось раскрытие особенностей проявления симметрии-асимметрии при статической локальной нагрузке у футболистов с правым ИПА.

Исследование было проведено в лаборатории кафедры физиологии КГУФКСТ. Использовали оборудование «Стабилан-01», с программно-методическим обеспечением StabMed2 (ЗАО ОКБ «РИТМ», г. Таганрог)[5]. Количество исследуемых футболистов (при спортивном стаже не менее 7 лет) составило 12 человек в возрасте от 17 до 20 лет. Для определения ИПА применяли тестирование по схеме: «рука» – «нога» – «глаз» - «ухо». Методика реализации теста «Изометрическое сокращение мышц ног» предусматривает исследование процесса удержания нижними конечностями статической нагрузки в течение одной минуты (по 30 с отдельно для каждой ноги). Исследуемый занимает положение «сидя», стопы располагает на стабилотренинге: ось Y делит стопу 1:2, а по оси X пятки располагают равноудаленно. Давление на платформу выполняется соответственно командам программного обеспечения [5], которое после окончания теста формирует ряд данных в цифровом и словесном вариантах, подлежащих интерпретации. Таким образом, представляется возможным оценить преимущество выбора давления носком или пяткой, а также наличие смещения с носка на пятку или, наоборот, с пятки на носок. Одновременно по динамике усилия можно судить о характере и степени прогрессирующей усталости ног и величине развиваемого усилия.

Полученные данные позволяют оценить динамику усилия и выделить несколько вариантов проявления несинхронных асимметричных изменений правой и левой опоры. Так, у 67% футболистов к концу теста усилие увеличивалось и на ведущей (правой), и на неведущей (левой) ноге, однако у 75% из них изменения быстрее возникали на ведущей, а у 25% – на неведущей. Однако у 33% футболистов-правшей наблюдались «зеркальные» проявления симметрии-асимметрии динамики усилий ног при статической нагрузке: у 75% из них неведущая нога уставала быстрее, что приводило к увеличению прилагаемых усилий к концу теста, тогда как на ведущей ноге усилия, наоборот, синхронно снижались; у 25% исследуемых усилие на неведущей ноге увеличивалось медленнее, чем оно снижалось на ведущей ноге. Выявленную закономерность можно попытаться объяснить тем фактом, что у правшей маховая ведущая нога является более маневренной, а левая чаще реализует опорную функцию.

При оценке динамики участия различных отделов стопы в реализации теста обнаружено, что 83% футболистов для давления на стабилотренинг правой (ведущей) ногой использовали носок, а всего 17% – пятку. При выполнении усилий левой (неведущей) ногой, напротив, 83% исследуемых выполняли давление на стабилотренинг пяткой, а 17% – носком. Возможно, это также связано привычным для футболиста распределением ролей между ведущей и неведущей ногой в процессе игры. Причем более ловкая правая нога проявляла меньшую силу, а левая (опорная и толчковая) – большую. Показано, что при этом асимметрия опорных реакций на околопредельное изометрическое усилие у футболистов – правшей была выражена значительно больше, чем у нетренированных «правшей» [4].

Таким образом, при локальной статической нагрузке для футболистов с правым ИПА наиболее характерны однонаправленная, но асинхронная динамика давления ведущей и неведущей стопой. У большинства футболистов обнаружено преимущественное давление ведущей ногой на носок, а не на пятку, а неведущей – наоборот; левая (неведущая) нога - более сильная и менее маневренная, чем правая. Выявленные особенности могут быть связаны со спецификой роли ведущей и неведущей ноги при выполнении технико-тактических решений в типичных игровых ситуациях в футболе.

Список литературы:

1. Бердичевская Е.М. Феномен «симметрии – асимметрии» с позиций тренеров в различных видах спорта / Е.М. Бердичевская, Е.С. Тришин, А.С. Тришин и др. // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посв. 100-летию ГЦОЛИФК; XIV Международная научно-практическая конференция спортивных психологов и специалистов в области физической культуры и спорта «Рудиковские чтения – 2018» (г. Москва, 30-31 мая 2018 г.). – М.: РГУФКСИТ, 2018. Ч.2. – С.218-222.
2. Блинов В.А. Тренировка юных футболистов с учетом функциональной межполушарной асимметрии / В.А. Блинов, А.А. Семенюков // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2013. – №1. – С. 238-245.
3. Зинурова Н.Г. Особенности статокINETической устойчивости спортсменов разных видов спорта / Н.Г. Зинурова, М.М. Кузиков // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2012. – №28. – С. 118-120.
4. Пантелеева А.М. Особенности проявления симметрии-асимметрии при локальной статической нагрузке у правшей / А.М. Пантелеева, Е.М. Бердичевская // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Краснодар, 28-30 ноября 2018г.). – Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2018. – № 1. – С. 334-336.
5. Руководство пользователя «Стабилан-01» / Стабилоанализатор компьютерный с биологически обратной связью «Стабилан-01». Программно-методическое обеспечение компьютерного стабилорафического комплекса StabMed 2. – Таганрог: ЗАО «ОКБ «Ритм». – 2008. – 265с.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕСТ «ФТАР» ДЛЯ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ У ВАТЕРПОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Д.А. Ровный, Е.М. Бердичевская, Ю.А. Кудряшова

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

Аннотация. В командных игровых видах спорта одним из главных показателей результативности спортсмена является высокий уровень развития ловкости. Нами проведен анализ и представлены рекомендации по использованию комбинированного функционального теста «ФТАР» для определения специальной ловкости у ватерполистов

Ключевые слова: водное поло, ловкость, тестирование, спортсмены высокой квалификации.

В командных игровых видах спорта одним из главных показателей результативности спортсмена является высокий уровень развития специальной ловкости. При выборе теста для оценки данного физического качества необходимо учитывать специфику техники и тактики в избранном виде спорта. Поэтому для выявления наиболее моторноодаренных ватерполистов спортивные физиологи и тренеры пытаются прогнозировать результативность спортсмена, используя функциональные тесты, которые должны быть максимально приближены к игровой ситуации [1].

Однако до настоящего времени большинство предлагаемых тестов не учитывают восприятие и скорость принятия решений спортсменами во время игровых ситуаций, хотя известно, что в ситуационных командных видах спорта требуется высокий уровень подвижности нервных процессов для принятия верных решений направленных на реализацию своего потенциала во время игрового матча [2, 3].

G.Tucher, D. Nuno [4] справедливо подчеркивают, что комбинированное тестирование более эффективно оценивает способности игроков в командных видах спорта по сравнению с одиночным тестированием, к которому относится бросок ватерпольного мяча в цель. Вышеуказанные авторы предлагают спортивному сообществу новый тест для оценки специальной ловкости ватерполистов.

Анализ условий проведения тестирования показал, что в основу комбинированного функционального тестирования специальной ловкости «ФТАР» положено моделирование игровой ситуации ватерполиста, что является его безусловным плюсом. Обследуемый спортсмен должен совершать движения в квадрате 3х3м как можно быстрее и в соответствии со случайным пасом, сделанным другим игроком. Тестируемый игрок находится в пределах квадрата (в одном из его углов), держась одной рукой за плавающий

ватерпольный мяч. Еще четыре игрока располагаются за пределами каждого из четырех углов квадрата. В каждом углу квадрата находится мяч, который зафиксирован аркой. У игрока, находящегося рядом с обследуемым спортсменом, в руке находится пятый мяч. Когда игрок заметил, что тестируемый спортсмен убрал руку с плавающего мяча и начал быстрое движение к центру квадрата, то он немедленно бросает мяч партнеру в противоположном направлении (это движение является обязательным). Получив мяч, ватерполист отдает пас одному из партнеров на своей стороне (справа или слева) без указания предполагаемого направления, чтобы избежать экстраполяции со стороны тестируемого игрока. Когда произошел пас мяча, исследуемый должен как можно быстрее переместиться в угол к игроку, получившему мяч, и выбить мяч, находящийся в арке, любой частью своего тела. При этом игрок, получивший мяч, должен передать его еще раз (направо или налево) своему партнеру, а исследуемый заметить направление передачи мяча и приплыть в нужный угол для выброса мяча из арки. По окончании всех действий время на секундомере останавливается.

O.Uljevic et al. [5], проведя специальные исследования и детальную статистическую обработку результатов, подтвердили, что «FTAP» является надежным, валидным и объективным тестом для оценки скорости восприятия и принятия решения высокой квалификации у элитных ватерполистов.

Несомненно, что для оптимальной надежности теста важно уделять особое внимание предварительному ознакомлению спортсменов и обучению экспертов правилам тестирования.

Таким образом, на смену распространенным в спортивных играх одиночным тестам, которые, как правило, нацелены только на оценку физических способностей, но не обеспечивают параллельную оценку восприятия и принятия решений в реальных игровых ситуациях, можно для ватерполистов рекомендовать тест «FTAP», где измеряемое общее время является результатом скорости принятия решений, важных для адекватного изменения направления и скорости плавания в процессе игры.

Список литературы:

1. Falk B., Lidor R., Lander Y. Talent identification and early development of elite water-polo players a 2-year follow-up study // *Journal Sport. Sci.* 2004. Vol 22. P. 347–355.
2. Sheppard JM, Young W. Agility literature review: classifications, training and testing // *Journal Sport. Sci.* 2006. Vol 24. P. 919–932.
3. Tang F.H., Polglaz T. Reliability of the water re-sprint test for water polo // *Journal of Sports Physiology Perform.* 2010. Vol.5. P.117-120.
4. Tucher G., Nuno D. Reliability of Water Polo Repetitive Sprint Test // *Journal of Human Kinetics* // 2015. Vol.46 (1). P.157-165.
5. Uljevic O., Esco M.R., Sekulic D. Reliability, Validity, and Applicability of Isolated and Combined Sport-Specific Tests of Conditioning Capacities in Top-Level Junior Water Polo Athletes // *Journal Strength Cond Res.* 2014. Vol. 28. p. 1595–1605.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ВАТЕРПОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Д.А. Ровный, Е.М. Бердичевская, Ю.А. Кудряшова

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

Аннотация. Представлены результаты анализа зарубежных научных исследований, посвященных морфофункциональным характеристикам спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в водном поло.

Ключевые слова: водное поло, морфофункциональные особенности, спортсмены высокой квалификации.

Физическая работоспособность ватерполиста во время игрового матча представляет собой сложную, прерывистую двигательную деятельность, которая требует повторных усилий максимальной мощности в течение длительного периода времени. Во время игры спортсмен совершает движения высокой интенсивности (перемещения, прыжки, приподнимания, «отвал»), за которыми следуют промежутки с нагрузками более низкой интенсивности. Однако успешная реализация игрового потенциала требует учитывать не только тактические и технические показатели спортсмена, но также его морфофункциональные особенности, которые влияют как на технико-тактическую подготовленность, так и на уровень развития его физических качеств.

Результаты проведенного нами анализа зарубежной литературы позволяют утверждать, что таких научных публикаций крайне мало и они не отражают в полной мере морфофункциональный «портрет» высококвалифицированного ватерполиста, а только фрагментарно описывают его некоторые характеристики. Особенное удивление этот факт вызывает при сравнении с глубиной и количеством исследований морфофункционального состояния пловцов.

М. Dopsaj, М. Aleksandrović [2] исследовали антропометрические характеристики элитных сербских ватерполистов. Авторы пришли к выводу, что во время спортивного отбора предпочтение необходимо отдавать спортсменам с выраженной длиной тела, тогда как масса тела и индекс массы тела могут быть изменчивы на разных этапах спортивной подготовки.

В работе М. Lozovina [4] определен специфический для водного поло состав тела высококвалифицированных игроков с учетом амплуа ватерполистов. Автор утверждает, что подвижные игроки имеют мезоморфный тип телосложения, тогда как центральный нападающий и защитник – эндо-мезоморфный.

D.Milanovic, D. Vuleta [5] проанализировали антропометрические компоненты физической подготовки игроков в водное поло. В исследовании приняли участие 104 ватерполиста в возрасте от 17-19 лет, выступавшие в Адрианской лиге. В ходе работы были измерены продольные размеры тела и жировой компонент. В результате было выявлено, что слишком большое количество подкожно-жировой клетчатки ухудшает качество игры в защите. Это

объясняется тем, что игроки с высокими показателями жирового компонента плохо справляются с выполнением защитных действий, поскольку снижен их уровень ловкости. Аналогичный вывод можно сделать и на основе корреляций между антропометрическими показателями и результативностью атакующих действиях. Чрезмерное увеличение кожно-жировой прослойки приводило к снижению мобильности игрока как в нападении, так и в защите, что снижало качество выполнения технико-тактических элементов.

Рассматривая функциональные характеристики следует указать, что еще в 1966 году A.B. Goodwin, G.R. Cumming [3] провели исследование, направленное на выявление во время матча частоты сердечных сокращений (далее ЧСС) и максимального потребления кислорода (далее МПК) у игроков. В результате было установлено, что показатели ЧСС у спортсменов, специализирующихся в водном поло, во время игры находились в диапазоне от 156 до 186 мин⁻¹. Относительная величина МПК, которую определяли с помощью нагрузки на велоэргометре, составляла в среднем 53,3 мл / кг в мин.

A.R. Aziz et al. [1] выявили, что физическая работоспособность квалифицированных ватерполистов во время игрового матча имеет анаэробную направленность, сочетая в себе взрывную силу верхних и нижних конечностей. Атакующий удар по воротам является одним из самых значимых технических элементов во время соревновательной и тренировочной деятельности, который зависит от качества координации движений нижних конечностей, способствующих освобождению тела от толщи воды во время прыжка и мощного движения верхней конечности, направленной на поражение ворот соперника ватерпольным мячом.

Таким образом, в результате анализа специальных источников литературы можно сделать вывод, что морфофункциональные изменения в организме спортсменов-ватерполистов имеют специфический характер, отражающий особенности избранного вида спорта. При этом нельзя не учитывать, что водное поло – единственный среди спортивных игр водный вид спорта и это, несомненно, должно накладывать отпечаток на адаптационные изменения всех систем организма. Однако до настоящего времени исследованию морфофункциональных особенностей спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в водном поло, в научной и, особенно, отечественной литературе посвящены единичные исследования, что подтверждает актуальность их дальнейшего изучения.

Список литературы:

1. Aziz A.R., Lee H.C., Teh K.C. Physiological characteristics of Singapore national water polo team players // *Journal Sports Med. Phys. Fitness*. 2002. Vol. 42(3). P. 315-319.
2. Dopsaj M., Aleksandrović M. Basic anthropometrical characteristic of elite senior Serbian water polo players according to field position // *A Journal of the Fitness Society of India*. 2009. Vol. 5(2). P. 47-57.
3. Goodwin A.B., Cumming G.R. Radio telemetry of the electro-cardiogram, fitness tests, and oxygen uptake of water polo players // *Canadian Medical Association Journal*. 1966. Vol. 95(9). P. 402-406.
4. Lozovina M. Position-specific morphological characteristics of elite water polo players // *Collegium Antropologicum*. 2009. Vol. 33(3). P. 781-789.
5. Milanovic, D., Vuleta, D. Association between morphological dimensions of water polo players and play performance indicators // *Journal Sport Mont*. 2013. Vol. XI (37-39). P. 447-453.

ИССЛЕДОВАНИЕ СТАБИЛОГРАФИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ПОЗНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ИГРОКОВ В АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ

Е.С. Тришин, А.С. Тришин, Е.М. Бердичевская,
Л.В. Катрич, И.Н. Харченко

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

Аннотация. Представлены результаты исследования стабилографических параметров игроков в американский футбол. Анализ поструральной устойчивости проводили по трем классическим показателям (Q_x , Q_y , ЛСС). Оценка стабилографических параметров указывает на значительный вклад визуальной информации в поддержание позной устойчивости у игроков в американский футбол.

Ключевые слова: компьютерная стабилография, позная устойчивость, американский футбол, высококвалифицированные спортсмены.

Постуральная устойчивость является основополагающим компонентом спортивной техники игроков в американский футбол. Маневренность спортсмена зависит от его способности поддерживать равновесие тела в любом положении [4]. Игрок должен противодействовать активному силовому контакту при выполнении различных технических приемов и сохранять равновесие, ведь падение с мячом означает окончание розыгрыша [1]. Отсутствие научных работ, посвященных изучению стабилографических параметров у игроков в американский футбол актуализирует данное исследование.

Целью исследования явилось изучение стабилографических показателей позной устойчивости у игроков в американский футбол.

В исследовании приняли участие 12 высококвалифицированных спортсменов (МС, КМС), средний возраст $28 \pm 1,8$ лет. Позную устойчивость оценивали с помощью компьютерного стабилографического анализатора «Стабилан-01» (ОКБ «Ритм», г. Таганрог). Использовали стандартные пробы – билатеральный тест Ромберга и «Мишень». Анализ поструральной устойчивости проводили по трем классическим показателям статокинезиограммы: Q_x и Q_y (мм) – среднее квадратическое отклонение центра давления во фронтальной и сагиттальной плоскости, ЛСС (мм/с) – средняя линейная скорость. Обработка цифрового материала осуществлялась с использованием «Statistica 7».

При произвольном поструральном контроле в тесте Ромберга с открытыми глазами для игроков в американский футбол поддержание равновесия осуществлялось с наименьшими затратами, о чем свидетельствует минимальное значение ЛСС ($6,7 \pm 0,56$ мм/с). В пробе с закрытыми глазами, напротив, депривация зрения привела к росту показателей Q_y (с $2,95 \pm 0,49$ до

3,90±0,38 мм) и ЛСС (с 6,7±0,56 до 9,71±0,78 мм/с, $p \leq 0,05$) и, как следствие, ухудшению поддержания равновесия.

При произвольном поструральном контроле в тесте «Мишень» для игроков показана минимальная девиация общего центра давления в сагиттальной плоскости Q_y (1,57±0,08 мм), при снижении значения ЛСС (до 9,13±0,78 мм/с).

Изучение стабиллографических параметров указывает на значительный вклад визуальной информации в механизмы системы поструральной регуляции у игроков в американский футбол, что согласуется с аналогичными исследованиями, проведенными для спортсменов-игровиков [2, 3]. По мнению авторов, в ходе долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам у игровиков формируется специфическая система регуляции равновесия, обладающая высокой эффективностью использования зрительной информации. Поэтому для них поддержание равновесия с открытыми глазами происходит с наименьшими энергозатратами, а депривация зрения, напротив, способствует резкому увеличению напряжения механизмов системы поструральной регуляции, и, как следствие, ухудшению поддержания равновесия.

Как известно, произвольный характер поддержания вертикальной позы является наиболее сложной регуляторной задачей и приводит к усилению корковых влияний (двигательной и ассоциативной коры) на процесс поддержания равновесия, тем самым осложняя поструральную регуляцию [5]. Однако для игроков в американский футбол показана оптимизация произвольного позного контроля, вероятно, определяющаяся высоким уровнем автоматизации компонентов спортивной техники. Автоматизм спортивных движений приводит к снижению кортикального управления и увеличению роли подкорковых ядер и мозжечка, что в значительной степени переводит произвольную, более сложную поструральную регуляцию в непроизвольную.

Таким образом, полученные данные позволяют говорить о более совершенных поструральных механизмах тела спортсменов, специализирующихся в американском футболе в условиях присутствия зрительного контроля, причем как при непроизвольном, так и при произвольном управлении вертикальной позой.

Список литературы:

1. Ларин О.С. Физиологическая напряженность игры в американский футбол / О.С. Ларин // Проблемы спортивной кинезиологии: материалы Международной научной конференции. – М.: Московская государственная академия физической культуры, 2009. – С. 125-127.
2. Мельников А.А. Роль зрительной информации в сохранении устойчивости позы после максимальной нагрузки на мышцы верхних и нижних конечностей / А.А. Мельников, Р.Ю. Николаев, А.Д. Викулов // Физиология человека. – 2016. – Т. 42. – № 4. – С. 43-50.
3. Тришин А.С. Особенности поструральной регуляции у квалифицированных баскетболистов / А.С. Тришин, Е.М. Бердичевская // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – С. 331-338.
4. Brault S. Balancing deceit and disguise: How to successfully fool the defender in a 1 vs. 1 situation in rugby / S. Brault, B. Bideau, C. Craig, R. Kulp // Hum Mov Sci. – 2010. – P. 29: 412-425.
5. Horak F. Postural orientation and equilibrium: what do we need to know about neural control of balance to prevent falls? / F. Horak // Age and Ageing. – 2006. – Vol. 35. – P. 7-11.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕСИНАПТИЧЕСКОГО ТОРМОЖЕНИЯ ПРИ РАЗНЫХ ТИПАХ МЫШЕЧНОГО СОКРАЩЕНИЯ У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

А.А. Челноков, Д.А. Гладченко, С.М. Богданов, Л.В. Рощина

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

Аннотация. Целью исследования являлось изучение особенностей проявления ПТ Ia афферентов мышцы-антагониста голени при осуществлении разных по типам и силе мышечных сокращений у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. В исследовании приняли участие 8 мужчин в возрасте 20-21 года, занимающихся физической культурой и спортом. ПТ регистрировалось в состоянии покоя и при выполнении концентрического, эксцентрического, изометрического сокращений в 50% и 100% от индивидуального максимума. Во время выполнения концентрических, эксцентрических и изометрических сокращений, разных по величине, выраженность ПТ снижалась по сравнению с покоем. С увеличением силы концентрических, эксцентрических и изометрических сокращений от 50% до 100% индивидуального максимума выраженность ПТ прогрессивно уменьшалась. Наибольшая выраженность ПТ наблюдалась при концентрических и изометрических сокращениях в 50% и 100% от МПС.

Ключевые слова: пресинаптическое торможение (ПТ), H-рефлекс, спинной мозг, мотонейроны, максимальное произвольное сокращение (МПС), концентрическое сокращение, эксцентрическое сокращение, изометрическое сокращение.

В современной литературе имеются сведения, посвященные изучению различных видов спинального торможения при изометрическом типе сокращения скелетных мышц у лиц, занимающихся физической культурой и спортом [3]. Авторами установлено, что в процессе изометрического сокращения пресинаптическое торможение активно регулирует избыточный афферентный приток к α -мотонейронам мышц-агонистов и антагонистов голени, растормаживая нерцепрокные и реципрокные тормозные влияния на них, обеспечивая нормальную двигательную активность человека. В данной статье приводятся данные об особенностях проявления ПТ Ia афферентов при осуществлении разных типов мышечных сокращений у лиц, занимающихся физической культурой.

В исследовании приняли участие 8 мужчин в возрасте 20-21 года, занимающихся физической культурой и спортом. Использовалась кондиционирующая стимуляция n. peroneus profundus, наносимая за 100 мс до тестирующего раздражения n. tibialis, которая позволяла оценить степень

подавления амплитуды тестирующего Н-рефлекса *m. soleus* [1, 2, 3]. Принималось, что чем больше подавление амплитуды тестирующего Н-рефлекса *m. soleus* по отношению к амплитуде контрольного Н-рефлекса, тем более выражено ПТ. С помощью монополярных электродов осуществлялась тестирующая и контрольная стимуляция *n. tibialis* с интенсивностью стимулов 15-25% от максимальной амплитуды Н-ответа *m. soleus*. В этом случае активный электрод фиксировался в *fossa poplitea*, а индифферентный – на *patella*. Нанесение кондиционирующего стимула на *n. peroneus profundus* производилось через монополярные электроды с интенсивностью 5-15% от величины максимального М-ответа *m. soleus*. Активный электрод локализовался вблизи наружного угла *fossa poplitea*, латеральнее и дистальнее электродов для раздражения *n. tibialis*, индифферентный – на *patella*. На восьмиканальном Мини-Электромиографе регистрировали амплитуды Н-рефлексов и М-ответов, осуществляли кондиционирующую стимуляцию и тестирующее раздражение афферентов Ia, проводили запись ЭМГ-активности мышц-антагонистов [3].

Во всех экспериментах испытуемые удобно сидели в кресле на комплексе «Biodex Multi-Joint System Pro-3» (USA, 2006) и выполняли плантарное и дорсальное сгибание в голеностопном суставе. Угол в коленном суставе составлял 110°, голова располагалась на подголовнике кресла, руки были свободно скрещены на животе, голень и коленный сустав жестко фиксировались, голеностопный сустав оставался подвижным, стопа опиралась на платформу. Испытуемые выполняли сокращения в 100% и 50% от МПС. Диапазон движения в голеностопном суставе при обоих МПС составлял 60°. Концентрическое мышечное сокращение начиналось при угле в голеностопном суставе в -30°, а завершалось при угле +30°. Эксцентрическое сокращение, наоборот, начиналось при угле в голеностопном суставе в +30°, а заканчивалось при угле -30°. Общая продолжительность каждого сокращения составляла 2 секунды. Изометрическое сокращение осуществлялось при трех суставных углах – -30°, 90° и +30°.

Регистрацию ПТ осуществляли в следующих экспериментальных условиях: 1) в состоянии покоя; 2) при выполнении концентрического, эксцентрического, изометрического сокращений в 50% и 100% от индивидуального максимума.

В результате исследования установлено, что во время выполнения концентрических, эксцентрических и изометрических сокращений, разных по величине, выраженность ПТ снижалась по сравнению с относительным мышечным покоем ($P < 0,05$). При регистрации ПТ во время удержания концентрического сокращения с силой 50% от МПС амплитуда тестирующего Н-рефлекса увеличилась на 66,73% ($P < 0,05$), а с усилием 100% от МПС – на 136,73% ($P < 0,05$) по сравнению с покоем; при эксцентрическом сокращении с силой 50% от МПС – на 91,09% ($P < 0,05$) и с усилием 100% от МПС – на 177,24% ($P < 0,05$); при изометрическом сокращении с силой 50% от МПС – на 61,85% ($P < 0,05$) и с усилием 100% от МПС – на 124,52% ($P < 0,05$).

Предполагается, что ослабление данного вида торможения связано с возбуждающими и тормозными кортикоспинальными влияниями на интернейроны Ia пресинаптического торможения. В частности, исследования с использованием транскраниальной магнитной стимуляции двигательных зон коры больших полушарий и мозжечка у человека показали, что модуляция пресинаптического и реципрокного торможения происходит через кортико-, ретикуло- и вестибулоспинальные пути к гомонимным α -мотонейронам спинного мозга [4, 5].

С увеличением силы концентрических, эксцентрических и изометрических сокращений скелетных мышц от 50% до 100% индивидуального максимума выраженность ПТ прогрессивно уменьшалась.

Сравнительный анализ выраженности ПТ при разных типах сокращения показал, что наибольшее его проявление наблюдалось при выполнении концентрических и изометрических сокращений в 50% и 100% от МПС по сравнению с эксцентрическим сокращением.

Таким образом, можно заключить, что проявление ПТ Ia афферентов мышцы-сгибателя стопы зависит от типа и силы мышечного сокращения и находится в тесном взаимодействии с афферентацией от проприорецепторов и супраспинальных нисходящих влияний.

Список литературы:

1. Челноков А.А. Возрастные особенности спинального торможения скелетных мышц у лиц мужского пола в регуляции произвольных движений / А.А. Челноков [и др.] // Физиология человека. – 2017. – Т. 43. – №1. – С. 35-44.
2. Pierrot-Deseilligny E. The Circuitry of the Human Spinal Cord: Spinal and Corticospinal Mechanisms of Movement / E. Pierrot-Deseilligny, D. Burke. – United States: Cambridge University Press, 2012. – 606 p.
3. Челноков А.А. Особенности спинального торможения при произвольной двигательной активности мышц голени у лиц, занимающихся физической культурой и спортом / А.А. Челноков, Л.Т. Кошкарев, М.И. Челнокова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2017. – Т. 7. - №1. – С. 5-13.
4. Matsugi A. Effect of cerebellar transcranial magnetic stimulation on soleus Ia presynaptic and reciprocal inhibition / A. Matsugi [et al.] // Neuroreport. -2015. – V. 26(3). – P. 139-143.
5. Duclay J. Specific modulation of spinal and cortical excitabilities during lengthening and shortening submaximal and maximal contractions in plantar flexor muscles / J. Duclay [et al.] // J. Appl. Physiol. – 2014. – V.117. – P. 1440-1450.

РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

Э.В. Шелиспанская

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

Аннотация. В статье обосновывается необходимость учета рисков возникновения различных форм нарушения пищевого поведения и нарушений образа собственного тела у спортсменок, занимающихся эстетическими видами спорта.

Ключевые слова: эстетические виды спорта, пищевое поведение, нарушения пищевого поведения, нарушения образа собственного тела.

Эстетические показатели исполнительского мастерства спортсменок высокого класса всегда оценивались как высоко зрелищные, имеющие большой отклик в зрительской аудитории. Однако многие эстетические виды спорта несут в себе потенциальные угрозы физическому и психическому самочувствию девушек, настроенных на достижение в перечисленных видах спорта высоких спортивных успехов.

Известно, что масса тела спортсменки играет значимую роль в достижении хорошей спортивной формы и спортивных результатов в сложнокоординационных видах спорта. Соответственно, образ жизни девушек связан с постоянной коррекцией своего режима и рациона питания, выбором ограничивающих форм пищевого поведения. Из-за концентрированного внимания к физическим данным девушек, занимающихся различными видами гимнастики, представители спортивной медицины и психологии относят их группе повышенного риска возникновения различных форм нарушения пищевого поведения и нарушений образа собственного тела [1, 3].

Спортивную общественность в феврале этого года шокировало признание 4-кратной чемпионки мира Александры Солдатовой о том, что она страдает расстройством пищевого поведения, из-за которого она не может нормально тренироваться и пропускает соревнования. По данным агентства «Москва», в НИИ Склифосовского спортсменке был поставлен диагноз «булимия». Гимнастка в своем сообщении блогерам sports.ru сообщила следующее: «Два с половиной года я болею булимией. Это страшная болезнь. У меня кончались ресурсы, постоянно скакал вес. Я начала отдаляться ото всех, ходила на тренировки одна, мне было тяжело разговаривать, были моменты депрессии» [2].

Неудовлетворенность образом собственного тела провоцирует возникновение нарушений, индуцированных неадекватным восприятием образа человека (феномен неудовлетворенности внешностью и дисморфофобия), а

также проявляется в появлении известных симптомов психических расстройств (нервной анорексии, булимии, социофобии и др.) и нарушениях пищевого поведения. Подвергаясь давлению спортивного социума, следуя рекомендациям тренера, который ожидает от них стройной, лишенной недостатков фигуры, спортсменки часто значительно снижают количество потребляемых калорий, или начинают повышать интенсивность тренировок, применяя методы «сгонки веса». Состояние фиксации на телесном облике, побуждает прибегать к все более радикальным средствам – самовызывание рвоты, прием слабительных, мочегонных и жиросжигающих фармакологических препаратов, голодание. По результатам исследования И.О. Соловьевой и ее коллег, для того чтобы добиться снижения массы тела, 14,2% опрошенных спортсменок постоянно изменяют калорийность питания, используя различные диеты, 33,2% девушек пользуются этим часто и 35,4% эпизодически. При этом 22% спортсменок признаются, что часто применяли лекарственные препараты для изменения своего веса [4].

Стоит отметить, что неадекватное энергетическое обеспечение спортивных тренировок, дефицит массы тела, уменьшение содержания жирового и увеличение мышечного компонентов, вызванные нарушениями питания, на фоне физических и психоэмоциональных нагрузок, так или иначе, находят отражение в репродуктивной сфере девушек нерегулярный менструальный цикл, низкий уровень половых гормонов, повышенный уровень кортизола и низкий уровень гормонов щитовидной железы. В современной спортивной медицине существует название данной группе расстройств – синдром «триады спортсменок», который состоит из трех взаимосвязанных компонентов: дефицит энергии по отношению к балансу между потреблением энергии с пищей и расходами энергии, нарушения менструальной функции и низкой минеральной плотности костей.

Девушки и женщины, подверженные перечисленным поведенческим факторам, нуждаются в особой, адресной помощи со стороны психологической науки. Спортсменкам с выраженным компонентом искажения в восприятии размеров отдельных частей собственного тела большую помощь может оказать психотерапевтические сеансы, направленные на коррекцию искаженной оценки размеров тела и его массы.

Список литературы:

1. Каштанова Т.В. Риски расстройств пищевого поведения у девушек, занимающихся сложнокоординированными видами спорта: связь с неудовлетворенностью / Т.В. Каштанова, А.Ф. Гончарук // Спортивный психолог. – 2019 (2). – С. 74-78.
2. Солдатова больше двух лет страдает от булимии. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/streamofconsciousness/2725993.html>
3. Ткачук М.Г. Исследование влияния спорта на здоровье и качество жизни женщин спортсменок / М.Г. Ткачук, Е.А. Олейник // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. – С.77-87.
4. Соловьева И.О. Влияние интенсивных физических нагрузок на репродуктивную систему девочек, занимающихся художественной гимнастикой / И.О. Соловьева, Н.Н. Венгерова, Д.А. Ниаури // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 11. – Медицина, 2009. – Вып.3. – С. 190-197.

АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РЕГУЛИРОВАНИЯ МАССЫ ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

**С.В. Шукшов, И.А. Фомина, М.Ю. Пушкарный,
В.И. Иванасова, К. Айвазова**

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

Аннотация. В художественной гимнастике часто пытаются снизить свою массу тела до соревнований, для более эстетичного вида на соревнованиях, так как внешний вид субъективно оценивается судьями. В данном исследовании проанализированы основные средства и методы регулирования массы тела в спорте, применяемые в том числе и в художественной гимнастике.

Ключевые слова: художественная гимнастика, методы снижения массы тела, средства коррекции массы тела.

Основной целью регулирования массы тела является приобретение визуального эстетического внешнего вида и образа, необходимого для успешного выступления на соревнованиях.

Согласно В.Н. Платонову (2004), в современной практике спорта выделяются следующие методы снижения веса [6]:

1. Постепенно нарастающий метод. Согласно этому методу уменьшение массы тела достигает максимальных значений к последнему дню перед соревнованиями.

2. Интервальный метод. При использовании этого метода масса тела снижается через какое-либо заранее рассчитанное количество дней с сохранением полученного результата. Далее цикл небольшого снижения массы тела и закрепления результата повторяется до достижения необходимой массы.

3. Форсированный метод. Этот метод заключается в резком снижении массы тела спортсмена накануне взвешивания или за несколько дней до него.

К основным средствам регулирования массы тела спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, относятся следующие [1]:

1. общие и специальные физические упражнения, регламентируемые тренировочной деятельностью;

2. специальный рацион и режим питания;

3. специальный питьевой режим;

4. тепловые процедуры;

5. медикаментозная терапия, направленная на очищение желудочно-кишечного тракта.

Общие и специальные физические упражнения способствуют наиболее оптимальному регулированию массы тела, так как существует возможность

регулировать нагрузки для снижения жирового компонента. Однако достигнуть оптимального результата по быстрому снижению массы тела только одними тренировками практически невозможно, и достижение результата в комплексе с рациональным питанием спортсмена будет более эффективно.

Большинство авторов научно-методической литературы рекомендуют как минимум за 6-8 недель до начала соревнований сокращать количество эргогенических веществ, потребляемых с пищей, что способствует снижению массы тела [3].

Однако, как показывает аналитический обзор информации по теме исследования, многие отечественные спортсмены и тренеры придерживаются иной точки зрения, что отрицательно сказывается на результатах спортсменов, а также их морально-волевых качествах [5].

Как правило, для достижения необходимой массы тела гимнастки используют разные виды диет.

Опубликованы данные о применении бессолевых диет, при их использовании важно соблюдать осторожность, так как данный тип диет способствует резкому снижению работоспособности [4].

Снижению работоспособности способствует также резкое уменьшение массы тела путем сокращения водно-пищевого режима в течение 1-2 дней. Спортсмены, использовавшие форсированный метод уменьшения массы тела, показывали худший результат, у них ухудшалось эмоциональное состояние [2].

Крайней мерой регулирования массы тела является голодание. Однако в течение данного этапа спортсмены становятся раздражительными, агрессивными, общее состояние организма ухудшается, и спортсмен теряет способность адекватно оценивать свои силы.

Некоторыми программами тренировок предусмотрено посещение бани либо сауны на предсоревновательном этапе. Это способствует быстрому снижению массы тела за счет выведения воды из организма, однако при этом нарушается терморегуляция организма, что приводит к повышению температуры тела [6].

Необходимо отметить, что регулирование веса в небольших количествах достигается за счет выведения воды из организма, однако это чревато снижением работоспособности.

Снижение спортивной работоспособности, при повышенных температуре и влажности воздуха, определяют три основных фактора:

- 1) перегрев тела;
- 2) быстрая дегидратация;
- 3) снижение кислородтранспортных возможностей сердечно-сосудистой системы.

В литературе имеются данные, утверждающие, что потеря воды 2% от массы тела способствует снижению работоспособности мышц на 20 % [1].

Исходя из вышеизложенного, эффективная коррекция массы тела возможна только при использовании комплексного подхода, который включает многие составляющие, основу которых составляет поддержка энергетического баланса, путем оптимизации питания и двигательной деятельности.

Список литературы:

1. Келина М.Ю. Социокультурные факторы формирования неудовлетворенности телом и нарушений пищевого поведения // Вестн. Московского государственного лингвистического университета. 2012. – 158 с.
2. Николаева Н.О. Нарушения пищевого поведения: социальные, семейные и биологические предпосылки / Н.О. Николаева, Т.А. Мешкова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2011. – № 1 (11). – С. 39-49.
3. Погожева А.В. Основные нарушения пищевого поведения и их коррекция. Consilium Medicum. – 2013. – Т. 15. – № 4. – С. 87-90.
4. Проскурякова Л.А. Особенности пищевого поведения и виды его нарушения. статья в журнале - научная статья. Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы. – 2016. – № 2. – С. 118-124.
5. 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.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов // Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	3
ОТНОШЕНИЕ СПОРТСМЕНА К СТРЕССУ, НЕГАТИВНЫМ СОСТОЯНИЯМ И ЕГО КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ	3
А.В. АЛЕШИЧЕВА, Н.Г. САМОЙЛОВ.....	3
ВЛИЯНИЕ ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ	6
Ю.М. АУШЕВА, Н.В. ИВАНОВА, Г.Н. ЛОГВИЧЕВА	6
АНАЛИЗ ГОЛЕВЫХ АТАК В МАТЧАХ ПРЕМЬЕР-ГРУППЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ ФУТБОЛЬНОЙ ЛИГИ СЕЗОНА 2019/2020 (НА 10.10.2020)	8
Д.М.АХМЕДЖАНОВ	8
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ	10
Г.Д. БАБУШКИН.....	10
ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПРИЗНАКИ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА	13
С.К. БАГАДИРОВА.....	13
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ И КОПИНГ- СТРАТЕГИЙ СПОРТСМЕНОВ	16
Н.В. БЕРЕЖНАЯ.....	16
ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ – ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦ ЖЕНСКИХ ПАРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	18
Н.В. БЕРЕСЛАВСКАЯ, В.И. ИЛЬЧЕВА, Г.М. СВИСТУН, Д.С. ЛУНЕВА	18
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОГО КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	20
Е.И. БЕРИЛОВА	20
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ УСТОЙЧИВОСТИ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ВЫГОРАНИЮ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТРИАТЛОНОМ.....	23
А.В. БОЙКО	23
ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ И КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ)	26
А.А. БОРИСОВА, Л.Н. РОГАЛЕВА.....	26
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ.....	29
Е.О. БОРОДИН.....	29

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ И СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ПАРЕ	32
Ю.М. БОСЕНКО.....	32
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ.....	34
О.Г. БУКРЕЕВА	34
ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ СИНХРОНИСТОК 13-14 ЛЕТ.....	37
М.И. ВАСЯЕВА, Е.А. ЗОЛотоВА	37
СИНДРОМНЫЙ АНАЛИЗ РЕСУРСОВ И ОГРАНИЧЕНИЙ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА.....	40
Г.Б. ГОРСКАЯ.....	40
ОПТИМИСТИЧНОЕ ОТНОШЕНИЕ В СИТУАЦИЯХ УСПЕХА И НЕУДАЧИ КАК РЕСУРС РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ У СПОРТСМЕНОВ	43
Н.С. ДЕГОВЦЕВ, Г.Б. ГОРСКАЯ, С.В. ФОМИЧЕНКО.....	43
ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ И СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ.....	46
И.М. ДЕМЕНТЬЕВА	46
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА	49
К.А. ДРОБЫШЕВА	49
ЗНАЧИМОСТЬ ВЛАДЕНИЯ АНГЛИЙСКИМ ЯЗЫКОМ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ИНДИВИДУАЛЬНОМ ГРАФИКЕ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	52
М.С. ДУШКО.....	52
МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ В ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	54
А.О. ЗАХАРЕНКО.....	54
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К КОММЕРЧЕСКОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	56
О.О. ЗАХАРОВА, Л.А. ЯКИМОВА	56
КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ДИСЦИПЛИН	59
Е.В. ЗВЯГИНА, И.Ф. ХАРИНА	59
ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ НА РЕАЛИЗАЦИЮ СПОРТСМЕНАМИ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	61
С.Г. ИВАШКО, В.В. ГАВРИЛОВА, В.А. КУЗЬМИЧ.....	61
СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ЖЕНСКИХ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ С УЧЕТОМ ОСНОВНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ	64
В.А. ИЛЬЧЕВА, Н.В. БЕРЕСЛАВСКАЯ, В.И. ИВАНАСОВА, В.В. ТРОНЕВ, П.М. ПЛАСТИНИНА.....	64

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННЫХ УСТАНОВОК ГРЕБЦОВ 18-19 ЛЕТ И ФАКТОРЫ ИХ СТАНОВЛЕНИЯ	66
Я.В. КИТОВА.....	66
ВЛИЯНИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ НА СИСТЕМУ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В РАМКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА	69
Б.В. КУЗНЕЦОВ.....	69
СОДЕРЖАНИЕ ТРУДНОСТЕЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ И УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ С УЧЕТОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ	72
А.А. КУЗЬМЕНКО, А.В. КОНДРАТЬЕВ, Г.А. КУЗЬМЕНКО.....	72
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ КОНТАКТНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА	75
Д.А. КУЦЕНКО	75
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ.....	78
А.О. КУЧУГУРОВА, А.А. ДУБОВОВА.....	78
ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.....	81
В.М. ЛАЗУРЕНКО, Е.А. ПАРХОМЕНКО	81
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБЛИКА У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.....	83
В.М. ЛАЗУРЕНКО, Е.А. ПАРХОМЕНКО	83
КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ СФОРМИРОВАННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.....	85
А.Р. ЛЕБИДКА, А.А. ДУБОВОВА.....	85
ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В СПОРТЕ.....	87
В.М. МЕЛЬНИКОВ, И.А. ЮРОВ.....	87
РОЛЬ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОВЫШЕНИИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-МОГУЛИСТОВ	90
М.А. МИШУРИНА, В.И. УШАКОВ, Ф.Е. ЗАХАРОВ	90
СОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАПОЭЙРИСТОВ.....	92
И.А. МОЛОДОЖНИКОВ, А.Ш. ГУСЕЙНОВ.....	92
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАПОЭЙРОЙ	95
И.А. МОЛОДОЖНИКОВ, А.Ш. ГУСЕЙНОВ.....	95
К ВОПРОСУ О НЕДОПУСТИМОСТИ ДРАК В ЖЕНСКОМ ХОККЕЕ	98
И.И. НАЗЫРОВА	98

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ У СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ 10-17 ЛЕТ	100
А.В. НЕСВЕТАЙЛО	100
ЦВЕТОТЕРАПИЯ: СУЩНОСТЬ И ЗНАЧЕНИЕ КАК МЕТОДА ОЗДОРОВЛЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	103
С.А. ОЛЬШАНСКАЯ, А.Ю. ТИШИНА	103
ФЕНОМЕН «ПСИХИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ» В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	106
К.В. ОНОПРИЕНКО	106
ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПОСРЕДСТВОМ ВНЕДРЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	109
И.Г. ПАВЕЛЬЕВ, С.А. СОРОКИН, Ф.В. ГРИГОРЬЕВ.....	109
ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА.....	111
Е.А. ПАРХОМЕНКО, А.А. ДУБОВОВА.....	111
ОСОБЕННОСТИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ	113
А.С. ПОДГОРНАЯ, В.И. ТХОРЕВ.....	113
УЧЕТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	115
И.А. ПОПОВА, Е.В. МЕЛЬНИК	115
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ И СПОСОБОВ ПОВЕДЕНИЯ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА.....	118
М.В. ПОПОВА	118
ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАСТРОЕК ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СБОРНЫХ КОМАНД ВУЗОВ	121
Г.С. ПРИГОДА, А.С. СИДОРЕНКО	121
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ АТТРИБУЦИИ УСПЕХОВ И НЕУДАЧ У СПОРТСМЕНОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	124
А.С. РАСПОПОВА.....	124
ВЗАИМОСВЯЗЬ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА И ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ	126
А.И. САНЖАПОВА	126
ВЗАИМОСВЯЗЬ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА И БАЗИСНЫХ УБЕЖДЕНИЙ В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ	128
А.И. САНЖАПОВА	128
ЭТАПЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА	130
В.Г. СИВИЦКИЙ, Е.В. МЕЛЬНИК.....	130
ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В ДИАДЕ ТРЕНЕР- СПОРТСМЕН	133
Н.О. СЛОХОВА.....	133

КОМАНДНЫЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	136
З.Р. СОВМИЗ	136
АНАЛИЗ СООТНОШЕНИЯ СИЛ НА МИРОВОЙ АРЕНЕ В БЕГЕ НА 100 МЕТРОВ У МУЖЧИН НА ОСНОВЕ СРАВНЕНИЯ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ СПОРТСМЕНОВ ВЕДУЩИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ СТРАН И РОССИИ	138
С.А. СОРОКИН, А.В. ЛЫТКИН	138
ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ СТРЕССУ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	140
А.А. ТАРАСЕНКО, С.С. ВОЕВОДИНА	140
ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ФАКТОР ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ МОЛОДЫМИ СПОРТСМЕНАМИ (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА).....	142
М.Ю. ТИХОМИРОВ, А.С. УСПЕНСКИЙ	142
ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА СРЕДИ СТУДЕНТОВ Г. КАЗАНИ.....	145
Е.А. ТЮРИНА	145
ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ	147
Л.Г. УЛЯЕВА	147
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.....	150
С.В. ФОМИЧЕНКО, С.В. ШУКШОВ, Я.В. КОПАЕВА, В.И. ИВАНАСОВА, К. АЙВАЗОВА	150
ОТЛИЧИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.....	152
Е.А. ЧЕРНЫШОВА, Л.А. ЯКИМОВА.....	152
БАЛАНС СТРЕСС-ВОССТАНОВЛЕНИЯ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	154
Н.К. ШАЛИНА, Е.А. ЦЕХМЕЙСТРУК.....	154
ВАРИАНТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В БОКСЕ.....	156
А.В. ШЕПТИЦКАЯ, А.О. ШЕПТИЦКИЙ, Е.В. ЗВЯГИНА	156
ОПРЕДЕЛЕНИЕ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК УПРАЖНЕНИЙ В ПРЫЖКАХ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ.....	159
С.В. ШУКШОВ.....	159
СПОРТИВНАЯ НЕУДАЧА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	162
И.А. ЮРОВ, В.М. МЕЛЬНИКОВ.....	162
АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА МАГИСТРАНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА И ИХ ОТНОШЕНИЯ К ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	165
Л.А. ЯКИМОВА, О.Д. РЯБОВА	165

РАЗДЕЛ 2. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	167
НОРМАЛИЗАЦИЯ ОМЕГА-ПОТЕНЦИАЛА ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ КУРСА ТРАНСКРАНИАЛЬНОЙ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИИ	167
Е.В. АГЕЕВ, Т.А. СЕЛИТРЕНИКОВА	167
КОМПЛЕКС «МУЛЬТИСПЕКТР» ДЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ЖЕНСКИХ РЕЗЕРВНЫХ СБОРНЫХ РОССИИ ПО БАСКЕТБОЛУ 3Х3	170
Р.И. АНДРИАНОВА, М.В. ЛЕНЬШИНА, А.А. АНДРУЩЕНКО.....	170
ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СОКРАЩЕННОГО ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК.....	173
Р.И. АНДРИАНОВА, М.В. ЛЕНЬШИНА, Д.В. ФЕДОСЕЕВ, Д.А. КОСАЧЕВ.....	173
КОРРЕКЦИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БАЛАНСА В ПАРУСНОМ СПОРТЕ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ.....	176
Н.К. АРТЕМЬЕВА, С.П. ЛАВРИЧЕНКО, Л.М. АЛДАРОВА	176
КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫХ ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ	179
Н.К. АРТЕМЬЕВА, А.А. КОЛЕСНИКОВА, Д.Н. МИКОВА.....	179
АНАЛИЗ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БАЛАНСА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В РАЗНЫЕ СЕЗОННЫЕ ПЕРИОДЫ ГОДА	181
Н.К. АРТЕМЬЕВА, С.П. ЛАВРИЧЕНКО, А.А. КОЛЕСНИКОВА, Л.М. АЛДАРОВА ..	181
ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	184
В.О. АРХИПОВА, Я.В. КИСЕЛЕВ	184
ВЛИЯНИЕ ПРИЕМА ЕНДРАССИКА И РЕШЕНИЯ АРИФМЕТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ НА АКТИВНОСТЬ ПРЕСИНАПТИЧЕСКОГО ТОРМОЖЕНИЯ АФФЕРЕНТОВ IА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ИЗОМЕТРИЧЕСКОГО СОКРАЩЕНИЯ	186
Д.А. ГЛАДЧЕНКО, Л.В. РОЩИНА, Е.А. ПИВОВАРОВА, А.А. ЧЕЛНОКОВ.....	186
АДАПТАЦИОННЫЙ СТАТУС СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ САМБИСТОК МАССОВЫХ РАЗЯДОВ	189
А.С. ГРОНСКАЯ, Я.Е. БУГАЕЦ, М.В. МАЛУКА	189
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ ПО ПОВЫШЕНИЮ РЕЗИСТЕНТНОСТИ К ИНФЕКЦИЯМ - ЗАЛОГ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА	192
С.В. ГУРЬЯНОВА.....	192
ВЛИЯНИЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА СТАТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ У ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДЕВУШЕК	194
А.А. МЕЛЬНИКОВ, П.А. СМЕРНОВА, Р.Ю. НИКОЛАЕВ	194
ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИМЕНИМОСТИ МИКРОМАШИННЫХ АКСЕЛЕРОМЕТРОВ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ	197
А.П. ОСТРИКОВ, И.Г. ПАВЕЛЬЕВ, Н.И. СЕВАЛЬД.....	197

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ	199
Э.А. ПАНТЕЛЕЕВ.....	199
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАССАЖА В ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУРАХ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТАРШЕЙ ГРУППЫ И ЕГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ПРОТИВ СУДОРОГ	202
Э.А. ПАНТЕЛЕЕВ.....	202
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ СИММЕТРИИ-АСИММЕТРИИ ПРИ СТАТИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ У ФУТБОЛИСТОВ -ПРАВШЕЙ.....	205
А.М. ПАНТЕЛЕЕВА, Е.М. БЕРДИЧЕВСКАЯ.....	205
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕСТ «ФТАР» ДЛЯ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ У ВАТЕРПОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	208
Д.А. РОВНЫЙ, Е.М. БЕРДИЧЕВСКАЯ, Ю.А. КУДРЯШОВА	208
СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ВАТЕРПОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	210
Д.А. РОВНЫЙ, Е.М. БЕРДИЧЕВСКАЯ, Ю.А. КУДРЯШОВА	210
ИССЛЕДОВАНИЕ СТАБИЛОГРАФИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ПОЗНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ИГРОКОВ В АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ	212
Е.С. ТРИШИН, А.С. ТРИШИН, Е.М. БЕРДИЧЕВСКАЯ, Л.В. КАТРИЧ, И.Н. ХАРЧЕНКО	212
ОСОБЕННОСТИ ПРЕСИНАПТИЧЕСКОГО ТОРМОЖЕНИЯ ПРИ РАЗНЫХ ТИПАХ МЫШЕЧНОГО СОКРАЩЕНИЯ У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	214
А.А. ЧЕЛНОКОВ, Д.А. ГЛАДЧЕНКО, С.М. БОГДАНОВ, Л.В. РОЩИНА.....	214
РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА.....	217
Э.В. ШЕЛИСПАНСКАЯ.....	217
АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РЕГУЛИРОВАНИЯ МАССЫ ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ....	219
С.В. ШУКШОВ, И.А. ФОМИНА, М.Ю. ПУШКАРНЫЙ, В.И. ИВАНАСОВА, К. АЙВАЗОВА	219

Научное издание

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

(11-12 декабря 2020 г., г. Краснодар)

Ответственный редактор
Технический редактор
Корректор
Оригинал-макет подготовил а

Л.Ю. Тимофеева
Г.А. Ярошенко
С.А. Савенко
Ю.М. Босенко

Подписано в печать 09.12.2020

Формат 60x90/16.

Бумага для офисной техники.

Усл. печ. л. 14,5 Тираж 22 экз. Заказ 135

Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

