

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

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

**XII ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
(Краснодар, 2-3 декабря 2022 г.)**

Сборник материалов

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

**Краснодар
КГУФКСТ
2022**

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
доцент Е.А. Пархоменко

Р 44 **Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (Краснодар, 2-3 декабря 2022 г.): сборник материалов / ред. коллегия: С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – 252 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

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ ДЕТЕЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Н.С. Айглов

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

Аннотация. Исследованы психофизиологические показатели 10 детей 3-4 лет, занимающихся футболом в течение 1 года. Выявлены особенности раннего начала тренировочной деятельности с использованием игрового и соревновательного методов. Обнаружено положительное влияние спортивной тренировки на развитие моторики движения и скоростной выносливости, что демонстрирует целесообразность тренировочного процесса в раннем возрасте.

Ключевые слова: футбол, начальный этап, психофизиологический контроль, адаптация к специфическим нагрузкам.

Футбол является одним из самых востребованных видов спорта для мальчиков, что связано с большой популярностью игры и развитием интереса к занятиям [1]. Однако многие тренеры отмечают различия в освоении программы тренировочной деятельности в раннем возрасте. Посещение тренировочных занятий не означает обязательное достижение серьезных спортивных показателей. В тоже время в современном футболе наблюдается тенденция к снижению возраста в проявлении первых значимых «взрослых» результатов [2]. При этом очень важно, чтобы условия и требования спортивной тренировки соответствовали уровню развития организма ребенка. На первом этапе занятий маленькие футболисты в основном играют в игры 1-1 или 2-2 и учатся не столько технике, сколько развивают способности к принятию правильных решений и развивают скорость реакции в условиях игры [4]. Проведение психофизиологического контроля у юных футболистов на начальном этапе тренировочной деятельности позволит сделать необходимые выводы о влиянии спортивной тренировки на проявление моторики и скоростные способности в данном возрасте.

Обследовано 10 юных футболистов в возрасте 3-4 лет, занимающихся в ДЮСШ в течении 1 года. Занятия в группах проводились два раза в неделю по одному часу. Основу тренировки составлял игровой и соревновательный методы. Данный методический подход является наиболее приемлемым в этом возрасте, так как юные футболисты легко справляются с нагрузками в формате игры [5]. Для регистрации психофизиологических показателей мальчиков 3-4 лет использовался аппаратно-программный комплекс (АПК) «Спортивный психофизиолог» [3]. Для оценки психофизиологических показателей были использованы следующие общепринятые тесты: время реакции на свет (с) рукой и ногой, время реакции выбора (с), теппинг-тест ногой в течение 1 минуты. Полученные показатели были обработаны с помощью методов математической статистики.

Расчет среднего группового показателя простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) рукой на световой раздражитель в исследуемой группе мальчиков составлял $0,29 \pm 0,03$ с, что соответствовало возрастным нормативным значениям (0,26-0,33 с). Показатель простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) рукой на звук составил $0,31 \pm 0,11$, при норме в пределах 0,31-0,37 с. Таким образом, показатели ПЗМР на звуковой и световой раздражитель рукой мальчиков 3-4 лет, тренирующихся в течение одного года, не отличались от показателей детей, которые не занимаются тренировочной деятельностью [6]. По нашему мнению, это связано со спецификой спорта, которая предполагает больший акцент на двигательные действия, а также с малой спортивной нагрузкой для данного возраста.

Значительная нагрузка на тренировочных занятиях в футболе приходится, преимущественно, на нижние конечности, что определило направление следующего этапа исследований, на котором проводили оценку показателей ПЗМР ногой на световой и звуковой раздражитель. Средний показатель ПЗМР ногой на световой раздражитель группы мальчиков 3-4 лет составил $0,33 \pm 0,05$ с, что соответствовало норме для данного возраста (0,23-0,31 с). То есть показатель реакции на свет ногой был хуже, чем в среднем у детей, не занимающихся футболом. При этом показатели ПЗМР ногой на звуковой раздражитель были в пределах нормы. Средние значения в группе составили $0,32 \pm 0,06$ с, при диапазоне нормы 0,28-0,38 с. Возможно, более низкий результат в показателях реакции ноги на световой раздражитель связан с тем, что в данном возрасте дети еще не могут освоить одновременно и техническую составляющую игры и подстроиться под координационные требования, а направленная нагрузка на нижние конечности приводит к координационной перегрузке [6].

Расчеты показателей ПЗМР времени реакции выбора обнаружили, что средний групповой результат соответствует нормальному уровню. В группе юных футболистов он составил $0,37 \pm 0,11$ с и соответствовал показателям нормы (0,34-0,45 с). Из этого можно сделать вывод о том, что игровая нагрузка при тренировочной деятельности еще не ставит таких сложных задач, которые бы составляли исключительную повышенную нагрузку и приводили к высоким результатам.

На следующем этапе исследований определяли показатели теппинг-теста ногой. Среднее количество нажатий в группе мальчиков-футболистов составило $68 \pm 15,32$, что превысило нормативные значения, находящихся в пределах от 54 до 63, на 8%. Можно отметить, что тренировочная деятельность в данном возрасте способствует более развитой моторике нижних конечностей и развитию силы нервных процессов. Позитивные результаты теппинг-тестирования в группе занимающихся детей могут быть связаны с постоянным совершенствованием быстрых рывков и перемещений по полю во время игровой деятельности.

Таким образом, полученные результаты обследования футболистов 3-4 лет, занимающихся в секции в течение одного года, дают основание сделать выводы о целесообразности раннего начала тренировочной деятельности.

Адаптация к специфическим спортивным нагрузкам происходит неравномерно, в соответствии с особенностями данного возраста. Положительный тренировочный результат проявлялся, в основном, в виде увеличения моторики движения и скоростной выносливости. Существенного значения тренировочная нагрузка не оказывает на проявление скорости ответной реакции на звуковые и световые раздражители, а также времени реакции выбора. По нашему мнению это связано с отсутствием сложных координационных заданий в тренировочном процессе у юных футболистов. Однако в целом спортивная тренировка оказывает положительное влияние на развитие психофизиологических показателей и демонстрирует целесообразность тренировочной деятельности в раннем возрасте.

Список литературы:

1. Зайцев А.В. Время реакции в теоретических и прикладных исследованиях / Зайцев А.В., Лупандин В.И., Сурнина О.Е. // Психологический вестник Уральского государственного университета. – 2002. – Вып. 3. – С. 3-20.
2. Зданевич А.А. Двигательные способности школьников и методика их развития: монография / А.А. Зданевич, Л.В. Шукевич. – Брест: БрГУ, 2020. – 296 с.
3. Корягина Ю.В. Аппаратно-программный комплекс «Спортивный психофизиолог» (инструкция пользователя). – 2020. – 107 с.
4. Красноручкая И.С. Особенности психофизиологического статуса юных спортсменов-игровиков разных соматотипов // XV Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма». – Уфа, 2021. – 96 с.
5. Овечкина И.В. Индивидуально-психофизиологические особенности спортсменов футболистов / И.В. Овечкина, Н.В. Минченкова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – №1-4 (20). – С. 29-30.
6. Преликова Е.А. Определение свойств нервной системы по психомоторным показателям / Юго-Западный государственный университет; сост. Е.А. Преликова. – Курск, 2020. – 11 с.

УДК: 373.103.71

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.А. Пархоменко, Е.А. Алешин

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

Аннотация. В данной работе анализируются особенности повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста, уровни физического развития и подготовленности детей.

В государственном плане развития физической культуры и спорта особое место уделено построению правильной системы физического воспитания детей дошкольного возраста. (Л.И. Пензулаева, 1973, 1976; Г.П. Юрко, 1983; Е.Я. Бондаревский, 1988)

Актуальность работы заключается в том, что благоприятные изменения практически в любой отрасли человеческой деятельности возможны лишь тогда, когда процесс проходит под контролем показателей физического развития и физической подготовленности её участников. Контроль показателей физического воспитания преследует такую цель, как формирование максимально сбалансированного уровня физической подготовленности детей без вреда для здоровья и нарушениями закономерностей роста и развития.

В исследовании приняли участие дети 3-7 лет на базе детского сада города Хабаровска № 75.

Для использования физической подготовленности детей были использованы следующие тесты: бег на 30 метров, челночный бег 3*10 метров, сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине, метание в горизонтальную цель, наклон вперёд из положения стоя, сгибание-разгибание рук на высокой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами., сгибание разгибание рук из положения лежа на полу

Контроль физического статуса населения России проводится недостаточно регулярно, хотя необходимо эти данные обновлять каждые пять лет.

Контроль показателей физического воспитания преследует такую цель, как формирование максимально сбалансированного уровня физической подготовленности детей без вреда для здоровья и нарушений закономерностей роста и развития. В связи с этим первостепенное значение имеет усиленный контроль за здоровьем детей дошкольного возраста. (В.А.Нестеров, 1992; Г.Г.Онищенко, 2000; Т.В.Панская, 2005; А.А.Малышев, 2009 и др.)

Установлено, что 45% заболеваний взрослых своими корнями уходят в детство. В связи с этим первостепенное значение имеет усиленный контроль за здоровьем детей дошкольного возраста.

Научные деятели, на пример Л.И. Пензулаева, 1976; Г.П. Юрко, 1983; Е.Я. Бондаревский, Ю.В. Демьяненко, 1988; Ю.Н. Салямин, 1989; Н.А. Ноткина, 1995; Е.Е. Романова, 1999 и др., на протяжении множества лет стремятся разработать тесты, определяющие физическую подготовленность детей и максимально информативные для использования в дошкольном учреждении.

Физическая подготовленность детей необходимо не только в диагностических целях, но и в целях коррекции их психомоторного развития, проверки ряда методов педагогического воздействия.

В государственном плане развития физической культуры и спорта особое место уделено построению правильной системы физического воспитания детей дошкольного возраста. Однако до настоящего времени нет четкости и единства в позициях авторов, нет единых методик обследования. Вместе с тем, определение физической подготовленности детей необходимо не только в диагностических целях, но и в целях коррекции их психомоторного развития, проверки ряда методов педагогического воздействия.

Таковыми вопросами являлись: выбор и составление наиболее рациональных и сбалансированных программ тестирования, определение уровней развития и подготовленности детей, а также разграничение результатов по половым группам.

В целом уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста (3-7 лет) отображает достаточно гармоничное развитие их физических способностей по показателям тестов: прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, бег 30 м, бег 300м, бег 3х10м.

Полученные данные показывают наличие полового деморфизма с 3-х лет. Темпы роста показателей у мальчиков наиболее выражены на 5-м году жизни, а у девочек на 4-м году жизни. Жизненная емкость легких очень интенсивно увеличивается на 4-м году жизни у обоих полов (около 70%).

Список литературы

1. Исследование физической подготовленности детей дошкольного возраста [Текст]: Автореферат дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. (130004) / Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – Москва: [б. и.], 1973. – 20 с.

2. Проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников: Сб. науч. тр. / ВНИИ физ. культуры; Под общ. ред. Е.Я. Бондаревского. – М.: Отд. исслед. и разработ. АПС «Спорт», 1988.

3. Юрко Г.П. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста Текст. / Сост. Г.П. Юрко М., 1983. – 28 с.

4. Методика управления двигательной активностью на основе комплексной оценки физической подготовленности детей 6-летнего возраста:

(13.00.04): Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Киев. гос. ин-т физ. Культуры 1989. – 24 с.

5. Романова Е.Е. Комплексное использование средств физического воспитания на основе оценки и коррекции физического состояния детей 5-6 лет: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. – Санкт-Петербург, 1999. – 184 с.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И САМОЭФФЕКТИВНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

М.А. Алиева

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

Аннотация. В работе анализируются особенности эмоционального интеллекта и самооффективности у спортсменов подросткового возраста, занимающихся тяжелой атлетикой (n=40). Были получены данные о том, что спортсмены, в целом, достаточно высоко оценивают эффективность своей деятельности, но испытывают сложности в сфере межличностного общения. Уровень эмоционального интеллекта у спортсменов средний, но они испытывают трудности в управлении эмоциями и их распознавании

Ключевые слова: спортсмены, эмоциональный интеллект, эмоции, тяжелая атлетика, спорт, самооффективность

В профессиональном спорте вероятность успеха и побед уже много времени привлекают внимание различных психологов, спортсменов и тренеров. В качестве предпосылок психической устойчивости и соревновательной надежности исследователями рассматриваются личностные свойства атлетов: особенности саморегуляции, мотивация, самооценка, жизнестойкость, социальный интеллект [3, 4]. Эмоциональный интеллект также рассматривается исследователями в сфере спорта как ресурс стрессоустойчивости и основа эффективности спортивной деятельности атлетов [1, 2].

Цель исследования – установить особенности самооффективности и эмоционального интеллекта у спортсменов занимающихся тяжелой атлетикой. В исследование принимали участие 40 спортсменов в возрасте от 13 до 15 лет, имеющих различную спортивную квалификацию. Для исследования использовалась методика диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла и методика диагностики самооффективности Дж. Маддукса и М. Шеера.

Рассмотрим особенности самооффективности у спортсменов. Показатель самооффективности в сфере предметной деятельности находится в интервале высоких значений (38,2 балла). На низком уровне выраженности у спортсменов показатель самооффективности в сфере межличностного общения (9,5 баллов). По этим показателям мы видим, что спортсмены оценивают достаточно высоко эффективность своей спортивной деятельности, но испытывают трудности в сфере общения. Тяжелая атлетика – не командный вид спорта. Результат спортсмена зависит от него самого. Возможно, поэтому по шкале межличностного общения такой невысокий показатель.

Далее рассмотрим значения показателей эмоционального интеллекта у спортсменов. Низкие значения были установлены по следующим шкалам: управление своими эмоциями (6,2 балла), самомотивация (6,1 баллов),

распознавание эмоций у других людей (6,3 баллов). Средние значения были выявлены по шкалам: эмоциональная осведомленность (8,2 балла) и эмпатия (8,1 баллов). Общий показатель эмоционального интеллекта у атлетов также находится в интервале средних значений. Таким образом, мы видим, что исследуемые спортсмены имеют трудности в управлении эмоциями и в распознавании эмоций у других людей, склонны к сопереживанию и, в целом, достаточно хорошо осведомлены о существующих эмоциях.

Полученные в исследовании данные говорят о высокой оценке спортсменами подросткового возраста эффективности своей спортивной деятельности, а также о недостаточном уровне развития эмоционального интеллекта.

Список литературы:

1. Белоконь В.О. 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. Берилова Е.И. Эмоциональный интеллект и копинг-стратегии как ресурсы конкурентоспособности спортсменов / Е.И. Берилова // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. – 2018. – Т. 3, № 3. – С. 200-217.

3. 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.

4. Распопова А.С. Психологические предпосылки устойчивости к стрессу спортсменов высокой квалификации / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Международного научного конгресса: в 2 ч., Минск, 15-17 октября 2020 года. – Минск: Белорусский государственный университет культуры и искусств, 2020. – С. 489-493.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Г.Д. Бабушкин

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск

Аннотация. Качество подготовки спортивного резерва во многом определяет дальнейшее спортивное совершенствование на последующем этапе. Существенное значение в подготовке спортивного резерва в играх занимает психологическое обеспечение подготовки юных спортсменов, предусматривающее своевременное развитие профессионально важных психических функций и качеств. Рассмотренные в статье психологические аспекты подготовки спортивного резерва дают возможность тренерам по спортивным играм актуализировать их в процессе подготовки спортивного резерва и совершенствовать тренировочный и соревновательный процессы, тем самым продвигая своих учеников в их спортивном совершенствовании.

Ключевые слова: Психологические аспекты, спортивные игры, качества спортсмена, результативность, соревнование, соревновательная деятельность

Актуальность. Проблема подготовки спортивного резерва обнаруживает себя, когда спортсмены выходят на этап высшего спортивного мастерства, и некоторые сходят с «дистанции», ограничиваются в приросте результатов. По всей вероятности были допущены просчеты в подготовке спортивного резерва. Существенное значение в подготовке спортивного резерва имеет своевременное психологическое обеспечение подготовки спортсменов, представленное в ряде работ [1; 2; 8 и др.]. Просчеты в психологической подготовке юных спортсменов – это серьезные упущения (порой невозполнимые), сдерживающие процесс спортивного совершенствования и достижение высоких спортивных результатов [7]. Многие спортсмены юниорского возраста, демонстрировавшие высокие результаты на соревнованиях, при переходе во взрослые команды, испытывают большие затруднения в своем дальнейшем совершенствовании.

Результаты исследования и обсуждение. Рассмотрение психологического фактора в спортивном соревновании обусловлено его высокой значимостью. Так, Р.Н. Мартенс [6] считает, что психологический фактор в баскетболе составляет 50% успеха. Автор представляет спортивное соревнование следующим образом: спортивное соревнование понимается как процесс, включающий четыре категории событий: объективную соревновательную ситуацию; субъективную соревновательную ситуацию; реакцию (действия) спортсмена; последствия реакции (результат). Относительно спортивного соревнования в играх все эти составляющие проявляются достаточно полно и постоянно. Таких соревновательных ситуаций

в спортивных играх множество и результативность соревновательной деятельности спортсмена во многом определяется психологическим фактором.

Рассмотрим основные психологические направления подготовки спортивного резерва в спортивных играх.

Первое направление – ориентация юных спортсменов на вид спортивной деятельности, амплуа, соответствующей его психофизиологическим особенностям. Инициатором решения этой проблемы был Е.П. Ильин с соавторами [5; 7]. Итогом работы его лаборатории были рекомендации, заключающимися в следующем: определенному виду спортивной деятельности (а не виду спорта) соответствует определенный психокомплекс свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности, который способствует достижению высоких результатов в спорте. Для спортивных игр этот психокомплекс включает: подвижную нервную систему, уравновешенную и неуравновешенную с преобладанием возбуждения.

Второе направление – комплектование спортивных групп и команд на основе психологической совместимости спортсменов. Психологическая совместимость играет существенную роль в срабатываемости членов группы [3]. В области психологической совместимости и срабатываемости выделяется три компонента взаимодействия: 1) продуктивность совместной деятельности и характер поведения; 2) эмоционально-энергетические затраты, проявляющиеся в физиологических показателях состояния и удовлетворения работой, собой, партнером; 3) взаимопонимание партнеров по взаимодействию.

Третье направление – развитие профессионально важных психологических качеств и функций для спортивных игр:

Рефлексивность. Рефлексивное мышление является составной частью игрового взаимодействия в игровых видах спорта. Игровое взаимодействие в спортивных играх определяет эффективность совместной деятельности и составляет основу игры. Опираясь на концепцию рефлексии, мы полагаем, что в организации игрового взаимодействия спортсменов существенное значение имеет рефлексивное мышление, остающееся на сегодня неизученным вопросом. В этой связи развитие рефлексивного мышления у юных спортсменов игровых видов спорта является актуальной проблемой и составляет одну из задач тактической подготовки спортсменов

Помехоустойчивость. Актуальность проблемы помехоустойчивости и ее антипода – помеховлияния обусловлена значением этой категории в соревновательной деятельности [5]. Помехоустойчивость как качество характеризуется стабильностью выполнения спортивных движений в условиях влияния помех (внешних, внутренних). Соревновательная деятельность в спортивных играх характеризуется быстротечностью ситуаций, сопровождающихся рядом сбивающих факторов внешнего и внутреннего характера. Способность спортсмена противодействовать влиянию этих факторов определяется как помехоустойчивость, обусловленная рядом личностных особенностей и способностей. В стрессовых ситуациях многие спортсмены не выдерживают давления сбивающих факторов, и результативность их деятельности может снижаться.

Формирование позитивного мышления спортсмена. Содержание мыслительной деятельности спортсмена оказывает существенно влияние на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности. Спортсмены с высокой степенью позитивной составляющей мыслительной деятельности выполняют на соревнованиях заявочные результаты и занимают высокие места на соревнованиях, становятся победителями в отличие тех спортсменов, у которых этот показатель среднего уровня. Мысли человека являются сильно действующим фактором, определяющим состояние, поведение и деятельность. Мысли положительной направленности оказывают положительное влияние, мысли негативной и неопределенной направленности оказывают отрицательное влияние.

Тренеру важно знать направленность мыслительной деятельности спортсмена перед соревнованием и управлять ее содержанием. Для этого можно воспользоваться тестом, предложенным в работе [2] и методикой формирования позитивного мышления. Причем, это важно сделать при подготовке спортивного резерва, ибо в дальнейшем происходит закрепление содержания мыслительной деятельности у спортсмена и перестройка его затруднена.

Четвертое направление – интеграция психологических средств и методов в систему подготовки спортивного резерва [1; 2; 8]. Необходимость решения этой проблемы при подготовке спортивного резерва позволит сформировать связи психологической подготовки с другими видами подготовки спортсменов, что будет способствовать достижению спортсменом высокого уровня спортивного мастерства и его демонстрации на соревнованиях. Решение проблемы находится в русле интегральной подготовки спортсменов, не нашедшей своего признания в тренерской среде и среди исследователей спортивной подготовки. Своевременное формирование связей психологической подготовки с технической, физической и тактической при подготовке спортивного резерва создаст возможности дальнейшего роста спортивного мастерства и его демонстрации на соревнованиях.

Пятое направление – психологическое обеспечение подготовки спортивного резерва к соревнованиям, предусматривающее – создание психологических предпосылок для успешного овладения избранным видом спорта и достижения высоких спортивных результатов [1, 2, 8]. Достижение данной цели возможно при решении следующих основных задач: 1. Формирование у юных спортсменов устойчивой спортивной мотивации. 2. Выявление и удовлетворение актуальных потребностей юных спортсменов. 3. Формирование психологической структуры спортивной деятельности у юных спортсменов. 4. Формирование психологической структуры соревновательной деятельности. 5. Анализ результативности соревновательной деятельности спортсменов. 6. Выявление и формирование позитивной мыслительной деятельности у спортсменов. 7. Формирование у спортсменов индивидуального стиля соревновательной деятельности. 8. Актуализация ресурсных возможностей у спортсменов и адаптация к соревновательной деятельности.

Шестое направление – психологическое сопровождение спортивного резерва, предполагающее формирование благоприятных условий для построения и развития карьеры юными спортсменами в спорте в сочетании с их успешным возрастным развитием [7]. По мнению Е.Е. Хвацкой [7] психологическое сопровождение спортивного резерва – это система мероприятий по формированию внутренних и внешних ресурсов для реализации спортсменами «двойной карьеры» - занятий спортом, учебой, и рассматривается как фактор повышения конкурентоспособности спортивного резерва. Автором разработана модель психологического сопровождения спортсменов в образовательной среде спортивной школы, включающая принципы, цель, задачи, условия, направления, критерии.

Выводы. Существенное значение в результативности соревновательной деятельности спортсменов игровых видов спорта имеет своевременное психологическое обеспечение подготовки спортивного резерва, предусматривающее решение ряда задач: отбор в виде спорта с учетом предрасположенности спортсмена к спортивным играм; внедрение психологических средств и методов в систему подготовки спортивного резерва; формирование спортивных групп, пар, звеньев с учетом психологической совместимости; формирование благоприятных условий для построения и развития карьеры юными спортсменами в спорте в сочетании с их успешным возрастным развитием; развитие профессионально важных психологических качеств для спортивных игр (рефлексивности, помехоустойчивости, позитивного мышления). Своевременное решение обозначенных задач при подготовке спортивного резерва в играх – создание психологических предпосылок для дальнейшего спортивного совершенствования.

Список литературы:

1. Андрущишин И.Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовки спортсменов: учебное пособие. – Алматы: КазАСиТ, 2010. – 330 с.
2. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревновательной деятельности: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – СПб: Лань, 2021. – 348 с.
3. Бабушкин Г.Д. Психологическая совместимость в спортивной деятельности и алгоритм ее определения / Бабушкин Г.Д., Кулагина Е.В. // Спортивный психолог. – 2019. – №3. – С. 46-49.
4. Ильин Е.П. Психология спорта: учебное пособие. СПб: Питер. – 2008. – 352 с.
5. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 110 с.
6. Мартенс Н.Р. Социальная психология и спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 137 с.
7. Психологические факторы успешности в спортивной деятельности: монография / В.А. Сальников, Г.Д. Бабушкин, И.Ф. Андрущишин, Е.Е. Хвацкая. – Омск: СибАДИ, 2020. – 328 с.
8. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ В ХОДЕ ИХ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ)

С.К. Багадирова

Адыгейский государственный университет, г. Майкоп

Аннотация. В работе представлены результаты изучения социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности спортсменов, находящихся на стадии спортивного совершенствования.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, спортсмен, профессионализация.

Одним из механизмов профессионализации личности является ее социально-психологическая адаптация[1]. Несмотря на это, тема социально-психологической адаптации в рамках профессионализации личности в спорте, исследована не достаточно. Анализ текстов научных статей, свидетельствует, во-первых, об их немногочисленности (С.И. Константиновой и статья Г.Н. Германова, И.В. Машошиной, Е.Г. Цукановой, М.А. Баркиной), а, во-вторых, в статьях описываются факторы, которые детерминируют благополучную социально – психологическую адаптацию спортсмена, в период окончания активной спортивной карьеры.

Малая изученность освещаемой проблемы в рамках спортивной психологии, позволяет нам обратиться к исследованиям в области социальной психологии и психологии развития личности. Проведенный нами анализ научных статей по изучаемой проблеме, позволил определить ряд характеристик социально-психологической адаптации. Во-первых, социально-психологическая адаптация исследуется и как процесс и как результат. Во-вторых, поскольку адаптация рассматривается как процесс и результат, то адаптация заканчивается адаптированностью индивида. В-третьих, социально-психологическая адаптация и профессионализация личности, развертываясь параллельно, являются механизмами социализации. В-четвертых, основным понятием теории адаптации является «взаимодействие», наиболее верно отражающее особенности разворачивание процесса социально-психологической адаптации. В-пятых, социально – психологическая адаптация личности действует на среду адаптации, что позволяет ее трансформировать. В-шестых, социально-психологической адаптации свойственна смена периодов, в рамках которых происходит качественное развитие личности. В-седьмых, способность к социально-психологической адаптации детерминирована психологическими качествами личности [2].

Перечисленные нами характеристики социально-психологической адаптации, указывают на особую значимость данного процесса в профессиональном развитии личности, а также на особую значимость ее результатов. На наш взгляд, исследование, в рамках данной работы,

результатов социально-психологической адаптации спортсменов, создаст основу для структурированного понимания механизмов и закономерностей сопровождающих социально-психологическую адаптацию личности в спорте, а также послужит основой для более детального исследования проблемы.

В данной работе мы представим некий промежуточный итог изучения результатов социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности спортсменов, находящихся на стадии спортивного совершенствования. В этом и состояла **цель** нашего исследования.

Для диагностики результатов социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности спортсменов нами была выбрана методика «Диагностика социально-психологической адаптации» (К. Роджерс и Р. Даймонд). В процедуре тестирования участвовало 60 спортсменов - дзюдоистов (35 юношей и 25 девушек), студентов ИФК и дзюдо Адыгейского государственного университета. Возраст тестируемых спортсменов 18-21 год, спортивная квалификация которых – кандидат в мастера спорта.

Значимые результаты выявлены по таким шкалам как: адаптивность – 142.53 ± 23.78 ; принятие себя – 10.85 ± 8.25 ; принятие других – 56.51 ± 52.31 ; внутренний контроль – 54.73 ± 11.23 (при $P=0,05$). Результаты по шкалам дезадаптивность – 62.11 ± 34.02 ; непринятие себя – 11.86 ± 8.23 ; непринятие других – 56.53 ± 52.34 ; эмоциональный дискомфорт – 13.54 ± 9.3 ; внешний контроль – 16.4 ± 11.04 (при $P=0,05$), можно охарактеризовать как низкие. Однако полученные результаты не противоречат устоявшемуся в науке пониманию благополучного развития личности, вследствие ее успешной социально – психологической адаптации. Также отметим, что нами установлены шкалы результаты, по которым, находятся в зоне неопределенности. Эмоциональный комфорт – 23.65 ± 6.8 свидетельствуют о том, что эмоциональное отношение спортсменов к спорту не устойчиво. Доминирование – 9.57 ± 5.34 свидетельствует об отсутствии у спортсменов осязаемого желания быть лидерами. Ведомость – 18.36 ± 7.59 указывает на сформированность четкой позиции быть в подчиненном положении или нет. Эскапизм – 13.79 ± 6.48 свидетельствует о наличии в поведении спортсменов таких копингов как избегание.

В целом, результаты тестирования, свидетельствуют о хорошей социально-психологической адаптивности спортсменов: адаптация – $A=76\%$; самопринятие – $S=85\%$; принятие других – $L=78\%$; эмоциональный комфорт – $E=74\%$; интернальность – $I=76\%$; стремление к доминированию – $D=63\%$.

Следует отметить, что в ходе статистической обработки полученных результатов, нами были выделены две группы по гендерному признаку (юноши и девушки). Результаты тестирования показывают, что уровень дезадаптации у спортсменок достоверно выше, чем у спортсменов (юноши – 43.07 ± 30.15 ; девушки 62.17 ± 47.36). Числовое значение показателей по шкале «принятие других» у спортсменки достоверно выше, чем у спортсменов (юноши – 22.67 ± 7.36 ; девушки – 57.57 ± 7.96). Результаты по шкале «эмоциональный дискомфорт» достоверно выше у спортсменок (юноши – 7.47 ± 8.29 ; девушки – 13.55 ± 11.27). По шкале «внешний контроль» достоверно выше у спортсменок

(юноши - 11.1 ± 10.38 ; девушки – 18 ± 13.4). По шкале «ведомость» достоверность показателей выше у спортсменок (юноши – 11.27 ± 6.1 ; девушки - 18.39 ± 8.63) (при $P=0,05$). Заметим, что результаты нашего тестирования во много повторяют результаты исследований гендерных различий. Уточним: спортсменки не так хорошо адаптируются; по сравнению со спортсменами, девушки часто чувствуют эмоциональный дискомфорт; переносят ответственность на кого-либо; спортсменки являются более ведомыми по сравнению со спортсменами. Кроме того, спортсмены менее склонны принимать других, вследствие того, что мужская среда более конкурентна.

Резюмируя отметим, что в работе представлены результаты тестирования группы спортсменов с целью изучения результатов социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности спортсменов, находящихся на стадии спортивного совершенствования. Полученные результаты позволяют сформулировать ряд обнаруженных нами проблем социально-психологической адаптации спортсменов. Во-первых, отсутствие четкого эмоционального отношения к спорту, как деятельности, и социуму. Во-вторых, отсутствие у спортсменов точного осознания того, хочет ли он быть лидером либо находиться в подчиненном положении. В-третьих, сложившийся поведенческий копинг избегания проблемных ситуаций. В заключении отметим, что представленная в работе проблема социально-психологической адаптации спортсменов заслуживает внимания специалистов в ряду ее особой значимости. Результаты тестирования, представленные в работе, на наш взгляд, будут интересны практикам, осуществляющим подготовку спортсменов.

Список литературы:

1. Багадирова С.К. Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо/ С.К. Багадирова//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №12(178). – С. 369-374.

2. Багадирова С.К. Социально-психологическая адаптация как условие самореализации личности в спорте / С.К. Багадирова // Научный вестник МГУСИТ: спорт, туризм, гостеприимство. – М. – №2(72). – С. 141-152.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ БАРЬЕРОВ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Батыров Бабахан, А.А. Дубовова

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

Аннотация. В статье рассматриваются особенности сформированности эмоциональных барьеров у спортсменов юношеского возраста. Было установлено, что все показатели находятся в умеренных пределах, не вызывают серьезных трудностей при общении. Наиболее выражены стили поведения в конфликте у спортсменов выявлены: сотрудничество и приспособление. Между изучаемыми показателями выявлены статистически достоверные корреляционные связи.

Ключевые слова: эмоциональные барьеры, стиль поведения в конфликте, спортсмены, юношеский возраст.

В настоящее время спортивная деятельность имеет большое значение. Достижение высот, спортивных результатов настоящее время зависит не только от физической подготовки, технико-тактической подготовленности, но и от сформированности психологических показателей. К одним из факторов можно отнести эмоциональную сферу. Большая роль отводится способности спортсменов контролировать свои эмоции, правильно показывать свои, но и понимать эмоциональные состояния других, соперников [1].

Особая роль, согласно исследованиям, принадлежит эмоциональным барьерам. Выраженным симптомом данного показателя является как эмоциональное переживание, так и проявление агрессии, страха, тревожности. Все это способствует проявлению агрессии, снижению самооценки спортсмена, развитию неуверенности в своих силах, пассивности в действиях [2,3].

В связи этим целью данного исследования было установление особенностей сформированности эмоциональных барьеров у спортсменов юношеского возраста и их взаимосвязи со стилями поведения в конфликте.

Методы диагностики: диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении В.В. Бойко; опросник «Стиль поведения в конфликте».

В исследование приняли участие спортсмены, возраста 18-20 лет.

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что по показателям эмоциональные барьеры все показатели находятся в пределах нормы. Спортсмены не испытывают проблем в общении с окружением. Также были выявлены наиболее преобладающие стили поведения в конфликте такие как: «сотрудничество» и «приспособление».

Корреляционный анализ выявил статистически достоверные связи между изучаемыми показателями. Установлено, что «неадекватное проявление

эмоций» имеет прямую связь со стилем поведения в конфликте как «уклонение»; «неадекватное проявление эмоций», «доминирование негативных эмоций» и «приспособление». Чем больше эмоции мешают устанавливать контакты с людьми, тем чаще спортсмены склонны прибегать к стилям решения конфликтных ситуаций таких как: приспособление, т.е. «принесение в жертву» своих желаний в интересах другого, также склонны к уклонению, т.е. отсутствию желания достижения собственной цели.

Таким образом, чем хуже спортсмены юношеского возраста могут управлять своими эмоциями и не хотят сближаться с социумом, тем чаще они прибегают к неконструктивным стилям решения в конфликтных ситуациях.

Список литературы:

1. Берилова Е.И. Психологические регуляторы выгорания у спортсменов разной квалификации / Берилова Е.И., Распопова А.С. // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар, 2022. – № 3. – С. 78-83.

2. Дубовицкая Т.Д. Психологические барьеры профессиональной карьеры спортсменов / Дубовицкая Т.Д. Романова Г.М. Макарова И.Н. Овсянникова И.Н. // Психология спорта. – 2020. – № 2. – С. 51-53.

3. Первитская А.М. Проявление эмоциональных барьеров общения и индивидуально–психологических свойств личности в зависимости от уровня самопредъявления в студенческой среде / Первитская А.М., Болдырева А.И. // Вестник Курганского государственного университета. – 2020. – №1 (55). – С. 52-55.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ АНТИСОЦИАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ СО СТИЛЯМИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТАХ У СПОРТСМЕНОВ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Н.В. Бережная

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

Аннотация. В статье представлен анализ взаимосвязей поведенческих особенностей антисоциальной креативности со стилями поведения в конфликтах у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. В исследование приняли участие 70 спортсменов. Использовались следующие методики: «Поведенческие особенности антисоциальной креативности»; «Стиль поведения в конфликте». Исследование показало, что спортсмены командных видов спорта в конфликтных ситуациях проявляют меньшую активность в поведенческих аспектах антисоциальной креативности.

Ключевые слова: антисоциальная креативность, конфликты, боксеры, баскетболисты.

Актуальность темы обусловлена тем, что в современном обществе возрастают инциденты антисоциальной активности. Агрессивное поведение, достижение высоких целей за счет окружающих, является новой формой антисоциального воздействия.

Антисоциальная креативность – подразумевается нелегитимность, как в цели, которая намеренно наносит вред, так и методов ее достижения. Оценка способностей человека в развитии креативности достаточно сложна [2, 3].

Конфликт – это часть современной жизни и соревнования нередко проходят без конфликтных ситуаций. Спорт высших достижений состоит из стремления к победе и тут уже остается открытым вопрос, какой способ выберет атлет для достижения своих целей нелегитимный или законный [1].

Исследование проводилось с 16.05.2022 по 20.05.2022г.

В исследовании принимали участие спортсмены КГУФКСТ. Возраст испытуемых от 18 до 21 года. В исследовании приняли участие 70 спортсменов, из которых 35 боксеров и 35 баскетболистов. Боксеры имеют звания КМС – 10 человек и 25 МС. Баскетболисты – КМС – 13 человек и 22 – МС.

Методы исследования:

1. Опросник «Поведенческие особенности антисоциальной креативности».
2. Опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас.

В результате проведенного исследования установлено, что чем больше боксеры вступают в непосредственное соперничество с противником, тем больше хотят нанести вреда. Чем больше у боксеров появляется дух соперничества, тем меньше они хотят избегать конфликтных ситуаций, наоборот начинают активно включаться. Чем больше боксеры лгут, тем больше у них проявляется склонность к сотрудничеству с соперником. Чем больше у

боксеров проявляются злые шутки, насмешки над соперниками, тем больше они хотят использовать стиль – соперничество.

Чем больше проявляется у спортсменов, занимающихся баскетболом антисоциальная направленность в виде шуток со злыми намерениями, тем больше они хотят найти компромисс, возможно, пойти на уступки. Чем больше спортсмены-баскетболисты врут, изворачиваются и не договариваются, тем меньше они хотят найти компромисс.

Выводы. Из вышеизложенного видно, что спортсмены индивидуального вида спорта в конфликтной ситуации больше используют креативных и нелегитимных способов достижения целей, чем спортсмены командных видов спорта.

Список литературы:

1. Любякин А.А. Особенности проявления агрессивного поведения у юношей и девушек / А.А. Любякин, Н.А. Позднякова // Психология. – 2011. – № 4. – С. 7-14.

2. Мешкова Н.В. Асоциальная креативность: исследования в психологии / Н.В. Мешкова, С.Н. Ениколопов // Вестник практической психологии образования. – 2017. – № 2. – С. 53-57.

3. Мешкова Н.В. Особенности взаимосвязи антисоциальной направленной креативности и ценностей у подростков с разным уровнем агрессии / Н.В. Мешкова // Психолого-педагогические исследования. – 2018. – №2. – С.77-87.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У ДЕВУШЕК-ФУТБОЛИСТОК

Е.И. Берилова

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

Аннотация. В работе анализируется роль личностных свойств в преодолении выгорания у спортсменов. В исследовании приняли участие 28 девушек-футболисток. Симптомы выгорания были установлены у большинства девушек-футболисток. Результаты корреляционного исследования подчеркивают значимость личностных свойств в преодолении выгорания. Было установлено, что чем выше развиты у девушек-футболисток эмоциональный интеллект и внутренняя мотивация, тем меньше вероятность развития у них симптомов выгорания.

Ключевые слова: выгорание, спортсмены, эмоциональный интеллект, мотивация самодетерминации, личностные ресурсы

Исследований, посвященных изучению личностных особенностей атлетов, являющихся ресурсами стрессоустойчивости в спорте достаточно много [1, 3]. Неотъемлемой стороной спортивной деятельности являются психические и физические перегрузки, приводящие к развитию у атлетов хронического стресса, результатом которого является выгорание [2]. Следует отметить, что существует специфика его проявления и факторов развития у спортсменов разного возраста и квалификации, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта,

Цель исследования – выявить особенности выгорания у спортсменок, занимающихся футболом. Участвовали в исследовании 28 спортсменок. Методики психодиагностики: методика выгорания К. Маслач и С. Джексон, которую мы адаптировали, опросник эмоционального интеллекта Н. Холла, мотивация спортивной деятельности изучалась с помощью опросника «Почему я занимаюсь спортом?»

Анализ показателей выгорания у спортсменок показал, что все симптомы находятся на среднем уровне выраженности. Следовательно, мы установили, что у большей части девушек-футболисток имеются симптомы выгорания. И для них может быть характерно снижение стремления достигать высоких спортивных результатов, их обесценивание, а также присутствие признаков эмоционального и физического истощения. Анализ показателей эмоционального интеллекта у футболисток показал, что они плохо управляют своими эмоциями, не могут себя мотивировать на выполнение задачи в трудной ситуации. В целом, футболистки имеют осведомленность о существующих эмоциях, умеют их распознавать, а также оказывать эмоциональную поддержку другим людям. Анализ средних показателей мотивации самодетерминации выявил, что все внутренние мотивы у спортсменок находятся в интервале

высоких значений. Значения внешних мотивов и амотивации установлены на уровне средних значений. Таким образом можно сделать вывод о том, что девушки-футболистки стремятся к получению знаний и обретению компетентности в спорта.

Обратимся к данным корреляционного анализа. Были выявлены отрицательные взаимосвязи между симптомами выгорания и компонентами эмоционального интеллекта в выборке футболисток. Так, развитию выгорания у спортсменок препятствует эмпатия, осведомленность в сфере эмоций и умение распознавать эмоции других людей, а также высокий уровень эмоционального интеллекта, в целом. Также обратные достоверные взаимосвязи были установлены между показателями внутренней мотивации и симптомами выгорания. Так, чем выше у футболисток стремление к получению знаний и новых впечатлений в своем виде спорта, тем ниже вероятность развития у них выгорания. В свою очередь, чем выше у спортсменок амотивация, тем выше вероятность развития у них выгорания. Полученные нами результаты говорят о значимости внутренней мотивации и эмоционального интеллекта в предотвращении развития выгорания у девушек-футболисток.

Список литературы:

1. Белоконь В.О. Роль эмоционального и социального интеллекта в поддержании психической устойчивости субъектов командной деятельности / Белоконь В.О., Горская Г.Б. // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». – 2019. – № 4 (49). – С. 62-72.

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

3. Распопова А.С. Психологические предпосылки устойчивости к стрессу спортсменов высокой квалификации / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Международного научного конгресса: в 2 ч., Минск, 15-17 октября 2020 года. – Минск: Белорусский государственный университет культуры и искусств, 2020. – С. 489-493.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

А.С. Бондаренко, А.А. Дубова

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

Аннотация. В данной статье представлены результаты самооффективности, отношения к травме и мотивации у спортсменов, а также корреляционная взаимосвязь между вышеперечисленными показателями. Было выявлено, что самооффективность в сфере предметной деятельности и межличностном общении находится на высоком уровне, также наиболее сформированы компоненты внутренней мотивации, преобладающим является неврастенический тип отношения к болезни.

Ключевые слова: самооффективность, травма, мотивация, спортсмены, баскетбол, бокс.

В рамках теории научения самооффективность рассматривается как вера субъекта в положительный результат предпринимаемых им действий [2]. Физическая культура и спорт неразрывно связаны с этим явлением, поскольку понимание своих возможностей и наиболее продуктивное их использование выступают основополагающей единицей успеха данных видов деятельности [1, 4].

На показатели эффективности в спортивной деятельности оказывают большое влияние показатели мотивации, а также отношение к болезни, полученной травме [2, 3]. Актуальность изучения взаимосвязи самооффективности в спортивно-физкультурной деятельности с мотивацией и отношением к травме обозначена тем, что нередко спортсмены не способны осознать, на чем базируется его вера в собственные успехи. Знания, полученные в ходе исследования, могут быть применены не только в тренерско-инструкторской деятельности, но в индивидуальных целях спортсмена.

Методы диагностики: «Диагностика самооффективности» Маддукса и Шеера; «ТОБОЛ» А.Е. Личко, Н.Я. Иванов, «Почему я занимаюсь спортом» Э.Деси и Р.Райана. Исследование проводилось на базе КГУФКСТ и спортивного клуба «Динамо», в нем приняли участие спортсмены, занимающиеся баскетболом – 20 человек и боксом – 20 человек.

Результаты, полученные в ходе исследования, демонстрируют высокий уровень показателей самооффективности в сфере предметной деятельности и межличностного общения среди спортсменов, что свидетельствует о наличии у респондентов уверенности в своих знаниях, умениях и навыках, подкрепляемых практическим опытом в рамках избранного вида спортивной деятельности и успешной их реализации в перспективе. Кроме того, было

установлено, исследуемая группа обладает развитой коммуникативной компетенцией, что позволяет спортсменам успешно выстраивать и решать различные коммуникативные задачи.

Было выявлено, что наиболее выражены у спортсменов показатели внутренней мотивации, а именно мотивация, направленная на новые впечатления. Новые впечатления необходимы каждому человеку, особенно занимающимся спортом, для выхода из своей зоны комфорта, для роста, самоактуализации и движения вперед.

Если говорить об отношении к травме спортсменов, то наиболее выраженным является неврастенический тип. Отношение к болезни связанное с нервами, что не удивительно в настоящее время [3]. У баскетболистов и боксеров травма характеризуется раздражительностью, утомляемостью как физической, так и психологической, бессонницей, потерей концентрации внимания.

Результаты корреляционного анализа взаимосвязи самооффективности с типом отношения к болезни и мотивацией исследуемой группы спортсменов свидетельствуют о наличии обратной связи между показателями самооффективности в сфере межличностного общения и эргопотическим (стеническим) типом отношения к болезни, а также прямой связи между межличностным общением, неврастическим типом отношения к болезни и идентификацией.

То есть чем выше сформированы навыки коммуникации у спортсменов, тем меньше они от болезни уходят в работу. Спортсмены чем больше общаются, тем больше у них включается понимание пользы спортивной деятельности, но также больше распространено поведение по типу раздражительной слабости.

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что спортсмены, находящиеся в непосредственном взаимодействии с окружающими, склонны к отсутствию стремления к продолжению спортивной деятельности, вне зависимости от тяжести травмы. Они не испытывают потребности в сохранении своего профессионального статуса и спортивной реализации с прежними или возрастающими нагрузками.

Список литературы:

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

2. Довжик Л.М. Психология спортивной травмы / Л.М. Довжик, К.А. Бочавер. – М.: Спорт, 2019. – 272 с.

3. Харитоновна И.В. Психология физической культуры и спорта / Харитоновна И.В., Босенко Ю.М., Распопова А.С. – Краснодар, 2019. – 70 с.

4. Чехунова А.А. Особенности самооффективности спортсменов высшего мастерства // Молодой ученый. – 2018. – №47. – С. 326-330.

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ЭМПАТИИ И СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У СПОРТСМЕНОВ

Ю.М. Босенко

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

Аннотация. Исследование посвящено определению особенностей проявления компонентов эмпатии у спортсменов юношеского возраста и их взаимосвязи со стратегиями поведения в конфликте. Представлены уровни развития эмпатии, определены ключевые стратегии поведения в конфликте у спортсменов, специализирующихся в тхэквондо (n=34) и волейболе (n=28).

Ключевые слова: конфликтность, эмпатия, юношество, стиль поведения в конфликте, тхэквондо, волейбол.

Эмпатия - важный механизм, регулирующий восприятие окружающих явлений, распознавание человеческих мотивов и формирование адекватного эмоционального отношения к происходящему. Ее определяют как набор способностей к распознаванию и пониманию эмоциональных состояний других людей, эмоциональное соучастие. Как функциональное явление, эмпатия выступает фактором успешной профессиональной деятельности личности [2, 3].

Именно в юношеском возрасте осознаются, формируются и закрепляются эмоциональные и поведенческие паттерны, определяющие качество дальнейших межличностных отношений индивида [4, 5]. Адекватный набор реакций на внешние раздражители формируется под воздействием уровня конфликтности личности, который зависит от способностей к саморегуляции, от общего уровня психологической и коммуникативной культуры человека и, в частности, эмпатии. В целом, конфликтность определяется собирательным эмоциональным свойством человека, состоящим из вспыльчивости, обидчивости, мстительности и пр. [1].

В контексте психического развития лиц юношеского возраста особый интерес представляет рассмотрение особенностей сформированности эмпатических свойств и аспектов конфликтного поведения у спортсменов, специализирующихся в индивидуальном и командном видах спорта.

В исследовании приняли участие спортсмены в возрасте от 17 до 20 лет (n=62). Нами были использованы методы психодиагностики, в частности методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко и тест-опросник К. Томаса на выявление стратегий поведения в конфликтной ситуации. При анализе эмпирических данных мы использовали t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ по Пирсону.

Исследование уровня развития эмпатии у спортсменов, специализирующихся в тхэквондо и волейболе показало низкий уровень развития данного показателя по основным шкалам, соответственно:

«рациональный», «эмоциональный» и «интуитивный каналы», «установки, способствующие эмпатии», «проникающая способность», «идентификация» и «интегральный показатель эмпатии».

У волейболистов эмпатические свойства развиты в большей мере. Они достоверно превосходят спортсменов, специализирующихся в тхэквондо, по уровню развития трех каналов эмпатии: «установки, способствующие эмпатии», «идентификация», «интегральный показатель эмпатии». Следовательно, волейболисты более склонны к сопереживанию, пониманию и перениманию чужих эмоций, способны расположить собеседника к открытому диалогу, охотнее идут на контакт и даже способны первыми начать диалог.

Спортсмены-тхэквондисты не обладают способностями к трансляции чужих эмоций, затрудняются первыми начать разговор, с трудностью вникают в чужие проблемы, не расположены к общению в малознакомой и незнакомой компаниях; чаще закрыты, сосредоточены на себе. Тхэквондисты, в свою очередь, лучше прочих, пользуются интуицией при определении эмоций оппонента. Особенно тяжело им дается входить в положение собеседника и подражать эмоциям других. Эмоциональные проявления в поступках окружающих могут казаться им непонятными и лишены смысла.

Диагностика моделей поведения в конфликте у спортсменов, специализирующихся в тхэквондо и волейболе, показала отсутствие ярко выраженных различий в исследуемых стратегиях поведения.

В структуре стратегии поведения в конфликтных ситуациях у спортсменов независимо от избранного вида спорта сильную выраженность имеет модель поведения – компромисс. Однако, выявленные достоверные различия по показателям «компромисс» и «приспособление» говорят о наличии более мягкого стиля взаимодействия с оппонентом у волейболистов.

В ходе проведенного анализа не выявлено достоверных корреляционных связей между искомыми показателями у спортсменов-волейболистов

В процессе анализа корреляционных связей между показателями эмпатии и стилями поведения в конфликте у тхэквондистов, было выявлено наличие прямой связи между компромиссным поведением в ситуации конфликта и общим уровнем развития эмпатических свойств. Иначе говоря, способность идти на уступки в конфликте активизирует способность к пониманию эмоциональных состояний и мотивов поведения другого человека, а также уважение к его чувствам и эмоциям. Тхэквондисты, не принимающие во внимание чужие чувства, не стремящиеся их сохранить, стремятся к навязыванию (порой путем эмоционального давления) оппоненту своих интересов. Обратная взаимосвязь отмечается между уровнем развития интуитивного канала и такой моделью реагирования в конфликте, как «соперничество». Тхэквондисты с развитой способностью распознать незнакомого человека не склонны соперничать с оппонентом в ситуации интуитивного понимания нежелания оппонента враждовать.

Полученные нами результаты говорят о значимости изучения эмпатии в предотвращении развития конфликтно-генных ситуациях у спортсменов в различных видах спорта.

Список литературы:

1. Бекмаганбетова Г.Г. Конфликтность как психологическая проблема // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2007. – №4. – С. 203-211.
2. Берилова Е.И. Личностные особенности как ресурсы конкурентоспособности спортсменов высокого класса // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации»; ред. С.М. Ахметов, Г.Д. Алексянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. – 2014. – С. 13-15.
3. Босенко Ю.М. Ресурсы преодоления сложностей на пути профессионального развития спортсмена / Босенко Ю.М., Распопова А.С., Берилова Е.И. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 470-472.
4. Дробышева К.А. Личностные регуляторы формирования жизнестойкости спортсменов разного возраста / Дробышева К.А., Горская Г.Б. // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 181-189.
5. Распопова А.С. Личностные предпосылки стрессоустойчивости спортсменов разного пола как ресурс повышения их конкурентоспособности // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2017. – № 7. – 218 с.

МЕНТАЛЬНАЯ ПРОЧНОСТЬ СПОРТСМЕНА КАК ИНТЕГРАЦИЯ ЦЕННОСТНЫХ И КОПИНГ-РЕСУРСОВ ЛИЧНОСТИ

К.А. Бочавер, Л.Д. Довжик

Московский институт психоанализа, г. Москва

Аннотация. Представлены материалы исследования, проведенного на выборке профессиональных действующих спортсменов с целью установить корреляты и предикторы ментальной прочности. В отличие от стрессоустойчивости, ментальная прочность описывает не только успешное преодоление трудностей, но также внутренние установки и ценности, связанные с результативной карьерой. Исследование выявило, что ментальная прочность тесно связана с соревновательной конкурентной установкой, стрессоустойчивостью и личностной аутентичностью спортсмена.

Ключевые слова: выгорание, копинг, ментальная прочность, стрессоустойчивость, ценности.

В спортивной психологии распространен подход к интеграции «сильных качеств» спортсмена в единое понятийное поле. Дифференцированная оценка навыков преодоления стресса, совладания с тревогой, ментальной подготовки, мотивов в зависимости от разных подходов зачастую сводится к итоговому пониманию психической надежности, стрессоустойчивости, жизнестойкости, ментальной прочности спортсмена. В то же время связи между отдельными смежными феноменами иногда носят спорный характер, и это естественно: невозможно объективно оценить «пользу» тех или иных мотивов или прибегания к тем или иным копинг-стратегиям, если основным мерилom успешности спортсмена выступает его соревновательный результат [1]. Отдельные навыки, черты и мотивы могут как положительно сказываться на психологической подготовленности спортсмена, так и напротив отвергаться как ненужные и даже в индивидуальном случае лишние.

В данном исследовании авторами предпринята попытка пилотной верификации понятия «ментальная прочность», все чаще используемого в России и за рубежом. Поиск связей был сориентирован на обобщенные позиции, позволяющие объединять спортсменов с различной мотивацией и копинг-навыками.

Материалы исследования

Выборку составили 108 профессиональных спортсменов, выступающих в различных видах спорта (Ср.возр.=21,9; 39 женщин, 69 мужчин).

Методики исследования:

1. Шкала выгорания спортсмена (ABM, Athlete burnout measure), авторы Raedeke T. D., Smith A. L., адаптация Бочавера К.А. и соавт.), 3 субшкалы, 15 пунктов [5];

2. Шкала стрессоустойчивости Коннор-Дэвидсона в адаптации С.К. Нартовой-Бочавер и соавт, 1 субшкала, 13 пунктов [4];

3. Московская шкала аутентичности С.К. Нартовой-Бочавер, 1 субшкала, 5 пунктов [6];

4. Шкала соревновательности (SOQ – Sport orientation questionnaire) D.Gill в адаптации К.А. Бочавера, 3 субшкалы, 25 пунктов [2];

5. Шкала ментальной прочности (Mental Toughness Scale - MTS) в адаптации К.А. Бочавера, Д.В. Бондарева [3].

Гипотеза исследования: ментальная прочность достоверно связана с ресурсами стрессоустойчивости, ценностными установками и внутренней целостностью личности спортсмена.

Результаты исследования

Корреляционный анализ (ПО Statistica) показал наличие большого количества достоверных связей (R Спирмэна, $p < 0,05$). Так, ментальная прочность достоверно и положительно связана со стрессоустойчивостью спортсмена (0,5), личностной аутентичностью (0,44), соревновательностью (0,48), ориентациями на победу (0,2) и цель (0,35). В то же время наличествуют отрицательные связи ментальной прочностью с каждым из компонентов специфически-спортивного выгорания: это снижение самореализации (-0,49), истощение (-0,34), обесценивание (-0,41).

Исходя из этих, предварительных, данных, вырисовывается концептуальное понимание *ментально прочного* спортсмена не только как устойчивого к стрессам и трудностям, но также не имеющего внутренних конфликтов, относящегося к спортивной деятельности как к своему призванию, готовому к конкурентной борьбе и ориентирующегося на победу и достижение поставленных целей. Внутренняя гармония также контрастирует с выгоранием: чем выше ментальная прочность, тем ниже физическое и эмоциональное истощение, тем слабее сомнения в своих силах и циничное отношение к труду и всем субъектам спортивной деятельности.

Несмотря на ограниченный объем данных ($N=108$), для проверки гипотезы был использован регрессионный анализ, показавший убедительную, хотя ограниченную структуру предикторов ментальной прочности. Предикторами ментальной прочности спортсмена выступают соревновательность (0,59), аутентичность (0,33) и стрессоустойчивость (0,43), тогда как снижение самореализации показало себя достоверным антипредиктором (-0,41).

О чем говорят полученные результаты? Ментально прочный спортсмен не просто стрессоустойчив, что приобретается путем длительного накопления опыта успешного преодоления стресса. Его отличает ценностно-мотивационный компонент, который можно считать искренней, непоказной решимостью. В период соревновательной деятельности во внутреннем мире спортсмена доминирует конкурентная установка – соревновательность: бороться, не смиряться, конкурировать, отдать все ради победы. При этом, как показывает регрессионный, в противодействие вступают два феномена: личностная аутентичность (тот «внутренний стержень», основанный на понимании себя, своих потребностей и принципов, следовании своему пути) и выгорание (сомнения, неуверенность в себе на фоне астенизации). В этом

внутреннем противоборстве на фоне усталости и переживаний формируется ментальная прочность, и психика спортсмена становится «несгибаемой».

Помимо подтверждения гипотезы о комплексе связей феномена ментальной прочности, авторы получили практически значимую информацию, которая при последующем наборе данных высветит направления перспективных тренировок и иных интервенций. По аналогии с рядом экстремальных, опасных профессий мы подходим к тому, что спортсмен не «человек-машина», и его убеждения, установки, ценности, внутренняя согласованность и гармония имеют непосредственное отношение к тому, насколько надежен и успешен он будет в соревновательной борьбе.

Подготовлено при поддержке гранта РФФИ 20-013-00695 «Трансляция и формирование ценностей в профессионализме спортсмена».

Список литературы:

1. Бочавер К.А. Интервью в спортивной психологии: метод исследования и подготовка интервенции / Бочавер К.А., Бондарев Д.В., Савинкина А.О., Довжик Л.М. // Клиническая и специальная психология. – 2017. – Т. 6, № 4. – С. 148-167.

2. Gill D. L., Deeter T. E. Development of the sport orientation questionnaire // Research Quarterly for Exercise and Sport. – 1988. – Т. 59, №. 3. – С. 191-202.

3. Madrigal L., Hamill S., Gill D. L. Mind over matter: The development of the Mental Toughness Scale (MTS) //The Sport Psychologist. – 2013. – Т. 27, №. 1. – С. 62-77.

4. Nartova-Bochaver S., Korneev A., Bochaver K. Validation of the 10-Item Connor–Davidson Resilience Scale: The Case of Russian Youth //Frontiers in Psychiatry. – 2021. – Т. 12. – 11 с.

5. Raedeke T. D., Smith A. L. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure //Journal of sport and exercise psychology. – 2001. – Т. 23, №. 4. – С. 281-306.

6. Reznichenko S.R, Nartova-Bochaver S.K., Irkhin B.D. Do Authentic People Care about the Environment? A View from Two Paradigms. Psychology In Russia, 2021, vol. 14. no. 3, pp. 81-102.

СИСТЕМА ЦЕННОСТЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТСМЕНА В КОНТЕКСТЕ МЕНТАЛЬНОЙ ПРОЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

К.А. Бочавер, Л.Д. Довжик

Московский институт психоанализа, г. Москва

Аннотация. Представлены материалы исследования, показывающие, что ментальная прочность спортсмена достоверно связана с его системой ценностей, а «Дух спорта» по-разному проявляется у спортсменов, обладающих высокой ментальной прочностью и только развивающими эту черту.

Ключевые слова: аутентичность, ментальная прочность, стрессоустойчивость, ценности.

Система ценностей в спорте и иных профессиях редко изучается в прагматически-прикладном ключе как компонент профессиональной надежности или результативности индивида. Это наблюдение подтверждается тем фактом, что пройдя смену государственности в 1990-е, российское общество взяло крен на индивидуализм, и воспитательно-идеологическая работа потеряла былую значимость в гражданских профессиях. Спорт не стал исключением, и сейчас система ценностей спортсмена представляет собой мало изученную и неопределенную область, которая формируется в разной мере семьей, сверстниками, наставниками, медиа и иными источниками. Определить, какие ценности «важные», а какие «вредные» - такая задача не ставится, поскольку традиционно спортсмены оцениваются по их общей и специальной физической подготовке, технико-тактическим навыкам, изредка по психологической устойчивости. В то же время, если опереться на опыт экстремальных профессий, то можно в работе психологов авиации и космоса, вооруженных сил, чрезвычайных ситуаций увидеть неоднократные привязки профессиональной надежности специалиста к его системе взглядов, убеждений и ценностей.

Целью данного поискового исследования стало установить связи и закономерности системы ценностей в контексте ментальной прочности спортсмена. Для этого использовались спортивно-специфические тесты и методы математического анализа (U-критерий Манна-Уитни, описательная статистика, корреляционный анализ по критерию Спирмэна).

Материалы исследования

Выборку составили 108 профессиональных спортсменов, выступающих в различных видах спорта (Ср.возр.=21,9; 39 женщин, 69 мужчин).

Методики исследования:

1. «Дух спорта» J. Mazanov в адаптации Д.В. Бондарева, 11 субшкал, 11 пунктов [3];

2. Шкала стрессоустойчивости Коннор-Дэвидсона в адаптации С.К. Нартовой-Бочавер и соавт, 1 субшкала, 13 пунктов [4];

3. Московская шкала аутентичности С.К. Нартовой-Бочавер, 1 субшкала, 5 пунктов [5];

4. Шкала ментальной прочности (Mental Toughness Scale - MTS) в адаптации К.А. Бочавера, Д.В. Бондарева [2].

Результаты исследования

Первым этапом исследования стал корреляционный анализ, выявивший ряд достоверных, но не умеренных по силе связей, что естественно для феноменов разного происхождения. Рассмотрим их подробнее, ориентируясь на структуру опросника «Дух спорта».

1) Ценность «Этика» (Играть честно, с уважением к спортивной этике) не связана ни с ментальной прочностью, ни с личностной аутентичностью, ни со стрессоустойчивостью спортсмена. Это может объясняться размытостью понятия «этика», имеющего разные положительные коннотации от фэйр-плэй до «чистоты» спортсмена, не принимающего допинг.

2) Ценность «Здоровье» (Быть здоровым) достоверно и положительно связана с ментальной прочностью (0,32) и стрессоустойчивостью (0,27).

3) Ценность «Совершенство» (Добиваться совершенства в спорте) достоверно и положительно связана с ментальной прочностью (0,33) и стрессоустойчивостью (0,27).

4) Ценность «Воспитание» (Проявлять хорошие манеры и воспитание) достоверно и положительно связана с ментальной прочностью (0,25) и стрессоустойчивостью (0,33).

5) Ценность «Радость» (Получать удовольствие и радость в спорте) достоверно и положительно связана с аутентичностью (0,26) и стрессоустойчивостью (0,29).

6) Ценность «Командная работа» (Работать в команде) достоверно и положительно связана только с ментальной прочностью (0,23).

7) Ценность «Упорство» (Проявлять самоотверженность и целеустремленность) не связана ни с ментальной прочностью, ни с личностной аутентичностью, ни со стрессоустойчивостью спортсмена.

8) Ценность «Правила» (Соблюдать правила спорта) достоверно и положительно связана с ментальной прочностью (0,26) и стрессоустойчивостью (0,31).

9) Ценность «Уважение» (Проявлять уважение и к себе, и к другим участникам соревнований) связана с аутентичностью (0,3), стрессоустойчивостью (0,29) и ментальной прочностью (0,33).

10) Ценность «Смелость» (Проявлять смелость и кураж) достоверно и положительно связана с ментальной прочностью (0,24) и стрессоустойчивостью (0,31).

11) Ценность «Солидарность» (Проявлять чувство общности и солидарности с другими) связана с аутентичностью (0,22), стрессоустойчивостью (0,24) и ментальной прочностью (0,32).

Для уточнения репертуара ценностей ментально прочного спортсмена был проведен анализ различий двух независимых выборок (U Манна-Уитни) по медианному значению (45) ментальной прочности. Оказалось, что неожиданно

много ценностей распределяются в зависимости от этого показателя. Так, спортсмены с высокой ментальной прочностью показали достоверно более высокие значения, чем те, чья ментальная прочность ниже среднего. Различия носят одинаковый характер, чем выше ментальная прочность, тем достоверно выражена ценность: 2) Здоровье (6,19 и 7,42), 3) Совершенство (5,86 и 7,42), 4) Воспитание (5,76 и 6,76), 6) Командная работа (5,86 и 6,85), 8) Правила (6,33 и 7,24), 9) Уважение (6,14 и 7,3), 11) Солидарность (5,24 и 6,76).

Полученные результаты подтверждают эмпирические наблюдения авторов о том, что наиболее успешных спортсменов отличают особые отношения к наставникам, конкурентам и в целом спорту как выбранной профессиональной траектории [1]. Данное исследование будет продолжено и расширено, но уже предварительные результаты свидетельствуют о тесной связи ментальной прочности и разделяемых спортсменами взглядов и ценностей.

Подготовлено при поддержке гранта РФФИ 20-013-00695 «Трансляция и формирование ценностей в профессиогенезе спортсмена».

Список литературы:

1. Бочавер К.А. Интервью в спортивной психологии: метод исследования и подготовка интервенции / Бочавер К.А., Бондарев Д.В., Савинкина А.О., Довжик Л.М. // Клиническая и специальная психология. – 2017. – Т. 6, № 4. – С. 148-167.

2. Madrigal L., Hamill S., Gill D. L. Mind over matter: The development of the Mental Toughness Scale (MTS) //The Sport Psychologist. – 2013. – Т. 27, №. 1. – С. 62-77.

3. Mazanov J., Huybers T., Connor J. Prioritising health in anti-doping: what Australians think //Journal of science and medicine in sport. – 2012. – Т. 15, №. 5. – С. 381-385.

4. Nartova-Bochaver S., Korneev A., Bochaver K. Validation of the 10-Item Connor–Davidson Resilience Scale: The Case of Russian Youth //Frontiers in Psychiatry. – 2021. – Т. 12. – С. 11.

5. Reznichenko S.R., Nartova-Bochaver S.K., Irkhin B.D. Do Authentic People Care about the Environment? A View from Two Paradigms. Psychology In Russia, 2021, vol. 14. no. 3, pp. 81-102.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ПОВЫШЕНИИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

С.С. Воеводина, А.А. Федощенко

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

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы профессионального взаимодействия в повышении конкурентоспособности спортсменов в аспекте необходимости разработки концепции психологического сопровождения в спорте.

Ключевые слова: спорт, конкурентоспособность спортсменов, профессиональное взаимодействие, концепция, психологическое сопровождение.

Минимизация профессиональных рисков современного спорта (детско-юношеского спорта, спорта высших достижений, профессионального, спорта) предполагает профессиональное взаимодействие участников спортивных отношений – физкультурно-спортивных организаций, отраслевых органов управления, спортивных вузов, в развитии системы психологического сопровождения спортсменов как направления конструктивного межличностного взаимодействия.

Развитие детско-юношеского спорта связано со спортивной подготовкой несовершеннолетних спортсменов, не обладающих в достаточной степени коммуникативными компетенциями для разрешения конфликтных ситуаций.

В современных условиях развития практик психологического консультирования целесообразна разработка концепции психологического сопровождения в спорте для организации психологической помощи спортсменам с учетом вида их спортивной деятельности и социально-демографических характеристик.

Формирование в спорте психологически безопасной среды, разработка нормативных оснований организации психологических служб в физкультурно-спортивных организациях, их единое информационное и научно-методическое обеспечение, доступность психологической помощи для всех участников спортивных отношений, содействие реализации личных и профессиональных планов спортсменов, проведение научных исследований в данной сфере можно определить как задачи предлагаемой концепции.

Наше предложение основано на отсутствии: системного подхода в организации психологического сопровождения в спорте, стандартов оказания профессиональной помощи в детско-юношеском спорте, механизма взаимодействия оказания психологической помощи в физкультурно-спортивных организациях (в том числе при подготовке спортивного резерва, спортсменов высокого класса).

Приоритетными направлениями концепции можно назвать следующие:

– профессиональное взаимодействие отраслевых органов управления сферы физической культуры, спорта и образования в создании системы психологических служб в физкультурно-спортивных организациях, образовательных организациях, реализующих программы спортивной подготовки,

– создание единого ресурсного центра психологического сопровождения спорта для научно-методического обеспечения психологических служб, психологического сопровождения подготовки российских спортсменов к Олимпийским играм,

– внесение изменений в спортивное законодательство о полномочиях отраслевых органов управления по организации психологического сопровождения в спорте,

– разработка профессионального стандарта и кодекса этики психолога в сфере спорта,

– подготовка положения о психологической службе в спорте и регламента межведомственного взаимодействия в сфере физической культуры, спорта и образования в целях профессионального решения задач подготовки спортсменов.

Реализация указанных направлений предполагает актуализацию нормативно-правовой базы психологического сопровождения в спорте, позволит объединить психологические спортивные службы в единую систему при ресурсной государственной поддержке.

Список литературы:

1. Голиченков А.К. О необходимости принятия федерального закона о психологической помощи / А.К. Голиченков, В.А. Вайпан, Г.М. Давидян // Национальный психологический журнал. – 2018. – №1(29). – С. 151-157.

2. Горская Г.Б. Динамический анализ личностных ресурсов психической устойчивости спортсменов: долгосрочные и краткосрочные аспекты / Г.Б. Горская, С.В. Фомиченко // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2020. – С. 103-105.

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: [федер. закон: принят Гос. Думой 16 ноября 2007 г.: по состоянию на 31 июля 2020 г.]. – Российская газета. – 2007. – 8 декабря.

4. Тарасенко А.А. Правовые аспекты противодействия стрессу в спорте высших достижений / А.А. Тарасенко, С.С. Воеводина // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2020. – № 1. – С. 140-141.

ИССЛЕДОВАНИЯ СТРЕССА В СПОРТЕ: ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ

Г.Б. Горская

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

Аннотация. В статье представлен анализ актуальных направлений исследований стресса в спорте. Показано, что современные исследователи не ограничиваются изучением соревновательного стресса, а исследуют хронический стресс, обусловленный длительно действующими источниками психических нагрузок, организационный стресс, повседневный стресс. К актуальным направлениям исследования стресса в спорте отнесены: изучение особенностей стресса не только у спортсменов, но и у других участников процесса подготовки, выделение все новых разновидностей стресса в спорте и их изучение, активизация лонгитюдных исследований стресса.

Ключевые слова: соревновательный стресс, хронический стресс, организационный стресс, повседневный стресс, лонгитюдные исследования.

Проблема стресса и средств его преодоления стала одним из существенных стимулов развития психологии спорта. Она была и остается одной из обсуждаемых и привлекающей внимание исследователей. В то же время по мере накопления сведений о причинах, симптоматике, средствах преодоления стресса стали появляться все новые направления его изучения.

Длительное время предметом исследований был соревновательный стресс. Соревнования рассматривались как основной источник психической напряженности у спортсменов и специалистов, участвующих в их подготовке. В связи с этим исследовались особенности реакции спортсменов на соревнования, отношение к ним, влияние индивидуально-психологических особенностей спортсменов на успешность преодоления соревновательного стресса. Важным направлением работы спортивных психологов была и разработка методов регуляции соревновательного стресса у спортсменов [1], [5]. Итогом исследований данного направления стало обоснование мероприятий психологического сопровождения подготовки спортсменов, повышающего вероятность достижения ими результатов, соответствующих их способностям и уровню подготовленности. В то же время стало очевидно, что концентрация усилий исследователей и практиков на нормализацию психических состояний спортсменов во время соревнований с учетом их индивидуальности оставляет за пределами внимания исследователей факторы, несомненно влияющие на устойчивость спортсменов к стрессу, но действующие на них в течение длительного времени, на разных этапах подготовки.

Действие таких длительно действующих факторов приводит к накоплению психической напряженности, способствует появлению хронического стресса, приводящего к психическому выгоранию [3], [7].

Причем выгорание наблюдается как у спортсменов, так и у тренеров [4]. Оно приводит к снижению результативности деятельности спортсменов и тренеров, снижению мотивации деятельности и тренеров, и спортсменов, к снижению психологического благополучия, к риску преждевременного прекращения профессиональной карьеры.

Исследования выгорания у спортсменов разного возраста, различной квалификации активно ведутся в течение как минимум последних трех десятилетий. Поэтому наступило время осмысления их результатов, о чем свидетельствует появление ряда аналитических обзорных статей, в которых рассматриваются как достижения исследований выгорания, так и перспективы их продолжения [7]. Значительное число исследований посвящено исследованию его проявлений в деятельности спортсменов. В них установлено, что усиление выгорания снижает внутреннюю мотивацию занятий спортом, показатели субъективного благополучия спортсменов, ослабляет конструктивные проявления перфекционизма. Установлены и личностные особенности спортсменов, повышающие устойчивость к выгоранию. К ним следует отнести высокую самооценку, внутренний локус контроля. Усиление выгорания связано с повышением показателей амотивации, то есть утратой смысла занятий спорта у спортсменов, с усилением тревожности и неконструктивных проявлений перфекционизма. В большинстве исследований личностных регуляторов выгорания у спортсменов показатели этих регуляторов, как правило, соотносятся с интегральным показателем выгорания, в то время как исследования показывают, что отдельные симптомы выгорания могут быть обусловлены различными личностными свойствами. Например, в исследовании И.И.Штефаненко доказана достоверная обусловленность симптома выгорания у спортсменов «уменьшение чувства достижения» личностной тревожностью, а симптом выгорания «эмоциональное/физическое истощение» оказался обусловлен мотивацией избегания неудач [6]. Уточнение личностной обусловленности отдельных симптомов выгорания у спортсменов заслуживает более детального изучения.

Как перспективное направление исследований выгорания как следствия хронического стресса рассматривается лонгитюдный анализ его проявлений, который должен дать ответ на вопрос о том, что побуждает человека включаться в деятельность, содержащую высокий риск выгорания, за счет каких перестроек регуляции деятельности обеспечивается повышению устойчивости к нему на протяжении длительного времени.

В последние годы усилилось внимание к средовым источникам стресса, что привело к активизации исследований организационного стресса. Они фиксируют внимание на выявлении значимых для спортсменов условий, в которых происходит их подготовка [2]. Как значимые для себя спортсмены рассматривают специфику функционирования их клуба, спортивных федераций и других организаций, принимающих участие в их подготовке. К значимым для спортсменов относятся и еще три группы стрессоров. Они связаны с взаимоотношениями с тренерами, с товарищами по команде, с трудностями в решении личных проблем (отсутствие доступа к квалифицированной

медицинской помощи, проблемы с финансированием подготовки и т.п.). Исследования показали, что источники организационного стресса более многочисленны и разнообразны, чем стрессоры соревновательные. Помимо этого организационные факторы относятся в большинстве случаев к факторам долговременного действия, что делает их факторами риска хронического стресса и выгорания. За несколько десятилетий исследований организационного стресса появились не только методики диагностики организационного стресса, но и подходы к классификации источников организационного стресса. Представляет, например, интерес классификация источников организационного стресса по критерию проявления его последствий в деятельности спортсменов, открывающая путь к снижению вероятности организационного стресса и к минимизации его последствий [11]. Она включает индикаторы мотивации, предпочитаемые копинг-стратегии, индикаторы взаимоотношений с социальным окружением и некоторые другие признаки проявлений организационного стресса. Анализ природы реакций на организационные стрессоры становится обоснованием стратегий воздействий, направленных на повышение устойчивости спортсменов к организационному стрессу [9].

Близким по направленности к исследованиям организационного стресса является исследование воздействия на спортсменов повседневного стресса, под которым понимается стресс, вызываемый источниками напряженности в каждодневных делах человека, влияние каждого из которых малозаметно, но, накапливаясь, они сказываются на психологическом благополучии спортсменов, на их мотивации, готовности включаться в решение стоящих перед ними задач. Исследования показали, что усиление повседневных стрессоров, как связанных, так и не связанных с подготовкой спортсменов, проявляются в усилении тревоги и депрессии, в снижении параметров физического и психического здоровья, субъективного благополучия [10].

Характерной тенденцией развития исследований стресса является изучение его особенностей и проявлений не только у спортсменов, но и у других участников их подготовки. Заметным стало усиление исследований стресса у родителей юных спортсменов [8]. Исследования выявили многочисленные источники стресса, связанные с включением детей в занятия спортом. Родители отмечают как значимые стрессоры участие детей в соревнованиях, общение с родителями других спортсменов, озабоченность психическим развитием юных спортсменов, дефицит времени, которого не хватает, чтобы уделить внимание братьям или сестрам юных спортсменов, которые не занимаются спортом, финансовые проблемы.

Таким образом, актуальными направлениями исследований стресса в спорте являются: изучение особенностей стресса не только у спортсменов, но и у других участников процесса подготовки, выделение все новых разновидностей стресса в спорте и их изучение, активизация лонгитюдных исследований стресса в спорте.

Список литературы:

1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: «Физкультура и спорт». – 1981. – 112 с.
2. Горская Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований //Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 4. – С. 74-76.
3. Гринь Е.И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов: автореф. дисс. .. канд. психол. наук. Краснодар: 2009. 24 с.
4. Мищенко А.В. Личностные детерминанты эмоционального выгорания спортивных тренеров: Автореф. дисс. .. канд. психол. наук. Сочи: 2010. 24 с.
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на соревновательный результат. М.: «Физкультура и спорт». 1983. 112 с.
6. Штефаненко И.И. Психологические регуляторы эмоционального выгорания у спортсменов, специализирующихся в гандболе. Автореф. дисс. .. канд. психол. наук. Краснодар: 2013. 24 с.
7. Bicolho C.C.R., Costa V.T. Burnout in elite sport: a systematic review. // Cuadernos de psicología del deporte. 2018. V. 39. P.89-102.
8. Erhardt V.C., Dofsch T.E., Lobinder B.Y. Pareyns' competitive stressors in professional Germany youth soccer academy: a mixed-method study. //Psychology of sport and exercise. 2022. V.58. 102039
9. Fasey K.J., Sarkar M., Wagstaff C.R.D., Johnson J. Understanding of organizational resilience: an exploration of psychosocial processes. //Psychology of sport and exercise. 2022. V.62. 102236.
10. McLoughlin E., Arnold R., Fletcher D., Spahr C.M., Slavich G.M., Moore L.J. Assessing life time stressor exposure in sport performers^ association with trait stress appraisals, health, well-being and performance. //Psychology of sport and exercise. 2022. V.58. 102078
11. Rumbold J.J., Fletcher D., Daniels K. Using a mixed method audit to inform organizational stress management interventions in sport. //Psychology of sport and exercise. 2018. V. 35. P. 27-38.

УРОВЕНЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ И ЦИРКОВОЙ АКРОБАТИКОЙ

М.В. Гребеник, З.Р. Совмиз

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

Аннотация. В представленной статье рассматривается роль стрессоустойчивости спортсменов как показатель их конкурентоспособности. В исследовании представлен сравнительный анализ стрессоустойчивости спортсменов, занимающихся цирковой и спортивной акробатикой. Выявлено, что уровень данного параметра в обеих выборках развит умеренно, что свидетельствует об отсутствии проблем в процессе противостояния данных спортсменов сложным ситуациям.

Ключевые слова: спортивные акробаты, цирковые акробаты, стрессоустойчивость, конкурентоспособность

Стрессоустойчивость в спортивной деятельности играет одну из важных частей психологической готовности и конкурентоспособности спортсменов. От уровня стрессоустойчивости зависит успешность выступления спортсменов на соревнованиях, их сосредоточенность на выполнении программы, сохранение концентрации на выполняемых элементах и эмоциональная стабильность при неожиданно возникающих ситуациях [4].

Одним из наиболее стрессогенных видов спорта является акробатика, которая, в свою очередь, может реализовываться в двух направлениях: спортивная и цирковая. Данные направления отличаются содержательными особенностями деятельности и природой стрессовых факторов, оказывающих влияние на личность спортсмена. Например, источником стресса спортивных акробатов выступают: интенсивный тренировочный и соревновательный процесс, высокий уровень конкурентной среды, вероятность возникновения непредвиденных внештатных ситуаций, смена часовых и климатических поясов в связи с необходимостью участвовать в соревнованиях различного уровня, длительная разлука с близкими людьми, а также ряд других психологически сбивающих факторов [3].

Цирковые акробаты схожи со спортивными лишь природой некоторых перечисленных источников стресса, таких как интенсивные тренировки, публичные выступления, гастроли, смена часовых поясов и необходимость быстрой адаптации к новым условиям. Помимо перечисленных факторов добавляются и те, которые ставят под угрозу здоровье и жизнеспособность данных спортсменов в силу высокого риска травматизации. Цирковые акробаты испытывают груз ответственности не только за свое здоровье, но и за здоровье других спортсменов, участвующих вместе с ними в выполнении сложно координированных упражнений.

В связи с перечисленными особенностями деятельности данного контингента спортсменов актуальным становится выявление особенностей развития стрессоустойчивости у спортивных и цирковых акробатов как компонента высокого уровня их конкурентоспособности [2].

Выборка исследования: цирковые акробаты в количестве 30 человек, спортивные акробаты в количестве 30 человек. Возрастной диапазон респондентов от 16 до 20 лет. Квалификация – КМС, МС.

Методы исследования: методика диагностики уровня нервно-психической устойчивости «Прогноз», методы математической статистики (достоверность различий по t-критерию Стьюдента).

По результатам проведенного исследования было выявлено, что уровень стрессоустойчивости спортивных акробатов равен 16,3 балла; цирковых акробатов – 16,7 балла. Достоверных различий по данному параметру между выборками не выявлено.

Характерной особенностью методики является обратная шкала (чем ниже баллы, тем выше стрессоустойчивость). Полученные данные в обеих выборках попадают в диапазон от 14 до 17 баллов, что соответствует среднему уровню сформированности нервно-психической устойчивости и является показателем благоприятного развития психологической готовности спортсменов к соревнованиям.

Полученные нами данные согласуются с исследованиями Л.А. Белозеровой, Е.А. Брагина, И.А. Семикашевой и М.М. Силаковой, в которых выявлено, что систематические занятия спортом существенно повышают способность к саморегуляции и стрессоустойчивости спортсмена. Показано, что в наибольшей степени стрессоустойчивость связана с такими регуляторными качествами, как адекватность оценивания соответствия результатов деятельности поставленным целям и развитость регуляторной автономии [1].

Таким образом, несмотря на большое количество стрессовых факторов как цирковые, так и спортивные акробаты обладают умеренным, а значит благоприятным уровнем стрессоустойчивости. Указанный факт свидетельствует о том, что данные спортсмены хорошо справляются со стрессом и непредвиденными ситуациями, которые могли бы повлиять на их выступления. Полученные результаты говорят о том, что в спортивной и цирковой подготовке уделяется достаточное количество времени для развития и укрепления стрессоустойчивости спортсменов, но также это может подлежать небольшой коррекции для большего повышения уровня стрессоустойчивости, что благоприятно скажется на показателях их готовности к соревновательной и тренировочной деятельности.

Список литературы:

1. Белозерова Л.А. Стрессоустойчивость и особенности осознанной саморегуляции студентов-спортсменов / Л.А. Белозерова, Е.А. Брагина, И.А. Семикашева, М.М. Силакова // Психология спорта. – 2021. – №2. – С. 19-21.

2. Леонова А.Б. Психическая надежность профессионала и современные технологии управления стрессом / А.Б. Леонова // Вестн. Моск. Ун-та. Сер 14. Психология. – 2007. – №3. – С. 87-103.

3. Манько Р.С. Стрессоустойчивость и готовность к риску как неотъемлемые составляющие интуитивного мышления спортсмена / Р.С. Манько // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2017. – № 3 (23). – С. 138-142.

4. Хамзин Э.Х. Стрессоустойчивость в спортивной деятельности: теоретический аспект / Э.Х. Хамзин // Наука, образование, инновации: актуальные вопросы и современные аспекты. Сборник статей II международной научно-практической конференции: в 2 ч., Пенза. – 2020. – С. 135-137.

УДК: 796.01:159.9+796.417

ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЖЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ И ЦИРКОВОЙ АКРОБАТИКОЙ

М.В. Гребник, З.Р. Совмиз

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

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема эмоционального выгорания в высокострессогенных видах спорта. Представлен анализ уровня выраженности данного феномена в группах спортсменов, занимающихся цирковой и спортивной акробатикой. Установлено, что компоненты эмоционального выгорания выше у спортивных акробатов, что объясняется содержанием и спецификой их деятельности.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, спортивные акробаты, цирковые акробаты

В связи с высоким уровнем конкурентной среды эмоциональное выгорание в настоящее время играет важную роль в спортивной и цирковой деятельности спортсменов. Эмоциональное выгорание влияет не только на соревновательную и тренировочную деятельность спортсменов, но на качество жизни вне спорта. Оно проявляется в апатии, отсутствии мотивации, нежелании стремиться к достижению поставленных целей, обесценивании своих прошлых достижений и уровня своего профессионализма [1].

Как в спортивной акробатике, так и в цирковой эмоциональное выгорание чревато увеличением риска травматизации по отношению к себе и партнеру по команде, резким снижением результативности, появлением несобранности, пропуском тренировок, допущением постоянных ошибок. Помимо этого в цирковой акробатике в связи с понижением концентрации внимания и мотивации могут присутствовать такие последствия выгорания, как неспособность акробата выступать на сцене, передать сценический образ номера, делать трюки на особом цирковом оборудовании, а также получение серьезных травм, несовместимых с жизнью либо влекущих за собой дальнейшие проблемы со здоровьем

При затяжном характере данная проблема приобретает глобальный масштаб и может выражаться окончательным завершением спортсменом своей профессиональной деятельности [4].

В связи с чем целью нашего исследования стал сравнительный анализ уровня выраженности эмоционального выгорания спортсменов, занимающихся спортивной и цирковой акробатикой.

Выборка исследования: цирковые акробаты в количестве 30 человек, спортивные акробаты в количестве 30 человек. Возрастной диапазон респондентов от 16 до 20 лет. Квалификация – КМС, МС.

Методы исследования: методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.

По результатам проведенного исследования в выборках спортсменов были выявлены показатели выраженности трех фаз эмоционального выгорания: напряжение, резистенция, истощение.

Установлено, что уровень «напряжения» спортивных акробатов равен 33,6 балла; цирковых акробатов – 14,4 балла. В обеих выборках данная фаза не сформирована.

Уровень «резистенции» спортивных акробатов равен 44,2 балла (фаза в стадии формирования); цирковых акробатов - 25,8 балла (фаза не сформировалась).

Уровень «истощения» спортивных акробатов равен 44,1 балла (фаза в стадии формирования); у цирковых акробатов – 31,1 баллов (фаза не сформировалась).

Достоверные различия по изучаемым параметрам выявлены по таким шкалам методики, как резистенция и истощение, которые оказались более выраженными в группе спортивных акробатов. Несмотря на более высокий уровень травматизации цирковых акробатов, полученные ими данные носят более психологически благоприятный характер.

Полученные данные мы объясняем тем, что характер деятельности цирковых акробатов направлен больше на демонстрацию поставленного номера, что не сопровождается соревновательными элементами, в которые в отличие от них включены спортивные акробаты. Спортивные акробаты нацелены на максимально успешное выступление, на достижение успеха, получение более высокого спортивного разряда, на победу в рамках соревновательной деятельности. Изнуряющие тренировки и довлеющая атмосфера участия в состязаниях приводят к формированию эмоционального выгорания в более короткие сроки, в сравнении со спортсменами, занимающимися цирковой акробатикой.

Полученные нами данные согласуются с исследованиями И.И. Штефаненко, в которых выявлено, у спортсменов эмоциональное выгорание формируется на фоне постоянного тренировочного и соревновательного стресса и других факторов, которые в конечном итоге приводят к стадиям эмоционального выгорания, следствием которого является снижение результативности, мотивации, а иногда и уход из спорта [5].

Таким образом, фазы эмоционального выгорания в виде резистенции и истощения более выражены в группе атлетов, занимающихся спортивной акробатикой, что выражается в ослаблении их нервной системы, падении общего энергетического тонуса и высоком стремлении к психологическому комфорту через эмоциональные защиты. Полученные данные свидетельствуют о необходимости коррекции тренировочного цикла занятий данных спортсменов, смене обстановки, введении специальных упражнений на психологическое расслабление с целью снижения уровня психологического напряжения и выведения спортсменов на высокий уровень эффективности профессиональной деятельности [2].

Список литературы:

1. Буссман Г. Факторы, влияющие на уход из спорта юных спортсменов / Г. Буссман // Спортивная наука в зарубежных странах. – 2007.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Страченкова.– 2-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 336 с.
3. Дементьев К.Г. Психологические особенности художественной деятельности артистов цирка / К.Г. Дементьев // Диссертационная работа канд. псих. наук. сп.19.00.01. – Одесса, 2011. – 164 с.
4. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел. – Москва: Институт психологии РАН, 2005. – 330 с.
5. Штефаненко И.И. Психологические регуляторы эмоционального выгорания у спортсменов, специализирующихся в гандболе / И.И. Штефаненко // диссертация... к.псих.н.: 13.00.04 / ФГБОУ ВО КГФУКСТ. – Краснодар, 2013. – 166 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ, НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

А.С. Гронская, Я.Е. Бугаец, Э.В. Пашкина

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

Аннотация. Представлен сравнительный анализ показателей функционального состояния тяжелоатлетов, занимающихся на этапе начальной подготовки, и их сверстников, не посещающих спортивные секции. Установлено, что правильно организованные тренировочные занятия благоприятно влияют на организм детей периода второго детства.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, второе детство, функциональное состояние, физическое развитие, физическая подготовленность.

Постоянный рост спортивных достижений тяжелоатлетов способствовал укреплению мнения специалистов о необходимости их целенаправленной подготовки уже с 10-летнего возраста. Правомерность этих выводов подтверждается результатами изучения эффективности тренировочного процесса начинающих штангистов. Доказано, что при условии соблюдения методически грамотного подхода и контроля, занятия тяжелой атлетикой не задерживают рост детей и не вызывают неблагоприятных изменений состояния их здоровья. С другой стороны, имеются факты, которые указывают на избирательную способность организма детей переносить силовые нагрузки на фоне недостаточного уровня формирования опорно-двигательного аппарата. В соответствии с этим, вовлечение юных спортсменов в направленный тренировочный процесс повышает требования к научно-методическому обеспечению их подготовки [1, 3, 6].

В исследовании (на добровольной основе и с согласия родителей) приняли участие 8 тяжелоатлетов 10 лет, имевших годичный стаж занятий на этапе начальной подготовки в МБУ «СШ №2» г. Симферополь. Контрольную группу составили 8 ровесников, не посещавших спортивные секции. Количество участников эксперимента определено в соответствии с рекомендациями «Программы по виду спорта тяжелая атлетика» о наполняемости групп для занятий на начальном этапе [7]. Определяли показатели соматометрии с расчетом индекса Кетле, физиометрии (частоту сердечных сокращений, частоту дыхания, жизненную емкость легких, время задержки дыхания в пробе Штанге, индекс Скибински) и физической подготовленности (бег 30м с высокого старта, прыжок в длину с места, подтягивания на высокой перекладине, челночный бег 3x10м). Полученные данные обрабатывали стандартными методами статистики [4, 5, 6].

Средние показатели соматометрии в обеих группах соответствовали возрастной норме [2] и не имели статистически значимых отличий. Индекс Кетле (ИК) у начинающих тяжелоатлетов указывал на «гармоничное развитие»,

у мальчиков, не занимавшихся спортом – на «гармоничное развитие с незначительным дефицитом массы тела». Индивидуальная вариабельность показателей у нетренированных была выше: два показателя массы тела были ниже возрастной нормы (27 кг), один – выше (42 кг). В соответствии с этим, распределение баллов, по которым оценивался ИК, было неодинаковым. Показатель 4 балла – «гармоничное развитие с незначительным дефицитом массы тела» – выявлен у 50% представителей обеих групп. «Гармоничное развитие без отклонений» установлено у 37,5% начинающих тяжелоатлетов и у 12,5% нетренированных мальчиков. Оценки 1 балл («тучное телосложение») и 2 балла («дефицит массы тела») у тяжелоатлетов отсутствовали, а у детей, не занимавшихся спортом, составили 12,5% и 25% соответственно.

Средние показатели функционального состояния кардиореспираторной системы соответствовали возрастной норме. У тяжелоатлетов установлены достоверно более низкие ($P < 0,05$) значения частоты сердечных сокращений ($83,9 \pm 0,7$ и $86,3 \pm 0,8$ мин⁻¹) и частоты дыхания ($22,4 \pm 0,6$ и $24,9 \pm 0,7$ мин⁻¹), что указывает на ускорение формирования экономизации функций в результате соблюдения оптимального режима двигательной активности. Статистически значимые отличия также установлены по показателю индекса Скибински, характеризующего устойчивость к гипоксии и волевые качества. Средний показатель у начинающих тяжелоатлетов ($10,6 \pm 1,8$ у.е.) соответствовал нижней границе оценки «удовлетворительно», у нетренированных ($6,4 \pm 1,6$ у.е.) – «неудовлетворительно». У двоих школьников, не занимавшихся спортом, показатель соответствовал низшему балу «очень плохо». У тяжелоатлетов такие оценки отсутствовали, преобладали значения «удовлетворительно». Оценки «хорошо» и «отлично» у представителей обеих групп не установлены. Значения жизненной емкости легких ($1,6 \pm 0,1$ и $1,5 \pm 0,1$ л) и результаты выполнения пробы Штанге ($30,3 \pm 1,8$ и $27,0 \pm 1,0$ с) достоверно не отличались.

Из показателей физической подготовленности статистически значимыми ($P < 0,05$) были только результаты подтягивания на высокой перекладине. У юных спортсменов среднее значение составило $3,9 \pm 0,4$ раз ($2,9 \pm 0,4$ балла), у нетренированных – $2,1 \pm 0,9$ раза ($1,8 \pm 0,5$ балла). Качественные оценки других показателей закономерно отличались в пользу начинающих спортсменов. Так, у тяжелоатлетов отсутствовали оценки 1 балл, которые имели место у нетренированных мальчиков в тестах бег 30 метров и прыжок в длину с места. Оценку 5 баллов 12,5% юных спортсменов получили за челночный бег. У нетренированных мальчиков высшие баллы отсутствовали. Таким образом, можно предположить, что занятия по общей физической подготовке, составляющие, в соответствии с программой 50-60% тренировочного процесса в этом возрасте, а также выполнение специфических для данного вида спорта упражнений оказали влияние на функциональное состояние юных тяжелоатлетов.

Таким образом, уровень функционального состояния начинающих тяжелоатлетов по ряду параметров оказался выше, чем у сверстников, которые не занимаются спортом. Это указывает на благоприятное влияние правильно организованных занятий тяжелой атлетикой на организм детей периода второго

детства. Однако низкое количество наивысших баллов по показателям тестов физической подготовленности указывает на необходимость более пристального внимания тренеров к проведению занятий. Следует также отметить, что, в связи с высокой индивидуальной вариабельностью данных, отличия между начинающими спортсменами и их нетренированными сверстниками не всегда в полной мере характеризуются среднегрупповыми показателями. Это указывает на необходимость использования индивидуального подхода и детальной качественной оценки параметров.

Список литературы:

1. Вахитов И. Х. Физиология физических упражнений: учебное пособие / И.Х. Вахитов, А.Р. Гиззатуллин, Т.Л. Зефирова. Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2015. – 248 с.

2. Возрастная физиология: рабочая тетрадь / авт.-сост. Е.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, А.С. Тришин, Т.А. Исаенко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 60 с.

3. Дворкин Л.С. Возрастные особенности развития силовых возможностей школьников 7-17 лет / Л.С. Дворкин, С.В. Степанов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 3. – 29 с.

4. Лыкова Е.Ю. Руководство к практическим занятиям по возрастной анатомии, физиологии и гигиене: учебно-методическое пособие для студентов / Е.Ю. Лыкова. – Саратов, 2019. – 80 с.

5. Мануева Р.С. Физическое развитие детей и подростков. Показатели. Методы оценки: учебное пособие / Р.С. Мануева; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра общей гигиены. – Иркутск: ИГМУ, 2018. – 52 с.

6. Пашин А.А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи: учебное пособие / А.А. Пашин, Н.В. Анисимова, О.Н. Опарина. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2015. – 142 с.

7. Программа спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика / авторы-разработчики О.А. Пеньевская, И.П. Комендантская, А.В. Ненашев, М.А. Курбатова. – Санкт-Петербург, 2019. – 141 с.

УДК: 796.83

ДИНАМИКА СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ К ОТВЕТСТВЕННЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

А.С. Гронская, И.Г. Малазоня, М.В. Малука, А.А. Чалукян
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Представлены характеристики силовых способностей боксеров – членов сборной команды КГУФКСТ в динамике специально-подготовительного периода тренировки. Установлено, что в результате применения инновационной методики главного тренера произошло «закрепление» на высоком уровне показателей кистевой силы и значительное увеличение силы прямого удара ведущей рукой.

Ключевые слова: боксеры, тренировочный процесс, силовые способности, координационные механизмы, соревнования

Специальная работоспособность боксера – способность выполнять одиночные и серийные удары с максимальной силой и ускорением. Поэтому основой физической его подготовленности является оптимальное развитие силы. Недостаточный уровень этого двигательного качества снижает эффективность использования специальных навыков в условиях соревновательного поединка. Важными факторами, определяющими силовые способности, являются межмышечная и внутримышечная координация. По мнению ряда специалистов, эффективным способом повышения силовых возможностей в ограниченный период времени, в течение которого невозможно добиться значительной гипертрофии мышц, является совершенствование координационных связей в нервно-мышечном аппарате за счет специальных тренировок, предполагающих использование нагрузок, по силе и интенсивности близких к соревновательным [1, 2, 3]. В соответствии с этим, представляется актуальным изучение результативности тренировочных программ, направленных на совершенствование координационных механизмов у спортсменов.

В исследовании, проведенном на базе КГУФКСТ, приняли участие 13 боксеров – членов сборной команды университета (7 девушек и 6 юношей) квалификации КМС, МС и МСМК. Кистевую силу (в кг) измеряли динамометром Коллена с последующим расчетом индекса относительной силы (ИОС, в %), силу прямого удара (в кг) – силомером «Киктест-9». Первое измерение было проведено в начале специально-подготовительного периода к участию в VIII Всероссийской летней Универсиаде, второе – через 3 недели после внедрения в тренировочный процесс методики трехминутных спаррингов с соперниками разных весовых категорий каждую минуту в течение раунда. Предполагалось, что тройная смена нагрузки (переход от максимально

скоростной работы к борьбе с тяжелым сильным противником) позволит повысить силу удара.

Результаты первого измерения показателей кистевой силы установили их полное соответствие возрастным и половым нормативам [4] и у юношей-боксеров были достоверно выше ($P < 0,01$ для правой, $P < 0,05$ для левой руки). Сила ведущей руки у девушек ($37,9 \pm 3,3$ кг) варьировала в диапазоне от 33 до 47 кг, у юношей ($56,7 \pm 5,8$ кг) – от 44 до 65 кг. Для неведущей руки установлены значения от 31 до 44 кг ($34,9 \pm 3,3$ кг) и от 40 до 56 кг ($50,3 \pm 5,6$ кг) соответственно. Индивидуальная разница показателей правой и левой конечности составила от 2 до 6 кг. Наименьшие отличия имели место у спортсменов более высокой квалификации (МСМК – девушки, МС – юноши). Это согласуется с данными польского ученого К. Buško (2019), который установил отсутствие статистически значимых различий между показателями силы конечностей боксеров, на основании чего выдвинул предположение, что сила ударов зависит, в первую очередь, от техники их выполнения [5].

Так как обследованные боксеры относились к разным весовым категориям, сравнение только абсолютных показателей силы у них является недостаточно информативным [1]. Поэтому нами был рассчитан ИОС. Средний показатель для всех спортсменов соответствовал оценке «выше среднего» ($67,4 \pm 8,9\%$). Показатели у юношей были статистически значимо ($P < 0,01$) выше ($76,5 \pm 4,7$ и $59,6 \pm 3,7\%$ соответственно). Однако индивидуальный анализ качественных оценок ИОС с учетом нормативов для мужчин и женщин выявил большее количество «высоких» (на 10%) и, соответственно, меньше «выше средних» (на 7%) и «средних» (на 3%) оценок ИОМС у девушек-боксеров. Это можно объяснить наличием среди них трех спортсменов более высокой квалификации (МСМК).

Средние и индивидуальные значения силы прямого удара ведущей рукой соответствовали литературным данным, согласно которым нетренированный человек с массой тела 60-70 кг может ударить с силой от 100 до 250 кг, боксер-«темповик» – до 330 кг, «игровик» – до 330 кг, «нокаутер» – до 430 кг [2, 4]. Наивысший показатель у обследованных нами юношей-боксеров данной весовой категории – 468 кг (МС 67 кг), у девушек – 348 кг (МС 67 кг). Максимальное значение среди всех спортсменов мужского пола – 526 кг (КМС 92 кг), женского – 387 кг (МСМК 75 кг). Таким образом, установлена зависимость показателя силы удара от квалификации и весовой категории боксеров.

В целом, показатели силовых возможностей членов сборной команды КГУФКСТ по боксу в начале специально-подготовительного периода тренировки соответствовали высокому уровню. Все значения соответствовали возрастным, половым и квалификационным нормативам, что указывает на проведение правильного отбора боксеров для участия в ответственных соревнованиях.

Второе тестирование показало незначительное увеличение показателей абсолютной и относительной кистевой силы. Наименьшие изменения у спортсменов обоего пола установлены по показателю силы неведущей руки.

Процент прироста изученных характеристик у девушек-боксеров был выше (до 3,2%), чем у юношей (до 2,0%).

Показатель силы прямого удара у девушек-боксеров увеличился на 13,9% (с 274,1±63,9 до 312,3±56,0кг), у юношей – на 9,1% (с 445,3±43,7 до 485,7±36,4кг). Все изменения статистически значимы (P<0,05).

Таким образом, характеристики кистевой силы боксеров в течение специально-подготовительного периода «закрепились» на изначально высоком уровне. Изменения показателей силы прямого удара были значительно выше. Это подтверждает высокий уровень спортивного мастерства обследованных боксеров, так как, по мнению специалистов [2], тесная связь между общей и специальной работоспособностью и силой обычно проявляется у спортсменов низких разрядов или на ранних этапах спортивного становления. Практическим подтверждением эффективности методики, внедренной в подготовку сборной команды КГУФКСТ по боксу, являются высокие результаты ее представителей, а также суммарный результат (I место) на VIII Всероссийской летней Универсиаде.

Список литературы:

1. Бугаец Я.Е. Особенности проявления силовых способностей боксеров / Я.Е. Бугаец, А.С. Гронская, Д.Р. Торчуа // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 14 октября 2021 г.) / Под общ. ред. Ю.Л. Орлова, Л.Г. Рыжковой. – М.: Лика, 2021. – С. 65-69.

2. Мужбатулин Р.Р. Скоростно-силовая подготовка боксеров: учебно-методическое пособие // Р.Р. Мужбатулин. – Анжеро-Судженск: МБ ФСУ СШ «Сибиряк», 2020. – 29 с.

3. Новое в системе спортивной подготовки в боксе: зарубежный опыт. Выпуск 21: научно-методическое пособие / авт.-сост. А.И. Погребной, И.О. Комлев, переводчики: В.А. Горбунов, Е.В. Литвишко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 64 с.

4. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (тренировочный этап, этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства): методическое пособие / авторы-составители: А.Н. Корженевский, Г.В. Кургузов. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2021. – 235 с.

5. Buško K. Biomechanical characteristics of amateur boxers / K. Buško // Archives of Dudo. Health promotion and prevention. 2019. Vol. 15. PP. 23-31.

ФАКТОРЫ ВРОЖДЕННОГО ИММУНИТЕТА В РЕГУЛЯЦИИ ИММУННОГО ГОМЕОСТАЗА

С.В. Гурьянова

Медицинский институт, Российский университет дружбы народов, г. Москва

Аннотация. Поддержание адекватного иммунного ответа является необходимым условием конкурентоспособности атлетов. В условиях повышенной физической нагрузки, необходимости адаптации к различным климатическим условиям, а также возможного контакта с новыми инфекционными агентами в различных регионах в период соревновательной деятельности актуальной задачей является поддержание иммунного гомеостаза. Врожденный иммунитет первым активизируется при контакте с чужеродным антигеном и через рецепторы врожденного иммунитета запускает каскад реакций с целью элиминировать патоген и сохранить целостность организма. Врожденный иммунитет активизируется немедленно, и результат этой активации проявляется в течение нескольких минут, в отличие от адаптивного иммунитета, результат активации которого проявляется через несколько дней. Лекарственные средства, регулирующие активность рецепторов врожденного иммунитета, могут корректировать иммунный гомеостаз в случае его нарушения, возникающего при дисбактериозе, избыточной инфекционной нагрузке, химиотерапии и стрессе.

Ключевые слова: врожденный иммунитет, иммунный гомеостаз, профилактика.

Иммунный гомеостаз у человека поддерживается врожденным и приобретенным иммунитетом. Система врожденного иммунитета является самым древним способом поддержания иммунного гомеостаза и защищает от чужеродных агентов на протяжении сотен миллионов лет организмы, большинство из которых не имеют приобретенного иммунитета.

Известно несколько семейств рецепторов врожденного иммунитета: 1) TLR расположены на поверхности клеток и внутри эндосом, распознают вирусные и бактериальные патогены;

2) белки семейства NLR локализованы внутри клеток и распознают бактерии и вирусы с одноцепочечными РНК в случае их проникновения внутрь клетки;

3) RLR также расположены в цитоплазме и распознают широкий спектр РНК-содержащих вирусов;

4) CLR представлены растворимыми и мембрансвязанными рецепторами, распознающими углеводы грибов, в частности дрожжей, а также гликопротеины некоторых вирусов, например, ВИЧ. Функция CLR не ограничивается распознаванием патогенов, они также распознают трансформированные и мертвые клетки, стимулируют макрофаги к фагоцитозу и производству провоспалительных хемокинов и цитокинов.

Все перечисленные семейства рецепторов врожденного иммунитета через многочисленные транскрипционные факторы активизируют гуморальный и клеточный иммунитет, поддерживая, таким образом, иммунный гомеостаз. Такая многоуровневая система распознавания образов патогенности оказывается эффективной и надежно защищает многочисленные организмы, лишенные приобретенного иммунитета.

У человека сбалансированный врожденный иммунитет адекватно реагирует на инфекционные агенты, вовремя запускает приобретенный иммунитет и защищает от патогенов. Многочисленные комменсальные микроорганизмы, населяющие кожные покровы и слизистые оболочки человека, под действием ферментов хозяина распадаются и служат источником веществ, взаимодействующих с рецепторами врожденного иммунитета, поддерживая иммунный гомеостаз и реактивность врожденного иммунитета. Неблагоприятные факторы, в том числе стрессовые воздействия, использование антибиотиков и химиопрепаратов, дисбактериоз и несбалансированное питание могут негативно сказываться на состоянии микрофлоры и угнетать иммунные функции организма. Выявленные дисфункции иммунитета могут корректироваться лекарственными средствами на основе лигандов рецепторов врожденного иммунитета под наблюдением врача иммунолога-аллерголога, улучшая качество жизни человека и способствуя реализации максимальной физической активности, а также повышению конкурентоспособности спортсменов высокого класса и спортивного резерва.

Список литературы:

1. Гурьянова С.В. Управление уровнем экспрессии альфа-дефензинов низкомолекулярными биорегуляторами / Гурьянова С.В., Колесникова Н.В., Швыдченко И.Н., Овчинникова Т.В. // Сборник материалов международного конгресса «Биотехнологии: состояние и перспективы развития». Выпуск 20, 31 Октября – 1 Ноября, 2022, Москва. Стр. 40-42. DOI: 10.37747/2312-640X-2022-20-40-42

2. Гурьянова С.В. Глюкозаминилмурамилдипептид – ГМДП: воздействие на мукозальный иммунитет (к вопросу иммунотерапии и иммунопрофилактики) / Гурьянова С.В., Хайтов Р.М. // Иммунология. 2020. Т. 41, № 2. С. 174–183. DOI: 10.33029/0206-4952-2020-41-2-174-183

3. Козлов И.Г. Глюкозаминилмурамилдипептид и другие агонисты рецепторов врожденного иммунитета в патогенетической терапии аллергических заболеваний / Козлов И.Г., Колесникова Н.В., Воронина Е.В., Гурьянова С.В., Андропова Т.М. // Аллергология и иммунология. – 2013. – Т. 14, № 4. – С. 281-287.

4. Колесникова Н.В. Клинико-иммунологическая эффективность и перспективы использования мурамилдипептидов в лечении atopических заболеваний / Колесникова Н.В., Козлов И.Г., Гурьянова С.В., Коков Е.А., Андропова Т.М. // Медицинская иммунология. – 2016. – Т. 18, № 1. – С. 15-20. DOI: 10.15789/1563-0625-2016-1-15-20

5. Guryanova S., Udzhukhu V., Kubylnsky A. Pathogenetic therapy of psoriasis by muramyl peptide. *Frontiers in Immunology*. 2019. T. 10. № JUN. C. 1275. DOI: 10.3389/fimmu.2019.01275.

6. Guryanova, S.; Kolesnikova, N.; Shvydchenko, I. Low molecular weight regulator of innate immunity of bacterial origin, glucosaminyl muramyl dipeptide, modulates the induced production of neutrophil alpha defensins in vitro. *Allergy*. 2021. Volume 76. Supplement 110. Special Issue. Page 152-153. <https://doi.org/10.1111/all.15095>

7. Guryanova, S.; Kataeva, A.; Alesenko, A. The levels of enzymes involved in lipid metabolism and neurodegenerative dysfunctions are modulated by low molecular weight regulator of innate immunity of bacterial origin. *Allergy*. 2021. Volume 76. Supplement 110. Special Issue. Page 166-166. <https://doi.org/10.1111/all.15095>

УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СТАНОВЛЕНИЯ САМООЦЕНКИ И МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Н.С. Деговцев

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

Аннотация. В исследовании раскрывается вопрос важности учета индивидуально-психологических свойств личности при целенаправленном формировании у них самооценки и мотивации к занятиям спортом. В ходе исследования приведены данные корреляционных связей показателей индивидуально-психологических качеств личности с показателями мотивации и самооценки. Результаты исследования позволили оценить вклад индивидуально-психологических свойств личности в становление самооценки, выделить группы личностных факторов, связанных с интегральными показателями самооценки и показателями мотивации к занятиям спортом. Сделаны выводы о возможности учета индивидуально-психологических качеств личности в разработке программ целенаправленного развития изучаемых качеств.

Ключевые слова: самооценка, мотивация, индивидуально-психологические качества, подростковый возраст.

Самооценка и мотивация являются неотъемлемой предпосылкой успешности спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим основной задачей психологического сопровождения становится доведение мотивации и самооценки до оптимального и стабильного уровня развития. Поэтому при построении целенаправленной работы со спортсменами необходимо учитывать данные о факторах, которые вносят вклад в становление самооценки и мотивации. Важно иметь представление о том, какие факторы могут выступать ресурсами, а какие барьерами становления названных показателей.

Актуальность исследования связана с тем, что спектр факторов, которые были изучены на данный момент, является неполным. На данный момент в основе исследований лежат особенности влияния социального окружения [1, 3, 4, 6]. Взаимосвязь личностных параметров с самооценкой и мотивацией либо изучена мало, либо совсем не учитывается в исследованиях. В основном личностные параметры рассматриваются в русле построения психологической модели успешной личности в рамках избранного вида спорта. Рассмотрение влияния индивидуально-психологических качеств личности на становление самооценки и мотивации в совокупности позволит оценить возможности разработки программ психологической подготовки с учетом индивидуальных особенностей этих качеств, увидеть схожие маркеры успешности их развития.

Если рассматривать данную работу в русле ресурсного похода, целесообразно проводить исследования на спортсменах подросткового возраста, так как ряд работ свидетельствуют о значимости данного возрастного периода в развитии качеств личности у взрослых[2, 5].

Цель исследования – определить показатели индивидуально-психологических свойств личности спортсменов-подростков, значимых для формирования самооценки и мотивации к занятиям спортом.

В исследовании приняли участие 140 спортсменов подросткового возраста от 12 до 16 лет, занимающихся спортивными единоборствами. Для достижения поставленной цели исследования были использованы методики 14-ти факторный тест Кеттелла, методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн, методика диагностики мотивации к занятиям спортом «Почему я занимаюсь спортом?». При описании данных корреляционного анализа символ (*) обозначает значимость корреляционных взаимосвязей на уровне $p \leq 0,05$, символ (**) обозначает значимость корреляционных взаимосвязей на уровне $p \leq 0,01$.

В изложении результатов исследования корреляционных взаимосвязей показателей самооценки и индивидуально-психологических свойств личности считаем важным вычлениить наиболее важные компоненты индивидуально-психологических качеств личности, которые непосредственно связаны с интегральными показателями самооценки. Интегральный показатель показывает общий уровень параметров самооценки, в связи с чем выявленные взаимосвязи будут показывать более общую картину вклада личностных параметров в самооценку. Частные показатели самооценки важны при более детальном разборе тесноты связей, что в реалиях подготовки спортсменов будет усложнять работу.

Интегральный показатель самооценки имеет корреляционную взаимосвязь с фактором С теста Кеттелла ($r=0,187^*$). Чем более эмоционально устойчивы подростки, тем более вероятно развитие у них адекватной самооценки.

Интегральный показатель уровня притязаний имеет корреляционные взаимосвязи показателями фактора А ($r=-0,194^*$) и фактора F ($r=0,209^*$) теста Кеттелла. Показатели относятся к коммуникативной и эмоциональной сфере личности. Параметры личности, связанные со сдержанностью в поведении, точностью и бескомпромиссностью в действиях и установках притом в сочетании с беззаботностью о принятых решениях, отсутствием определенного плана на будущее являются составляющей высоких притязаний у подростков.

Интегральный показатель расхождения самооценки и уровня притязаний имеет взаимосвязи с показателями фактора С ($r=-0,261^{**}$), фактора I ($r=0,200^*$), фактор О ($r=0,244^{**}$) теста Кеттелла. Показатели относятся к эмоциональной сфере личности. Снижение внутреннего напряжения, связанного с реальным и идеальным представлением себя у спортсменов-подростков определяется эмоциональной устойчивостью, реалистичностью, с проявлением здоровой уверенности в себе

Дифференцированность уровня притязаний имеет корреляционные взаимосвязи с фактором Q2 ($r=-0,201^*$), который показывает степень групповой зависимости. Чем меньше проявляется зависимость у подростков от группы, тем менее дифференцированной становится самооценка.

Индивидуально-психологические свойства личности имеют также корреляционные взаимосвязи с показателями мотивации к занятиям спортом. Все показатели мотивации, кроме амотивации имеют взаимосвязи с фактором G, который отражает степень принятия моральных норм. Все корреляционные взаимосвязи имеют положительный знак, в связи с чем можно сказать о том, что такая черта характера, как обязательность, требовательность к себе и принятие норм общества являются важным показателем в формировании мотивации к занятиям спортом у подростков.

Отдельные параметры мотивации связаны с различными сторонами черт личности спортсменов. Высокая внутренняя мотивация компетентности взаимосвязана с доминантностью во взаимоотношениях с окружением, а так же предпочтением к индивидуальности в действиях. Это связано с выявленными корреляционными связями с фактором E ($r=0,168^*$) и фактором J ($r=0,179^*$).

Мотивация принятия спортивной деятельности как лично важной в связи с обязательствами перед значимыми людьми (внешняя мотивация интроекция) определяется открытостью в общении в социальной группе, подтвержденной корреляционной взаимосвязью с показателем фактора A ($r=0,200^*$), а так же сформированной здоровой уверенностью в себе, проявляющийся в выявленной корреляционной взаимосвязью с фактором O ($r=-0,196^*$).

Фактор H, отражающий активность в социальных контактах, имеет отрицательную корреляционную взаимосвязь с амотивацией ($r=-0,195^*$). Чем больше проявляют спортсмены активность в социальных контактах, тем меньше появляется у них желания завершить занятия спортом, не проявлять активность в тренировочной и соревновательной деятельности.

Вывод. Данные исследования показывают важность учета индивидуально психологических качеств личности спортсменов-подростков при целенаправленном формировании у них самооценки и мотивации к занятиям спортом. Это положение определяется тем, что во взаимосвязях с интегральными показателями самооценки и показателями мотивации участвуют 10 факторов из 14 имеющихся в тесте Кеттелла. Исследования показали, что самооценка в большей степени связана с личностными параметрами, связанными с эмоциональной и коммуникативной сферами личности. Мотивация же связана с коммуникативной и волевой сферами личности. Можно выделить цельный профиль предрасположенных к адекватной самооценке и мотивации к занятиям спортом личностей. Это спортсмены эмоционально устойчивые, активные и доминирующие в социальных контактах, уверенные в себе, принимающие нормы общества. Разнятся показатели по фактору A, который при определенной величине выступает повышающим самооценку и снижающим мотивацию. Стоит отметить, что самооценка и мотивация имеют в большинстве своем разные

наборы корреляционных связей с личностными параметрами, которые, в общем, дополняют друг друга, в связи с чем имеется возможно создания универсальной модели формирования качеств.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Мотивационный климат как регулятор деятельности спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 85-91.

2. Горская Г.Б. Сравнительная оценка спортивной и научно-исследовательской деятельности как психологического ресурса повышения готовности в социализации в юношеском возрасте / Горская Г.Б., Масленникова В.А. // Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – С. 134-139.

3. Деговцев Н.С. Вклад социального окружения в становление самооценки спортсменов подросткового возраста / Деговцев Н.С., Горская Г.Б. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12(202). – С. 474-480.

4. Сохликова В.А. Психологические модели успешности выступления высококвалифицированных спортсменов на основе самооценки и уровня притязаний: автореф. дис. ... канд. психол.наук / В.А. Сохликова. – Москва, 2020. – 22 с.

5. Толочек В.А. Феномен «Ресурсы»: стадии и ситуации актуализации условий среды как ресурсов // Известия Саратовского университета. – 2017. – С. 15-23.

6. Хвацкая Е.Е. Психологический аспект работы с родителями юных спортсменов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: Материалы XIV международной сессии по итогам НИР за 2015 год. В трех частях. – Часть 2. – Минск: БГУФК, 2016. – С. 327-327.

УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ САМООЦЕНКИ У СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ ВЫСОКОГО КЛАССА КАК ВЕКТОР ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ МНОГОЛЕТНЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Н.С. Деговцев, А.А. Бизюков

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

Аннотация. В исследовании обосновывается важность учета самооценки высококвалифицированных спортсменов как фактор коррекции методов подготовки многолетней. Результаты исследования показали что, ориентиром служит важность развитие высокого уровня самооценки, в сочетании с высокими притязаниями при умеренном уровне их дифференцированности. Выводы обоснованы сравнительным анализом результатов исследования подростков и высококлассных единоборцев, способствующих определению вектора многолетней психологической подготовки.

Ключевые слова: самооценка, спортсмены-единоборцы, уверенность

Многолетний тренировочный процесс включает создание комплекса психологических навыков у спортсменов, позволяющих сопротивляться внешним и внутренним сбивающим факторам во время напряженных состязаний. Решению этой задачи служит создание психологами спорта условий для совершенствования качеств личности спортсмена. Теоретической основой подбора необходимых методик являются исследовательские данные, получаемые на различных этапах тренировочного процесса. Особенно ценными исследованиями можно считать те, которые были проведены на группах, где целенаправленная психологическая подготовка не проводится. Такого рода исследования позволяют увидеть реальную картину формирования качеств личности в специфических условиях деятельности [1].

В наших исследованиях фокус внимания направлен на изучение самооценки спортсменов, как одного из важнейших качеств личности, определяющих результативность спортсменов [3, 4]. Ранее нами были проведены исследования на спортсменах-единоборцах подросткового возраста, которые показали сильные и слабые стороны самооценки спортсменов [2]. В исследованиях отмечено, что спортсмены имеют достаточно уверенно сформированную самооценку, но при этом выявлен завышенный уровень притязаний и расхождение самооценки и уровня притязаний. Такие данные свидетельствовали о слабом уровне развития целеполагания и недостижимости поставленных целей, в связи с чем может возникать повышенный уровень тревожности. Исследования единоборцев высокого класса позволяют увидеть динамику развития самооценки с ростом квалификации, обозначить тенденцию изменения параметров. Это позволит выделить правильные ориентиры в целенаправленной подготовке спортсменов.

Цель исследования – определить уровень становления самооценки у мужчин, занимающихся единоборствами.

В исследовании приняли участие 44 спортсмена мужского пола в возрасте от 18 до 24 лет, занимающихся спортивными единоборствами (каратэ, ушу, рукопашный бой, самбо, дзюдо, греко-римская и вольная борьба, бокс, тхэквондо). Спортивная квалификация спортсменов МС (n=17) и КМС (n=27). Для решения поставленной цели исследования была использована методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн.

Описание полученных данных требует комплексного подхода с опорой на особенности вида спорта. Единоборства отличаются высоким уровнем контакта с соперником. Помимо предъявляемых повышенных требований к развитию целеполагания и стремления к достижению высокого результата, что является важным в любом виде спорта, от единоборцев требуется такой уровень оценки собственных возможностей, который будет достаточно устойчивым к условиям контактного поединка. В связи с этим требования к самооценке такого рода спортсменов может быть иной. В данном исследовании у испытуемых имеется сочетание очень высокой самооценки, в диапазоне медиан частных показателей 75-90 баллов, с сильным уровнем ее дифференциации. Такие данные сочетаются с чрезмерно высокими показателями уровня притязаний, все медианы частных показателей имеют значение 100 баллов. Расхождение самооценки и уровня притязаний находится в диапазоне 10-20 баллов. С одной стороны, сама направленность данных расценивается как постановка спортсменами перед собой трудных целей, которые основываются на представлении о больших собственных возможностях. При этом низкий уровень расхождения говорит о минимальном внутреннем конфликте и высокой концентрации на достижение результата. Достижение поставленных целей требует от спортсменов мобилизации значительных целенаправленных усилий, порой выходящих за грани их возможностей. С другой стороны, самооценка спортсменов по некоторым параметрам требует коррекции. Дифференцированность самооценки необходимо снижать до умеренного уровня, так как это может быть риском повышения тревожности у спортсменов. Неадекватно завышенные притязания тоже являются поводом для работы со спортсменами. Целенаправленная коррекция чрезмерно высоких показателей самооценки будет работать на благо спортсменов без возможных побочных эффектов.

Вывод.

Учет уровня самооценки высококвалифицированных спортсменов является важной составляющей формирования задач многолетней подготовки спортсменов. Сравнивая полученные данные с данными спортсменов-единоборцев подросткового возраста можно сделать ряд выводов, касаемо трансформации самооценки и доведения ее до необходимого для единоборцев спорта уровня. Важным условием успеха является нацеленность ресурса самооценки на достижение результата. Должна быть здоровая самоуверенность спортсменов в своих силах, чтобы компенсировать натиск соперников и при неблагоприятных раскладах не опустить самооценку до критического уровня.

Работа специалистов в этом направлении должна быть сфокусирована именно на приобретении у спортсменов непоколебимой уверенности в собственных силах, с опорой на постоянную моральную поддержку. Специалистов не должен пугать такой уровень уверенности, так как он компенсируется другими параметрами самооценки. Подростки в определённой мере имеют ресурс такой тенденции развития самооценки, показывая высокий уровень ее развития. Однако, проблема завышенных притязаний и высокой дифференцированности, которая является нерешенной в подростковом возрасте, продолжает свое существование в более старшем возрасте. Тенденция к завышению планов результативности является проблемой с начальных этапов подготовки. В связи с этим развитие ресурса самооценки для повышения результативности спортсменов лежит в постановке правильных целей, с постепенным их усложнением.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.

2. Деговцев Н.С. Сильные и слабые стороны самооценки единоборцев подросткового возраста // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 225-226.

3. Савинкова О.Н. Уверенность в себе как важный фактор успешности соревновательной деятельности спортсменов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – Т. 2, № 1(2). – С. 72-76

4. Сохликова В.А. Психологические модели успешности выступления высококвалифицированных спортсменов на основе самооценки и уровня притязаний: автореф. дис. ... канд. психол. наук / В.А. Сохликова. – Москва, 2020. – 22 с.

РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У ГАНДБОЛИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА: ЛОНГИТЮДНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

И.М. Дементьева

Медицинский психолог, ГБКЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края. Ведущий психолог, научно-исследовательской лаборатории психологических проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ

Аннотация. В тезисах представлены результаты программы развития ответственности у спортсменов командных видов спорта, подросткового возраста как ресурса личности реализации в спорте. В течении годового учебного цикла было проведено три диагностических среза, в начале, середине и конце реализации тренинговой программы. Тренинговые занятия проводились один раз в неделю в течении 2,5-3 часов, количество участников 16 гандболистов 14-15 лет, мужского пола. В обработке данных использовался корреляционный и сравнительный анализ. Первичная диагностика личностных качеств показала хаотическое влияние личностных качеств на конструктивные и деструктивные проявления ответственности. Характеристики самоуправления показали связи одних и тех же параметров с противоположными формами ответственности. Во втором обследовании показатели самоуправления отрицательно связаны с деструктивными формами ответственности, то есть стали выступать как снижающие их проявление, а внутренняя мотивация к занятию спортом связана с доведением ответственных форм до результата. В третьем исследовании больше проявилось связей личностных качеств (самоуправление, внутренняя мотивация, групповая сплоченность) с конструктивными формами ответственности, показывая их развитие способствует укреплению ответственной позиции в деятельности у гандболистов подросткового возраста.

Ключевые слова: ответственность, гандболисты, тренинг в спортивной команде, лонгитюдное исследование.

Ответственность личности в деятельности считается одним из ключевых аспектов успешности, в спорте она рассматривается как ресурс способствующий проявлению активной позиции, принятия и реализации решений, стимулирующей развитие физических качеств и мастерства [1, 2, 4]. В настоящем времени все чаще психологи работают со спортсменами и командами, проводя диагностическую, консультативную и сопровождающую карьеру работу. Актуальным остается работа с подготовкой спортивного резерва, куда относятся подростки имеющие способности реализации в соревнованиях, но неустойчивые в демонстрации своих навыков.

Целью нашей работы было создание программы развития ответственности у спортсменов командных видов спорта, подросткового возраста как ресурса личности реализации в спорте.

Разработанный нами тренинг развития ответственности уже апробирован на двух гандбольных командах одного возраста и обучающихся у одного тренера и зарекомендовал себя как эффективный. Здесь будут описаны результаты работы со второй командой юношей занимающихся гандболом, результаты работы с первой командой отражены в ранних публикациях [3].

В течении годового учебного цикла было проведено три диагностических среза, в начале, середине и конце реализации тренинговой программы. Для диагностики использовалось семь методик: определение индекса групповой сплоченности Сишора, социально-перцептивная оценка личностно-деятельностных особенностей тренера Ю. Ханина, А. Стамбулова, копинг-тест Лазаруса, методика Дж. Валеранда «Почему я занимаюсь спортом», шкала личностной тревожности А. М. Прихожан, методика Н. М. Пейсахова «Способность самоуправления», многомерно-функциональная диагностика ответственности (ОТВ-70) разработанная В. П. Прядеина. Тренинговые занятия проводились один раз в неделю в течении 2,5-3 часов, всего 30, количество участников 16 гандболистов 14-15 лет, мужского пола. В обработке данных использовался корреляционный и сравнительный анализ.

Результаты исследования. Первичная диагностика личностных качеств показала хаотическое влияние личностных качеств на конструктивные и деструктивные проявления ответственности. Характеристики самоуправления показали связи одних и тех же параметров с противоположными формами ответственности, так планирование своей деятельности взаимосвязано с проявлением активной позиции в деле (-0,596) и с пассивностью в деле (0,648), то есть чем выше уровень осознания и планирования у подростково-гандболистов тем меньше динамики в их работе. В тоже время планирование связано с преобладанием социально-значимой мотивацией в деле (-0,552) и принятием ответственности на себя (-0,550), что может отражать у гандболистов наличие осознанного планирования, снижает следование общим командным целям и принятию ответственности на себя за ход тренировочной и игровой деятельности. Параметр – оценка качества своей работы связана с доведением до результата общественного дела (0,538) и доведением личностно-значимых дел до конца (0,493). Это показывает, что спортсмены подросткового возраста стремятся доводить до конца любое начатое ими дело.

Второе диагностическое обследование проводилось после 14 тренинговых занятия, были получены следующие результаты. Показатели самоуправления показали отрицательную связь с деструктивными формами ответственности, то есть стали выступать как снижающие данные формы, в то время как с конструктивными формами связи не проявились. С конструктивными формами ответственности проявились связи копинг стратегии планирование решения проблемы с активной позиции в деле (0,532) и принятием ответственности на себя (0,681), что указывает на реагирование в сложных ситуациях, которыми являются соревновательные игры, спортсменов

конструктивно планируя их разрешение с полным включением в ситуацию. Доведение до результата дел у гандболистов связано с внутренней мотивацией к занятию спортом и делится на связи как социальные дела (0,497) и проявление своей компетентности в деятельности и личные (0,660), где связи с реализацией познавательного интереса, (0,774) компетентности, (0,637) получение новых впечатлений, полученные связи являются закономерными.

В третьем исследовании больше проявилось связей личностных качеств (самоуправление, внутренняя мотивация, групповая сплоченность) с конструктивными формами ответственности, показывая, что их развитие способствует укреплению ответственной позиции в деятельности у гандболистов подросткового возраста. Характеристики самоуправления: анализ противоречия (0,571) связан с проявлением активности в деле, внутренняя мотивация к занятию спортом связана с активностью (0,581), когнитивной осмысленностью (0,635), положительными эмоциями в деле (0,495). Групповая сплоченность связана с принятием ответственности на себя (0,484) и доведением до конца социальных дел (0,484).

Таким образом, можно утверждать, что тренинговая программа была реализована успешно, проведя подростковый дисбаланс личности к осознанию, сплочению и укреплению внутренней мотивации к занятию спортом, которые способствуют проявлению ответственности в деятельности.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Учебное пособие. / Под редакцией проф. А.Г. Барабанова. Краснодар, 2008. – 220 с.
2. Дементий Л.И. Ответственность как ресурс личности: монография // Л.И. Дементий. – М.: Информ: Знание, 2005. – 188 с.
3. Дементьева И.М. Развитие ответственности у подростков, занимающихся гандболом // И.М. Дементьева / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №1 (167). – С. 363-367.
4. Фризен М.А. Саморазвитие как форма экзистенциальной ответственности личности / М.А. Фризен / Вестник КГУ. – 2014. – № 3 (59), Т. 1. – С. 148-152.

ПРЕДИКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

К.А. Дробышева

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

Аннотация. В статье анализируются личностные детерминанты становления диспозиционного оптимизма спортсменов, занимающихся командными видами спорта. Установлено, уверенность спортсменов в справедливости событий и результатов деятельности, убежденность в собственной везучести, общительность, умение выстраивать положительные отношения, стремление развивать спортивное мастерство и готовность активно включаться в разрешение трудностей – формируют оптимистические установки и позитивную личность. Сознательность и ответственность блокируют пессимистические установки.

Ключевые слова: диспозиционный оптимизм, спортсмены, командные виды спорта

Современный спорт представляет собой конкурентную среду, со схожей квалификацией спортсменов. Исходя из этого увеличивается значимость психологических параметров в увлечение конкурентоспособности спортсменов. Актуальным направлением специалистов в области спорта становится нахождение незадействованных личностных ресурсов самореализации спортсменов [2]. В данном контексте актуальным выступает изучение диспозиционного оптимизма как незадействованного психологического ресурса достижения высоких целей спортсменов. М. Шейера и Ч. Карвера [5] обозначили диспозиционный оптимизм как широкое охватывающее все виды деятельности и отношение к ней, чувство уверенности или сомнения достижения намеченных целей и наличие всех необходимых ресурсов, что будет проявляться либо в активных целенаправленных действиях, либо пассивных прекращающихся при наличии трудностей действий.

Ориентация на позитивные результаты формирует уверенность у спортсменов юношеского возраста в преодолении трудных ситуаций и способствует становлению позитивного эмоционального фона [3]. Спортсмены с оптимистическим профилем личности имеют высокую работоспособность, способны работать в одном темпе не снижая эффективности, выносливее, они готовы вкладывать максимальные силы для получения высоких результатов [1]. Оптимизм снижает риск возникновения эмоционального выгорания и неудовлетворённости своими результатами и деятельностью [4]. Высокий или умеренный оптимизм способствует формированию уверенности в себе, реалистичному восприятию успехов и неудач, ориентации на неудачи как фактора профессионального и личностного роста. Спортсмены склонные к

оптимизму имеют оптимальный уровень тревоги, у них темп восстановления после травм выше, они быстрее возвращаются к спорту [6].

Исходя из вышесказанного **целью исследования** является установить предикторы формирования диспозиционного оптимизма спортсменов, занимающихся командными видами спорта.

Для решения **поставленной цели** были использованы следующие **психодиагностические методы**: тест диспозиционного оптимизма, в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина. Опросник маркеры факторов «Большой пятерки» (МФБП) Л. Голдберга в адаптации Г.Г. Князева. Тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. Опросник «Шкала базисных убеждений» Р. Янофф-Бульман в адаптации М.А. Падун, А.В. Котельниковой. Опросник «Почему я занимаюсь спортом» Р.Дж. Валлеранда, адаптированный на кафедре психологии КГУФКСТ. Также были использованы **методы математической статистики**: множественный регрессионный анализ.

В исследование приняли участие 44 спортсмена командных видов спорта, квалификация от первого взрослого до МС.

Был проведен множественный регрессионный анализ для установления значимых детерминант влияющих на формирование диспозиционного оптимизма спортсменов командных видов спорта.

Формирование позитивных ожиданий относительно результатов деятельности, уверенность в возможности достичь намеченные цели и готовность прилагать усилия для этого обусловлено на 44,8% параметрами базисных убеждений «Образ Я» ($\beta=0,413$) и «убежденностью в справедливости окружающего мира» ($\beta=0,343$), на 53% чертами Большой пятерки «уступчивость» ($\beta=0,506$) и «экстраверсия» ($\beta=0,363$), на 44% внутренним мотивом «компетентность» ($\beta=0,665$) и на 29,7% компонентом жизнестойкости «вовлеченность» ($\beta=0,545$). Формирование позитивных ожиданий относительно результатов деятельности, уверенность в наличие необходимых ресурсов для достижения цели, готовность прилагать усилия для получения высоких результатов детерминирована убежденностью спортсменов, что происходящие с ним события и получаемые вследствие это результаты закономерны и справедливы и уверенностью в собственных возможностях основанных на высокой оценке себя и своих умений, развитыми коммуникативными навыками и умением устанавливать положительные межличностные отношения с социальным окружением, стремлением спортсменов совершенствоваться имеющийся уровень спортивного мастерства и активно включаться в разрешение трудностей на пути к цели.

В качестве предикторов, снижающих негативные ожидания, неуверенность в возможности достичь высокие цели выступают параметр базисных убеждений «Образ Я» ($\beta=0,505$), черта Большой пятерки «сознательность» ($\beta=0,356$), внешний мотив «интроекция» ($\beta=0,396$) и компонент жизнестойкости «контроль» ($\beta=0,386$). Снижение ожиданий негативных результатов от выполняемой деятельности, неуверенности в достижение намеченных целей, боязни негативного исхода деятельности на

25,5% обусловлена уверенностью спортсмена в высоких собственных возможностях, оценки имеющихся ресурсов как достаточных для получения намеченных целей, на 12,5% детерминировано ответственностью и сознательностью в процессе деятельности, на 15,7% продиктовано чувством ответственности перед значимым социальным окружением (товарищами по команде, тренером, семейным окружением) и на 14,9% готовностью брать ответственность за разрешение возникающих трудностей на себя.

Исходя из полученных результатов нами были установлены значимые характеристики формирования позитивной личности спортсменов командных видов спорта. Убежденность в справедливости событий и результатов деятельности, общительность, умение выстраивать положительные отношения, стремление развивать спортивное мастерство и готовность активно включаться в разрешение трудностей формируют оптимистические установки и позитивную личность. Сознательность и ответственность блокируют пессимистические установки. Высокая оценка спортсменом своих умений как значимых и важных для команды, которые помогают ему занять устойчивую позицию в команде и утвердиться в ней формируют позитивные установки и позитивную личность в целом.

Установленная нами особенность является важной при работе с командой, так определение и формирование ролевых позиций каждого снижают конфликтность и соперничество в группе и формирует установки на наращивание мастерства.

Список литературы:

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

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

3. Распопова А. С. Личностные предпосылки устойчивости студентов к жизненным трудностям // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – № 1. – 262 с.

4. Berengui R., Enrique J. Garces de losFayos Ruiz, Francisco J. Montero O., Ricardo de la Vega Marcos, Jose MariaLopezGullon Optimism and Burnout in Competitive Sport // Psychology. 2013. Vol.4. P. 13-18.

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

6. Ortin-Montero F.J., A. Martinez-Rodriguez, C. Reche-Garcia, E. J. Garces de los Fayos-Ruiz, J. Gonzalez-Hernandez Relationship between optimism and athletic performance. Systematic review // anales de psicologia, 2018, vol. 34. P. 153-161.

ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

К.А. Дробышева, Йилдырым Омер Фуркан (Турция)
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Спорт представляет собой конкурентную среду с большим количеством стрессоров как краткосрочного, так и долгосрочного направления, в связи с этим нахождение ресурсов психологической устойчивости и достижение высоких результатов выступает первостепенной задачей специалистов в области спорта. С этой позиции жизнестойкость может рассматриваться как ресурс спортсменов. В статье анализируется становление жизнестойкости спортсменов разных специализаций. Установлено, что в обеих выборках жизнестойкость находится на среднем уровне, при этом интегральный показатель жизнестойкости и параметры «контроль» и «принятие риска» статистически достоверно ($P \leq 0,05$) выше у спортсменов индивидуальных видов спорта. Таким образом формирование у спортсменов субъектной позиции, ответственности и самостоятельности повышает жизнестойкость, как параметр противостояния трудностям в процессе деятельности.

Ключевые слова: жизнестойкость, спортсмены, командные и индивидуальные виды спорта, личностные ресурсы

Спорт представляет собой конкурентную среду с большим количеством стресс-факторов разной интенсивности и направления воздействия. Длительное воздействие стресса на спортсмена приводит к снижению работоспособности, ухудшению эффективности деятельности, негативным влиянием на психическое и физическое здоровье и как следствие эмоциональному выгоранию, которое может привести к уходу из спорта. Невозможность противостоять стрессу, конкуренции и высоким нагрузкам, может привести к возникновению травм [2]. В связи с этим актуальным является формирование индивидуально важных психологических умений которые будут помогать справляться со стрессом и трудностями в процессе достижения цели [3]. Таким важным спортивным качеством может выступать жизнестойкость. С. Мадди и С. Кобейс определяли жизнестойкость как меру психологического здоровья формирующегося у человека в трех жизненных переменных: готовность включаться в разрешение трудностей, контроль, готовность идти на риск ради достижения своих целей [4].

Жизнестойкость положительно влияет на все сферы деятельности спортсмена, чем выше жизнестойкость, тем гармоничнее отношения спортсмена с ближайшим социальным окружением, что значимо для командных видов спорта, жизнестойкость повышает адаптацию спортсменов и

снижает тревожность от неопределённости новых условий деятельности [1]. Высокая жизнестойкость повышает у спортсменов уверенность в себе и снижает подверженность социальному давлению [5]. Таким образом, жизнестойкость выступает мерой противостояния трудностей, и воспринимает стресс, как фактор мобилизации ресурсов для достижения цели.

В процессе исследования были использованы следующие **психодиагностические методы**: тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. Также были использованы **методы математической статистики**: t-критерий Стьюдента (определение достоверных различий)

В исследование приняли участие 88 спортсменов командных и индивидуальных видов спорта, квалификация от первого взрослого до МС.

В результате исследования установлено, что в обеих группах оптимальный уровень жизнестойкости, спортсмены склонны проявлять активную субъектную позицию по устранению препятствия на пути к цели, брать ответственность за устранение сложностей на себя, не избегать и бросать начатое при возникновении трудностей, а находить новые способы реализации намеченных целей. При этом интегральный уровень жизнестойкости статистически достоверно выше ($p \leq 0,05$) у спортсменов индивидуальных видов спорта, что свидетельствует о том, что спортсмены индивидуальных видов спорта более активны и самостоятельны в разражении трудностей в процессе деятельности.

В обеих группах компоненты жизнестойкости «вовлеченность», «контроль» имеют средний уровень, при этом параметр контроля так же достоверно ($p \leq 0,05$) выше у спортсменов индивидуальных видов спорта. Спортсмены обеих выборок активно включаются в разрешение трудностей, воспринимают их как условия профессионального роста и фактора достижения высоких результатов, при этом спортсмены индивидуальных видов спорта склонны в большей степени планировать новые способы достижения цели, а не бросать начатое, брать ответственность за разрешение трудностей на себя.

Показатель «принятие риска» у спортсменов индивидуальных видов спорта достоверно ($p \leq 0,05$) выше. Спортсмены индивидуальных видов спорта готовы идти на риск ради достижения намеченных целей, принимать рискованные решения и действовать в условиях неопределённости.

Спортсмены в индивидуальных видах спорта берут ответственность только на себя исходя из анализа имеющихся у них ресурсов, в то время как у командных видов спорта есть социальная поддержка в виде членов их команды, они могут разделить ответственность между товарищами по команде и стрессовые ситуации, они склонны преодолевать вместе, они понимают, что препятствия в процессе деятельности можно разрешить совместно с членами команды.

Исходя из полученных данных установлено, что у спортсменов индивидуальных видов спорта выше жизнестойкость, они в большей степени готовы противостоять трудностям в процессе деятельности, предполагаем, что это связано с особенностями специализации.

Таким образом формирование у спортсменов субъектной позиции, ответственности и самостоятельности повышает жизнестойкость, как параметр противостояния трудностям в процессе деятельности. Установленная особенность является важной при индивидуализации подготовки.

Список литературы:

1. Босенко Ю.М. Психологические предпосылки жизнестойкости теннисистов // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2019. – №1. – С. 19-24.

2. Бондаренко А.С. Предпосылки формирования самоэффективности у баскетболистов / Бондаренко А.С., Дубовова А.А. // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2021. – № 11. – С. 14-16.

3. Горская Г.Б. Динамический анализ психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности: теория и практика реализации. – 2018. – №1. – С. 64-66.

4. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // Journal of Positive Psychology. 2006. Vol. 1. P. 160–168.

5. Ragab M. The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players // Science Movement and Health. 2015. Vol. 15. P. 431-435.

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ

А.А. Дубовова

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

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы связанные с социально-психологической адаптацией подростков, занимающихся спортом. Было установлено, что для подростков-спортсменов наиболее сформированы близкие отношения со значимыми взрослыми, а также более взрослые критерии отношений. Выявлены, корреляционные связи, свидетельствующие о связи показателей социально-психологической адаптации спортсменов и социально-психологических связей.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, социально-психологические связи, подростковый возраст, спортивная деятельность.

Актуальность. В последние годы в России стали все большее внимание уделять вопросам, которые затрагивают воспитание, образование подрастающего поколения. Большое внимание уделяется социализации подростков в современном обществе. Для того, чтобы подросток мог быстро адаптироваться к постоянным изменениям, предъявляемым к обществу, он должен эффективно перестраиваться в социальных изменениях, уметь вести диалог, взаимодействовать с окружающими, а также при необходимости уметь противостоять негативному влиянию и активно участвовать в общественной жизни. Эта проблема является актуальной в современном обществе [4, 5].

Спортивная деятельность оказывает существенное влияние на подростков не только в рамках развития двигательных навыков и умений, но также способствует развитию психологически важных способностей: развивает волевые качества, способствует формированию эмоциональной сферы, подросток проходит процесс социализации. Также известно, что раннее включение в спортивную деятельность содействует сужению социализации детей, ограничению круга общения, в первую очередь со сверстниками [1, 2, 3]. В связи с этим актуальностью данного исследования является изучение особенности адаптации, социализации спортсменов подросткового возраста.

В исследовании приняли участие 20 подростков 12-15 лет, занимающихся греко-римской борьбой.

Методы диагностики: диагностика социально-психологической адаптации К. Роджерс, Р. Даймонд; диагностика социально-психических связей Н.В. Кузьмина.

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что у подростков, занимающихся единоборствами наиболее выражены критерии отношений с ближайшим социальным окружением (уверен поймет, уверен поможет, уверен защитит). Данные критерии относятся к более сформированным взрослым

отношениям. Также установлено, что по шкале: лица из ближайшего окружения спортсменов значимыми взрослыми являются в большей мере родители (мать и отец). Это объясняется тем, что они постоянно заняты тренировочным процессом, у них ограничен круг общения. Также значимыми среди сверстников являются друзья из школы и друзья вне школы.

Анализируя результаты социально-психологической адаптации было выявлено, что показатель адаптация находится на высоком уровне. Это свидетельствует о сформированной высокой социальной компетентности, коммуникабельности. Подростки имеют хороший показатель самопринятия и принятия других, что выражается в гармоничных отношениях с социальным окружением, в отсутствии затяжных конфликтов. У подростков наблюдается высокий уровень внутреннего контроля, это проявляется в развитии ответственности, самостоятельности, проявлению волевых качеств.

Корреляционный анализ выявил наибольшее количество взаимосвязей с показателями критерия отношений с ближайшим социальным окружением, с наиболее значимыми близкими. Это может свидетельствовать о том, что социально-психологическая адаптация подростков занимающихся единоборствами будет успешна, если юные спортсмены будут чувствовать поддержку от родственников, они будут уверены в себе, мнение близких влияет на формирование внутренней мотивации и на принятие себя. Так же при отсутствии поддержки близких родственников, уверенности, что его поддержат, поймут, помогут спортсмены-подростки будут чувствовать эмоциональный дискомфорт, возникнет непринятие себя и других, ведомость.

Список литературы:

1. Берилова Е.И. Особенности взаимосвязи социально-психологической адаптации и интернальности у подростков, занимающихся спортом // Физическая культура и спорт. Олимпийской образование. – Краснодар, 2020. – С. 92-93.
2. Беспалова А.В. Влияние занятий по спортивным единоборствам на социализацию личности подростков / Беспалова А.В., Савицкая, Н.П. // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. – Омск, 2015. – С. 124-125.
3. Горская Г.Б. Психологическое сопровождение подготовки высококвалифицированных спортсменов в современных условиях: ресурсы и ограничения // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Краснодар, 2021. – Т. 23. – С. 96-108.
4. Журова И.А. Влияние спорта на формирование личности // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2014. – № 25 (15). – С. 215-225.
5. Харитоновна И.В. Психология физической культуры и спорта / Харитоновна И.В., Босенко Ю.М., Распопова А.С. – Краснодар, 2019. – 70 с.

ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЖЕННОСТИ КОМПОНЕНТОВ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

Е.А. Пархоменко, К.А. Дужак

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

Аннотация. В статье рассматриваются личностные компоненты психологической устойчивости спортсменов как способность противостоять неудачам и эффективно восстанавливаться после физических и психологических нагрузок. С одной стороны, психологическая устойчивость может быть результатом компонентов личности спортсмена, с другой – ее наличие позволяет спортсмену развивать необходимые для получения наилучшие черты и стороны своего характера и личности.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, психологическая культура, психология спорта.

В последнее время в психологии спорта начало развиваться достаточно новое научно-прикладное направление – это проблема психологической устойчивости спортсменов, а также их психологическая культура. Не менее важный и актуальный вопрос в определении особенности выраженности компонентов психической устойчивости у спортсменов. Для спортсмена выраженность компонентов психологической устойчивости рассматривается не что иное, как способность противостоять неудачам и эффективно восстанавливаться после физических и особенно психологических нагрузок. От психологической устойчивости спортсмена напрямую зависит результативность соревнований и успех страны на внешней арене. Такие характеристики, при условии их гармоничности могут показывать высокие результаты в самых ответственных соревнованиях. В связи с этим актуальность данной темы, определяется тем, что вопросы роли личностных компонентов, как психологическая устойчивость и психологическая культура требуют более глубокого изучения [1].

Для исследования психической надёжности спортсменов использовалась анкета спортсмена (психической устойчивости) В.Э. Мильмана. Анкета спортсмена (психической устойчивости) В.Э. Мильмана включает в себя компоненты: соревновательную эмоциональную устойчивость, спортивную саморегуляцию, соревновательную мотивацию, стабильность – помехоустойчивость.

В контингент обследуемых входило 30 спортсменов Краснодарского края; специализация – настольный теннис, волейбол, в возрасте 15-29 лет.

Сравнительный анализ компонента «Соревновательная эмоциональная устойчивость» показал, что данный показатель на достоверном уровне ниже у волейболистов-спортсменов (-2,28), чем у теннисистов-спортсменов (-0,24). При этом, как у специализации настольный теннис, так и у специализации

волейбол данный показатель у спортсменов находится в зоне отрицательного полюса личности. В условиях соревновательного выступления у спортсменов наблюдаем неадекватность эмоциональной оценки ситуации и реакций, что является, наиболее важным из специальных свойств личности спортсмена.

Сравнительный анализ компонента «Спортивная саморегуляция» показал, что у волейболистов-спортсменов данный показатель находится в зоне положительного полюса личности (0,76), в отличие от теннисистов-спортсменов – данный показатель находится в зоне отрицательного полюса личности (-1,08). Мы можем предположить, что произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и внутренней функциональных сферах в большей степени свойственно волейболистам, чем теннисистам. То есть волейболисты обладают самоконтролем соревновательного поведения, в отличие от теннисистов.

Сравнительный анализ компонента «Соревновательная мотивация» показал, что как у теннисистов-спортсменов так и у волейболистов-спортсменов данный показатель находится в зоне положительного полюса личности. При этом на достоверном уровне различий не было обнаружено - у волейболистов (2,84), теннисистов (2,32). Мы можем предположить, что спортивная деятельность предъявляет требования к мотивационной сфере спортсмена. При этом, как волейболисты, так и теннисисты ориентированы на внутреннюю мотивацию, от которой зависит успех в соревновательной деятельности.

Сравнительный анализ компонента «Стабильность – помехоустойчивость» показал, что у волейболистов-спортсменов данный показатель находится в зоне положительного полюса личности (1,32), в отличие от теннисистов-спортсменов – данный показатель находится в зоне отрицательного полюса личности (-0,84), то мы можем предположить, что в большей степени волейболисты стабильны к различным помехам в стрессовой ситуации, уверенные в себе, чем теннисисты.

Исследования психической надёжности спортсменов как фактора надёжности спортивной деятельности, позволяет сделать вывод о том, что личностными особенностями спортсмена в качестве категории «общего», выступает компонент саморегуляции, который выше у волейболистов. В качестве категории «особенного» выступают компоненты мотивация и помехоустойчивость, способствующие повышению надёжности деятельности спортсмена в условиях соревновательной деятельности [1].

Список литературы:

1. Кащеева А.В. Психологическая устойчивость как детерминанта успешной профессиональной деятельности: Журнал / Кащеева А.В., Зимина И.В Лобанов С.Н. – 2016. – № 1. – С. 22-25.
2. Фарапонова О.В. Проблема изучения психологической устойчивости личности: Российский психологический журнал. – 2015. – Т. 4, № 4. – С. 90-92.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Т.А. Мамий, М.С. Душко

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

Аннотация. В данной работе рассматривается проблема создания условий для целенаправленного развития двигательных навыков у детей дошкольного возраста. Проводится анализ действующей модели физического воспитания, принципов развития физического здоровья с учетом вовлеченности в процесс воспитателей и родителей.

Ключевые слова: дошкольники, дошкольный возраст, двигательная активность, двигательные навыки, физическое развитие, физические качества, детский сад.

Дошкольный возраст - очень важный период в жизни любого человека. В этом возрастном диапазоне формируются основы здоровья, в том числе физического, здесь формируются двигательные способности, появляется желание проявлять двигательную активность, воспитываются человеческие качества и основы нравственного поведения [1].

Цель работы: определить условия развития двигательных качеств у воспитанников, посредством совершенствования физического воспитания.

В исследовании, которое проводилось нами в период с октября 2021 по апрель 2022 гг., были задействованы воспитанники Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 161», г. Краснодар, дети 6-7 летнего возраста, их родители и воспитатели детского сада. Всего в эксперименте приняли участие 48 человек, это дети из подготовительных групп (25 человек – экспериментальная группа, 23 человек – контрольная группа), не считая их родителей и воспитателей.

Для того, чтобы ощутить назревшую проблему физического развития воспитанником детских садов, следует ввести форму оценивания физических качеств, как в начале, так и в финале эксперимента (равновесие, бег 30 метров, вис на согнутых руках, прыжок в длину с места, сгибание туловища).

Взяв за основу эти пять показателей, мы провели исследование физического состояния детей двух подготовительных групп, уровень двигательных возможностей которых приблизительно равен.

Проведя тестирование, мы выяснили, что по каждому из пяти показателей результаты оказались довольно низкими, в обеих из групп. Наши рекомендации по работе с дошкольниками включают множество мероприятий, необходимость проводить которые состоит в том, что здесь дети участвуют, как самостоятельно, так и со своими родителями.

Работа проводилась в нескольких направлениях: 1. Игровая деятельность, как основной вид деятельности дошкольников. Детям были предложены

несколько игр, развивающие их физическую подготовку (Зайчики и Волк, Заморозки, Цыплята и Орел и т.д.). Методика предполагает овладение двигательными навыками, преимущественно посредством игры [3].

2. Безопасное поведение в быту, социуме, на природе [6]. Дисциплинарные указания необходимы для продуктивного постижения физических упражнений.

3. Привлечение родителей. Были привлечены родители и к участию в организации и проведению прогулок, подвижных игр [5]. Больше всего положительных отзывов было получено, как от родителей, так и от детей за «Дни здоровья», и многообразные спортивные праздники, где необходимо задействовать родителей [7].

Совершенствование условий физического образования в детском саду привело к ожидаемому положительному результату, который отразился на возможностях воспитанников дошкольного учреждения. Данное обстоятельство позволяет рекомендовать использование выявленных нами рычагов воздействия для последующего увеличения положительных качественных и количественных показателей.

Совместная работа всех участников образовательного процесса привела к фактическому результату, основой которого стало взаимодействие педагогов, воспитанников и родителей.

Итоговые показатели физических качеств детей в экспериментальной группе, полученные при очередном тестировании, заметно выросли по сравнению с первоначальными данными. Процент детей с чрезвычайно низким уровнем физических способностей заметно уменьшился. Увеличилось количество воспитанников, показавших результат выше среднего на итоговом тестировании.

Сравнив показатели вводного и итогового тестирования, мы видим явное улучшение: в крайнем тестировании результаты экспериментальной группы оказались выше показателей контрольной группы по каждому из показателей. На основании полученных результатов проведенного нами исследования был сделан вывод о том, что применяемые формы взаимодействия педагогов, детей и их родителей, в совершенствовании двигательных качеств детей дошкольного возраста имеют положительный результат.

Таким образом, работа над повышенным вовлечением в физкультурные мероприятия родителей была успешной, так как дала положительные результаты и смело может быть использована в педагогической работе воспитателей детского сада [4].

Как оказалось, заметной проблемой можно считать привлечение родителей к занятиям вместе со своими детьми. Многие не считали необходимым быть частью воспитательного процесса в рамках образовательного учреждения. Теперь же точно ясно, что родителей нужно интегрировать как единомышленников в воспитании детей [2].

Список литературы:

1. Доронова Т. Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей [Текст] / Т.Н. Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. – №1. – 63 с.

2. Евдокимова Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника [Текст] / Е.С. Евдокимова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры [Текст]: учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – 160 с.
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Текст]. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 46 с.
5. Зверева О.Л. Общение педагога с родителями в ДОУ: методический аспект [Текст] / О.Л. Зверева, Т.В. Кротова. – М.: Сфера, 2005. – 94 с.
6. Иванникова Е.В. Взаимосвязь физической культуры с другими образовательными областями [Текст] / Е.В. Иванникова // Инструктор по физической культуре. – 2013. – № 1. – 25 с.
7. Иващенко О.Н. Общие принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке [Текст] / О.Н. Иващенко // Дошкольное воспитание. – 2007. – № 11. – С. 56-59.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКОВ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ И ПУТИ ИХ ИСПРАВЛЕНИЯ

А.Б. Завьялова

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», Московская обл., рп. Малаховка, Россия

Аннотация. В статье представлено исследование, посвященное анализу двигательных ошибок при выполнении некоторых сложных прыжков на акробатической дорожке. Особое внимание при этом уделялось способам их исправления, поскольку в современном спорте высших достижений, и в частности, в акробатических прыжках, все большее влияние на эффективность спортивной деятельности оказывает уровень развития технической подготовленности обучаемого как компонента, составляющего модель акробата-прыгуна высокой квалификации на различных этапах спортивного совершенствования.

Ключевые слова: спортивная акробатика, прыжки на акробатической дорожке, двигательные ошибки.

Введение. В спортивной акробатике за последние годы значительно увеличилась необходимость обеспечить высокую надежность исполнения соревновательных упражнений [3, 4].

Зачастую неудачи на соревнованиях – это результат двигательных ошибок, которые не были устранены [8]. Поэтому вопрос о надежности исполнения упражнений, о стабильности достижения удовлетворяющих спортсмена результатов заслуживает того, чтобы его серьезно поставить и рассмотреть, как в высокой степени актуальный.

Четкая постановка этой проблемы позволяет найти новые факты и формулировать эффективные подходы в анализе спортивной техники, в методике обучения и тренировки [7, 8]. Обеспечение стабильно высоких результатов требует специальной целенаправленной работы, существенно отличающейся от обычной работы над повышением спортивного мастерства [2].

Надежность – это обобщенная функциональная характеристика, количественно определяемая как вероятность удачной попытки выполнить упражнение [1, 5]. Вероятность же удачной попытки связана с уровнем и количеством допущенных двигательных ошибок, под которыми понимают такие результаты двигательных неточностей, отклонений, которые влекут за собой ухудшение выполнения двигательного задания и, соответственно, снижение спортивного результата [1].

Цель исследования: определить и систематизировать типовые двигательные ошибки при выполнении некоторых сложных акробатических прыжков (двойное сальто назад прогнувшись и двойное сальто назад «пируэт–согнувшись») и найти пути их преодоления.

Результаты исследования. Анализу были подвергнуты 578 попыток выполнения двойного сальто назад прогнувшись и 506 попыток выполнения двойного сальто назад «пируэт-согнувшись».

При выполнении двойного сальто назад прогнувшись было совершено 276 попыток с различными двигательными ошибками. Из них 136 попыток с ошибкой «отвал» (24%), 104 попытки с ошибкой «стрикосат» (18%) и 36 попыток с ошибкой «срыв» (6%), что в сумме составляет 48% от общего количества попыток. Отсюда следует, что лишь 52% попыток было совершено «безошибочно», т.е. с несущественными отклонениями от принятой нормы. Это свидетельствует о том, что соответствующий навык недостаточно совершенен и должен быть подвергнут изучению и последующему совершенствованию с целью избавления от ошибок, что приведет к повышению надежности исполнения.

При выполнении двойного сальто назад «пируэт-согнувшись» было совершено 162 попытки с различными двигательными ошибками. Из них 104 попытки с ошибкой «отвал» (20,5%), 58 попыток с ошибкой «срыв» (11,5%). Это составляет в сумме 32% от всего количества попыток. Отсюда следует, что 68% попыток совершено «безошибочно», что более чем в 2 раза превышает количество ошибочных исполнений. Такое соотношение позволяет заключить, что данный навык закреплен удовлетворительно и надежность исполнения отвечает общему уровню мастерства спортсменов. Хотя, конечно, необходима дальнейшая работа над совершенствованием навыка выполнения двойного сальто назад «пируэт-согнувшись».

Классификация допущенных двигательных ошибок.

1. «Отвал» назад: голени в финале отталкивания расположены так, что опорная реакция всегда проходит далеко впереди от ОЦТ. Такое отталкивание обеспечивает как вертикальное перемещение тела (вылет вверх), так и его вращение назад. Но при «отвале» реакция опоры направлена не вертикально вверх, а вверх-назад, из-за чего направленная назад скорость тела чрезмерна, а вертикальная соответственно меньше.

Руки прижаты к туловищу, голова наклонена вперед, спина «полукруглая». При этом создается очень сильное вращение по сальто, т.к. во время отталкивания тело значительно отклонено назад, и линия действия силы реакции опоры проходит далеко впереди от ОЦТ. Высота вылета при этом недостаточна.

2. «Стрикосат». Ноги ставятся под слишком малым углом к опоре, что приводит к вылету вверх-вперед. Мах руками недостаточно сильный. Сила реакции опоры хоть и направлена наклонно вперед (необходимо обеспечить вращение тела), высота достаточна для выполнения двойного сальто. Однако при этом кинетический момент тела («крутка») все же недостаточен.

3. «Срыв». Происходящее при контакте с опорой амортизационное сгибание ног и затем собственно отталкивание требует времени и т.к. скорость горизонтального перемещения тела достаточно велика, выход (вылет) направлен слишком назад, а вертикальная составляющая скорости вылета сравнительно мала, из-за чего нет достаточной высоты подъема тела.

Незавершенность отталкивания (не хватает времени) приводит к тому, что ноги остаются немного согнутыми в полете.

Вращение по сальто очень сильное, поскольку плечо силы реакции опоры относительно ОЦТ очень велико.

Пути исправления допущенных двигательных ошибок.

1. Двойное сальто назад прогнувшись.

«Отвал». После прыжка в «отвал» необходимо следить за работой рук, начиная с фляка. На фляке руки должны быть прямыми, затем резкий мах с последующим возвратом их к телу. Мах руками дает направление вылета вверх и увеличивает скорость вращения, в результате чего элемент получается близок к «безошибочному».

«Стрикосат». В последующих попытках выполнения прыжка нужно стараться контролировать направление вылета (чуть назад), но не в ущерб высоте, в результате чего увеличилось бы вращение. Для этого после фляка следует голову следует держать на груди до начала второго сальто, затем откинуть назад и чуть прогнуться, увеличивая скорость вращения.

«Срыв». Здесь следует следить за жесткой постановкой ног на курбете после фляка. Отталкивание должно быть завершено.

2. Двойное сальто назад «пируэт-согнувшись».

«Отвал». Здесь следует следить за вертикальным выходом, для чего делается мах руками вверх, а затем поворот. В результате высота подъема тела увеличивается, а на втором сальто, из-за малой скорости вращения, легче сделать плотный «угол».

«Срыв». Аналогично, как в предыдущем элементе (следует следить за курбетом после фляка).

Таким образом, анализ двигательных ошибок при выполнении акробатических прыжков позволил определить количественное соотношение допускаемых спортсменами ошибок, что необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе.

Список литературы:

1. Биотехнологический подход в обучении акробатическим прыжкам / В.В. Анцыперов, В.А. Лиходеева, Ю.А. Устькачкинцев, А.А. Власов, А.М. Чижиков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. – №3. – С. 23-25.

2. Ванесян А.С. Новые подходы к подготовке спортсменов высшего спортивного мастерства / Ванесян А.С., Мокеев Г.И., Шестаков К.В. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №10 (140). – С. 232-238.

3. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич [и др.]; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 448 с.

4. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011. – 330 с.

5. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. – М.: ФКиС, 1970. – 191 с.

6. Курьсь В.Н. Сложные акробатические прыжки / Курьсь В.Н., Смолевский В.М. – М.: ФКиС, 1985. – 143 с.

7. Парахин В.А. Методика обучения сложным акробатическим элементам / В.А. Парахин, К.С. Артемова, А.А. Герасимова // Энигма. – 2019. – Т. 1, №10-1. – С. 470-475

8. 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

ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ СВЯЗЕЙ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

М.К. Запорожец, С.А. Ольшанская

Краснодарский государственный институт культуры, г. Краснодар

Аннотация. В статье описаны методические подходы к формированию межличностного общения с помощью арт-терапевтических методов в период пандемии COVID-19 на примере танцевально-двигательной терапии.

Ключевые слова: арт-терапия, танцевальная терапия, танцевально-двигательная терапия, межличностная коммуникация, коммуникативные связи, пандемия, COVID-19, самоизоляция, кризисная ситуация,

Новейшая мировая история постоянно переживает самые различные кризисы. 2020 год зафиксирован как кризис, вызванный пандемией COVID-19, что стало своеобразным стресс-тестом всемирного масштаба. Это стало испытанием не только для государственных систем, экономик мира, систем здравоохранения и образования разных стран, но и для каждого отдельно взятого человека. Мировое сообщество до сих пор переживает разнообразные вызовы пандемии, что характеризуется нетипичными условиями для работы специалистов и проблемами людей в разных сферах человеческой жизнедеятельности [1].

Спортсмены также тяжело реагировали на вынужденную изоляцию, в большей степени это коснулось их личных взаимоотношений. Кроме того, пандемия выявила проблему недостаточности специалистов, способных оказать психологическую помощь, и арсенала профессиональных средств. Прогнозы специалистов говорят о росте запросов на психологическую помощь в период после пандемии [3]. Глава департамента психического здоровья ВОЗ Д. Кестель сообщил, что рост психических расстройств в период пандемии происходит значительно быстрее. Например, распространенность психических заболеваний и расстройств в США составила 45%, а в Иране 60% [1]. Эпидемиологическая ситуация в период пандемии, приведшая к вынужденной изоляции или самоизоляции, поставила перед специалистами вопрос о формах помощи населению. Спортсмены также оказались уязвимы [3].

В этой ситуации представители арт-терапевтического сообщества нескольких стран внесли предложение проводить онлайн арт-терапевтические сессии как для групп, так и для отдельных субъектов. Российские специалисты по арт-терапии также работали и продолжают работать над модификацией существующих арт-терапевтических методик для использования их возможностей в преодолении психологических последствий пандемии, в том числе и проблем, возникших в сфере межличностных коммуникаций. Все выше сказанное определяет актуальность данной темы для практикующих арт-терапевтов, психологов, психотерапевтов. Занятия любыми видами танца

оказывают огромное влияние на состояние человека – на физическое и на психологическое. Танец способен эмоционально раскрепостить индивида. Например, Труды Шоуп, использовала в своей работе методики, направленные на спонтанное высвобождение в танце испытываемых спортсменом чувств и эмоций. Любой внутренний опыт всегда может найти реализацию в физическом теле человека, а всякое телесное переживание оказывает огромное влияние на внутренние эмоции [2]. Все процессы, происходящие с человеком, в танце соединены в единое танцевальное действие. В данном случае тело спортсмена и есть инструмент и создатель объекта арт-терапии.

Никто не станет оспаривать возможности танцев в психокоррекционной работе. Танец помогает снять эмоциональное напряжение и физическую усталость. С помощью танца прорабатываются мышечные зажимы. Благодаря танцу улучшается сердечно-сосудистая и дыхательная системы, подвижность суставов. Кроме того, развивается координация движений и гибкость. Так как приходится постоянно запоминать какие-то новые движения и музыку, которая используется в танце, укрепляется память спортсмена. При занятиях танцами, что можно рассматривать как определенные физические упражнения, происходит положительное воздействие на мозг. Повышается пластичность, уровень нейротрофических факторов, устойчивость к критике. В случаях, когда спортсмен постоянно переживает отрицательные эмоции, они закрепляются в мышечной памяти, формируются негативные паттерны поведения. Например, неуверенный в себе, постоянно испытывающий страх спортсмен, отличается сутулостью, может втягивать голову в плечи. Для снятия таких зажимов, требуется немало усилий, причем осознанно прилагаемых спортсменом, как, впрочем, и любым человеком [4].

Режим самоизоляции выявил многие, игнорировавшиеся ранее, личностные проблемы у спортсменов. Ситуация страха, невозможности представить себе четкую картину своего будущего, отсутствие соревновательной деятельности, сопровождающиеся финансовым кризисом, повлияли на их эмоционально-психологическое состояние. Это стало основным поводом для апробации танцевально-двигательной терапии в онлайн-режиме с целью изучения возможности и технических условий ее использования. Базой для обоснования положительного эффекта использования танцевально-двигательной терапии в онлайн-режиме стал опыт онлайн танцевальных школ.

Сегодня в танцевально-двигательной терапии применяется много техник, у каждой из которых есть свои цели и алгоритмы выполнения. Не все из них можно использовать в онлайн-консультировании. В ходе онлайн общения межличностная коммуникация может осуществляться как между танцевальным терапевтом и спортсменом, так и между спортсменами, которые занимались в одной группе, между двумя хорошо знакомыми индивидами. Возможны 3 формы онлайн работы танцевального терапевта:

– он дает задание по исполнению импровизированного танца и проводит наблюдение за его самостоятельной реализацией спортсменом, проводя при этом анализ телесных и эмоциональных проявлений;

– по итогам выполнения задания танцевальный терапевт интересуется, что спортсмен чувствовал во время его выполнения. Он делится своими впечатлениями и внутренними ощущениями. Результатом данного общения является выбор следующего танцевального упражнения. При этом рефлексия, занимает достаточно большой промежуток времени;

– использование отзеркаливания. Танцевальный терапевт показывает движения, вкладывая в них конкретный характер. Кроме того, он может повторять движения вслед за клиентом, стимулируя обогащение палитры танцевальных движений и демонстрируя спортсмену уровень его владения своим телом. В данном случае необходимо понимать, что в результате внимания к монитору ослабляется эмоциональная и моторная собранность [4]. В коммуникации в онлайн-формате могут использоваться такие техники как «Вхождение в танец», «Работа с телом», «Кинестетическая эмпатия», «Индивидуальная импровизация», и другие.

Итак, к преимуществам использования танцевально-двигательной терапии в спорте в онлайн-консультировании можно отнести ее доступность, экономию времени, возможность получить консультацию специалиста из другого города или даже другой страны, анонимность. В сложившейся высокоскоростной реальности сеть Интернет дает возможность коммуникации с помощью различных средств, в том числе и танцевально-двигательной терапии, способствует экспрессивным способам самовыражения спортсменов.

Список литературы:

1. Вызовы пандемии COVID-19: психическое здоровье, дистанционное образование, интернет-безопасность / Сборник материалов. Том 1. Вызовы пандемии COVID-19: психологическое здоровье, дистанционное образование, интернет-безопасность. – М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2020. – 480 с.

2. Рейн А.В. Танцевальная терапия в онлайн-консультировании [Электронный ресурс] // Психологическая газета: профессиональное интернет издание: URL: <https://psy.su/feed/8565/> (дата обращения: 10.09.2022).

3. Фокин Д. Язык катастрофы: как пандемия влияет на коммуникацию [Электронный ресурс]: URL: <https://theoryandpractice.ru/posts/17952-yazyk-katastrofy-kak-pandemiya-vliyaet-na-kommunikatsiyu> (дата обращения: 05.10.2022).

4. Шмигановская А.Ю. Онлайн арт-терапия: адаптация метода, показания к использованию / Шмигановская А.Ю., Рычкова О.В. // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2021. – Т. 10, № 4А. – С. 44-51.

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

П.А. Зарецкая, А.С. Распопова

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

Аннотация. В статье представлены данные исследования личностных особенностей самореализации спортсменов подросткового возраста в условиях спортивной школы (n=40). Получены данные о том, что спортсмены определяют спортивную школу местом личностного развития и овладения профессиональными навыками.

Ключевые слова: подростковый возраст, самореализация, образовательная среда, отношения с тренером, климат в команде.

На сегодняшний день, несмотря на достаточное количество исследовательских работ в области психологии, термин самореализации все еще остается не до конца изученным, особенно в сфере спортивного воспитания [4]. В частности, остается малоизученной специфика самореализации в области профессиональной спортивной деятельности [2].

Деятельность спортсменов сопряжена с высокими физическими нагрузками, перманентным нервным напряжением, ориентацией на командные и личные цели, продолжительным психофизическим стрессом [1,3]. Перечисленные внешние и внутренние факторы становятся важным фактором самореализации личности в профессиональной деятельности. Между тем, определяется важным точное указание ресурсов самореализации личности как ключевого источника достижений человека в профессиональной среде. Особенно актуально рассмотрение ресурсов самореализации в условиях спортивной среды. Целью исследования стало определение особенностей влияния личностных факторов на самореализацию спортсменов подросткового возраста, специализирующихся в футболе и волейболе. В исследовании приняло участие 40 человек. Выборку составили две категории испытуемых: мальчики, члены футбольной команды, (n=20) в возрасте от 13 до 15 лет и девочки, члены волейбольной команды, (n=20) в возрасте от 14 до 15 лет.

В ходе анализа результатов исследования характеристик безопасности образовательной среды спортивной школы было установлено, что, в целом, образовательная среда оценивается удовлетворительной, что выражается в преимущественно позитивном отношении мальчиков-спортсменов к ней. Так, когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты образовательной среды спортивной школы выражены в средних значениях, что определяет общую удовлетворённость мальчиков-спортсменов условиями образовательной среды.

Положительные оценки когнитивного компонента образовательной среды характерны для спортсменов: именно они определяют спортивную школу

местом личностного развития и овладения профессиональными навыками. Спортсменки, в свою очередь, более противоречивы в оценке образовательной среды, определяя ее некритичной для самореализации.

Исследование особенностей психологического климата в командных видах спорта показало высокий уровень независимой самооценки по большинству из предлагаемых вопросов анкеты в обеих группах выборки

Анализ взаимосвязи ресурсов самореализации спортсменов в командных типах спорта показал прямые взаимосвязи между косвенной агрессией и эмоциональным компонентом безопасности среды, между когнитивным компонентом безопасности среды и целями в жизни, между когнитивным компонентом безопасности среды и готовностью быть искренним с тренером, между личностным ростом и умением тренера контролировать эмоции других людей, между физической агрессией и уровнем благосклонности тренера. Обратные взаимосвязи были обнаружены между параметрами психологического благополучия (позитивные отношения и автономия) и параметрами агрессивности (раздражение, косвенная агрессия, подозрительность и индекс враждебности).

Проведенное исследование особенностей самореализации спортсменов подросткового возраста в условиях спортивной школы, показало наличие связи между личностными субъективными и объективными факторами, что в условиях спортивной среды уровень агрессивности, психологического благополучия и безопасности среды имеют связи с уровнем межличностных отношений спортсмена и тренера.

Список литературы:

1. Босенко Ю.М. Ресурсы эффективной адаптации личности в условиях спортивной деятельности // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2009. Т. 11. С. 64-80.

2. Горская Г.Б. Неопределенности прогноза самореализации как фактор включения спортсменов в социальной контекст спортивной деятельности / Горская Г.Б., Егорова В.С. // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. 2019. С. 47-49.

3. Распопова А.С. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие / Распопова А.С., Босенко Ю.М., Харитонов И.В. – Краснодар, 2019. – 260 с.

4. Уляева Л.Г. Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности / Уляева Л.Г., Мельник Е.В. // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – №2 (144). – С. 255-259.

ПОСТУРАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КАК МЕТОД ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ ВАТЕРПОЛИСТОВ

Е.В.Звягина

Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. Оценка уровня постральной устойчивости является косвенным показателем эффективного взаимодействия команды по водному поло, тренерского состава, а также отдельных игроков, обеспечивая прогнозирование в долгосрочной перспективе спортивную конкурентоспособность.

Ключевые слова: постральная устойчивость, водное поло, спортсмены, равновесия, утомление

Статика равновесного состояния, поддержание вертикализированной позы является физиодинамическим процессом взаимодействующих сенсомоторных систем. Водное поло – игровой вид спорта, в котором применяется особый вид технического плавания – «вертикальное (игровое) плавание» в условиях владения мячом, в следствии чего длительное сохранение равновесного состояния в данной позе повышает локомоционную мобильность спортсмена ватерполиста и обеспечивает эффективный выход к воротам соперника.

В связи с этим целью работы является – изучить особенности постральной устойчивости как метода эффективности спортивной команды ватерполистов.

Для достижения вышеуказанной цели применены методы оценки постральной устойчивости (поза Ромберга, поза «цапли», тесты прямолинейного ускорения, вращательные тесты). Оптанты отбирались в период тренировочного цикла подготовки к областным соревнованиям «Кубок Урала» среди подростков (юношей и девушек) 13-14 лет

Спортсмены-ватерполисты отличаются высокой скоростью смены возбуждения/торможения в корковом отделе вестибулярной сенсорной системы, что формируется в процессе игрового отрезка при переключении выполняемых полевых ролей (нападение, защита, пас, прием мяча). Таким образом, постральное чувство устойчивости является тренируемым.

Полученные результаты по серии тестовых методик на начальном этапе тренировочного процесса позволили определить, что снижение временного отрезка нахождения в равновесной позе, отклонение от заданных параметров на 60 см и более является косвенным признаком перетренированности и утомления сенсомоторных центров. При данных показателях оценивалась результативность взятия ворот, а также серия «гол+пас» для каждого полевого игрока. При низких показателях постральной устойчивости результативность приема мяча составила $12,4 \pm 0,04$ у.е., попадание в створ $16,4 \pm 0,12$ у.е., «гол» $8,3 \pm 1,24$ у.е.; высокие показатели обеспечивают эффективность голевых

передач – $5,81 \pm 0,14$ у.е., «гол» – $18,1 \pm 0,11$ у.е., то есть повышается результативность при броске.

Отмечена высокая корреляционная взаимосвязь по шкале Чеддока. При снижении показателей поструральной устойчивости на 30 сек/ 50 см следует ожидать увеличение степени утомления на 2,4 у.е. и снижения результативности взятия ворот на 6,1 попаданий. Полученная модель объясняет 42,2% наблюдаемой дисперсии корреляционной пробы (n=53).

Список литературы:

1. Мавлиев Ф.А. Постуральная устойчивость спортсменов, занимающихся академической греблей / Ф.А. Мавлиев, А.С. Назаренко, В.И. Волчкова, Ф.Р. Зотова, С.Н. Павлов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – №5 (147). – С. 102-104.

2. Постуральная устойчивость высококвалифицированных пловцов в разные периоды тренировочного цикла / Е.А. Сальникова, Я.Е. Бугаец, А.С. Гронская [и др.] // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2021. – № 3. – С. 72-78. – DOI 10.53742/1999-6799/3_2021_72.

3. Спорт. Водное поло. Техника плавания. «Учимся ходить в воде» URL: <https://bstudy.net/603833/sport/> (дата обращения 26.09.2022)

4. Фролов С.Н. Систематизация средств и методов обучения тактике водного поло / С.Н. Фролов, Н.А. Чистова, Д.В. Андреев // Актуальные проблемы социально-гуманитарного знания: Сборник статей с международным участием / Под редакцией Л.Ф. Логиновой, Л.В. Мартеевой. – Москва: Издательство «Перо», 2022. – С. 108-112.

ПЕРЕХОД СПОРТСМЕНА В ДРУГОЙ КЛУБ КАК ПРИЧИНА ЗАВЕРШЕНИЯ СОВМЕСТНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПАРЫ В РАМКАХ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

В.А. Зирин

Московский Государственный Областной Университет (МГОУ), г. Мытищи

Аннотация. В данной статье на основе знаний социальной психологии и психологии спорта рассматривается одна из «социально-психологических» причин прекращения совместной деятельности пар в танцевальном спорте, а именно желание перехода танцора из одного ТСК в другой. В ходе исследования было выделено 13 «социально-психологических» причин завершения спортсменами совместных «танцевальных отношений». Они говорят о том, что диада не может существовать и развивать свои спортивные умения и навыки беспрепятственно в силу обстоятельств, которые вынуждают либо одного из партнёров, либо обоих говорить о прекращении совместной спортивной деятельности.

Ключевые слова: межличностные отношения, танцевальный спорт, причины прекращения совместной спортивной деятельности, «социально-психологические» причины, переход танцора, расставание пар.

Введение. Танцевальный спорт по своей сути представляет собой яркий пример командного и взаимозависимого спорта [5]. Чтобы выступать на турнирах, все пары должны быть членами каких-либо ТСК. Но иногда случается так, что один из партнёров решает по каким-либо причинам поменять свою «танцевальную прописку» и перейти в другой клуб. В этом случае смена клуба может сопровождаться либо положительной, либо же отрицательной реакцией его партнёра. В случае положительного стечения обстоятельств второй партнёр может согласиться совершить «документальный» переход в другой клуб. Но по опыту можно говорить, что зачастую такое решение одного из партнёров не встречает поддержки его инициативы со стороны второго партнёра. Такие несовпадения в административном ключе могут привести к расставанию пары.

Цель исследования: описать желание перехода одного из партнёров в другой танцевально-спортивный клуб как одну из причин прекращения совместной деятельности пары в спортивных бальных танцах.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности межличностных отношений партнёров в танцевальной паре.
2. Дифференцировать причины завершения партнёрской деятельности в спортивных бальных танцах.
3. Выявить желание перехода одного из партнёров в другой танцевально-спортивный клуб как одну из причин прекращения совместной спортивной деятельности пары в танцевальном спорте.

Объект исследования: межличностное взаимодействие партнёров в диаде танцевального спорта.

Предмет исследования: желание перехода одного из партнёров в другой танцевально-спортивный клуб как одна из «социально-психологических» причин прекращения совместной спортивной деятельности пары в танцевальном спорте.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе ТСК «Вега Степ», ТСК «Атриум», ТСК «Вельвет», ТСК «Лидер» (г. Москва, г. Санкт-Петербург и Московская область).

Испытуемые. В исследовании приняли участие 50 пар возраста 18-25 лет званий МС, КМС и I взрослого разряда и классов танцевального мастерства А/С/М.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Опрос по авторской методике (онлайн и оффлайн форматы).
3. Метод контент-анализа.

Результаты исследования. Танцоры отвечали на вопрос: «Каковы, по вашему мнению, могут быть причины расставания пар в танцевальной спорте? Выделите как можно больше причин». Затем все полученные результаты были отнесены к трём подгруппам в зависимости от степени «объективности» [3]. В данной научной работе мы сосредоточились на одной из причин, включённых в группу «социально-психологических».

«Социально-психологические» причины базируются на неспособности одного или обоих партнёров прийти к консенсусу внутри пары или на нежелании педагогов и родителей договориться между собой. Вероятность распада пары была бы тем ниже, если бы все участники процесса проявили определённые усилия, но по неким обстоятельствам достичь решения так и не удалось. Эти причины могут быть обусловлены межличностными отношениями между партнёрами внутри их пары [4], взаимоотношениями между тренерами, а также отношениями по линии тренер-родитель (характерно для пар несовершеннолетних танцоров).

Желание перехода танцора в другой ТСК как раз и является одной и таких причин. Один из партнёров может испытывать нежные чувства к тем педагогам и клубу как таковому, что он ни при каких условиях не согласится с доводами своего второго партнёра и тогда произойдёт разрыв. Также прекращение совместной деятельности может иметь место по причине того, что одному из партнёров не нравится отсутствие «поддержки» на соревнованиях, и он решает уйти из одного ТСК в другой, где данная «поддержка» оказывается тренерами в большем размере, и, соответственно, танцор видит своё будущее именно в новом коллективе.

Выводы: разрыв танцевального дуэта может произойти как по причине межличностных взаимоотношений внутри пары, так и по причине сугубо административного характера как то желание танцора к переходу в другой ТСК. В таком случае педагог или руководитель клуба должен обстоятельно поговорить со своими подопечными.

Список литературы:

1. Зирин В.А. Социально-психологические характеристики удовлетворённости межличностными отношениями в паре танцоров высокой квалификации в спортивных бальных танцах / Зирин В.А., Натарева О.В. // Рудиковские чтения: материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2019» (28-29 мая 2019 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина – М.:РГУФКСМиТ, 2019. – 282 с. – С. 81-86.
2. Зирин В.А. Особенности межличностных отношений в танцевальной паре высокой квалификации / Зирин В.А., Ключко А.А. // Человек в мире спорта: материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (27 сентября – 8 октября 2021 г.): в 3 ч. Ч. 2. / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; гл. ред. С.И. Петров. – Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021. – 193 с. – С. 21-27.
3. Зирин В.А. Социально-психологические причины завершения совместной деятельности высококвалифицированных пар в танцевальном спорте / Зирин В.А., Овсяник О.А. // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2022. – Т. 2, № 3. – С. 17-22.
4. Овсяник О.А. «Необъективные» причины прекращения совместной спортивной деятельности пар высокой квалификации в танцевальном спорте / Овсяник О.А., Зирин В.А. // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы II Междунар. науч. конгр., Минск, 13-15 окт. 2022 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С.Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2022. – Ч. 2. – 473 с. – С. 112-116.
5. Серова Л.К. Психологическая классификация видов спорта / Л.К. Серова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 302-306.
6. Серова Л.К. Психологическая характеристика танцевального спорта / Л. К. Серова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (167). – С. 393-397.

«НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ» В ДЕТСКОМ САДУ КАК ФОРМА СОТРУДНИЧЕСТВА С РОДИТЕЛЯМИ

Н.В. Иванова, К.А. Ткачева

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад № 115»

Аннотация. В работе рассматриваются формы физкультурно-спортивной деятельности в ДОО, используемые в рамках проведения «Недели здоровья», а также совместная работа педагогов, детей и родителей.

Ключевые слова: открытость, сотрудничество, взаимопомощь, здоровый образ жизни.

Анализируя модернизацию системы непрерывного образования, ученые констатируют основную тенденцию изменений, связанную с установлением открытости при организации образовательной среды обучающихся [2]. Наиболее ярко данная тенденция просматривается в дошкольном образовании, нормативные документы которого, предполагают участие общественных, социальных слоев в жизни образовательного учреждения (ФГОС ДО ч. III п. 3.1 п. п. 5, 6).

Согласно нормативного ФГОС ДО основными участниками установления данного взаимодействия, являются родители, рассматриваемые с позиции заказчиков образовательных результатов и достижений обучающихся [1]/

Формирование открытой образовательной среды в саду, невозможно без реализации основных направлений работы с родителями, которые предполагают взаимодействие и установление связей сотрудничества по следующим направлениям: организация школы педагогической культуры, вовлечение родителей в образовательно-развивающую среду, установление обратной связи-рефлексия.

Главной заботой педагогов и родителей является сохранение и укрепление здоровья детей. В соответствии с дидактическими принципами, данная работа должна проводиться системно и подкрепляться единством требований [2]

Для создания атмосферы взаимопонимания, открытости, доверия, взаимодействие педагогов и родителей строится с учетом интересов детей и запросов семьи. Также важно своевременное информирование родителей, что способствует их вовлеченности в педагогический процесс [3].

С целью реализации целевых установок, на базе МАДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 115», г. Краснодар систематически проводится мероприятие «Недели здоровья», в основу которой заложены идеи здоровьесберегающей и здоровьесформирующей дидактики. Следует отметить,

что в данном мероприятии задействованы все воспитанники и педагогический состав образовательного дошкольного учреждения.

При планировании «Недели здоровья» проводится предварительная работа по подбору пособий, методической литературы и разнообразного материала по данной теме.

Разрабатывается календарно-тематический план, учитывающий возрастные особенности детей младшей – подготовительной групп (соответственно возрасту, физической подготовленности детей осуществляется подборка и планирование игр, развлечений).

При разработке «Недели здоровья» акцентируется внимание на решение вопросов, связанных с повышением родительской компетентности в вопросах формирования культуры личности не только ребенка, но и педагогической культуры родителей.

Решение данной задачи осуществляется посредством организации педагогами мастер-классов, практикумов для родителей: папы и мамы участвуют в проведении различных мероприятий, совместной направленности.

Следует отметить, что регулярное проведение совместных мероприятий на физкультурно-спортивную тематику способствует росту заинтересованности родителей в активном участии в жизни детского сада, повышается их увлеченность здоровым образом жизни, увеличивается осознанность участия в воспитании детей.

Список литературы:

1. Доронова Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-психологической культуры родителей / Т.Н. Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 1. – 63 с.

2. Рунова М.А. Движение день за днем; Двигательная Активность – источник здоровья детей: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов / М.А. Рунова. – М.: Линка – Пресс, 2007. – 96 с.

3. Семенова Т.А. Новые подходы к воспитанию ловкости у детей дошкольного возраста / Т.А. Семенова // Инструктор по физкультуре ДОУ. – 2008. – №1. – С. 4-11.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОМПЕТЕНЦИИ ТРЕНЕРОВ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Н.Л. Ильина, А.В. Ноздрачёва

Санкт-Петербургский государственный университет, факультет психологии
(СПбГУ), г. Санкт-Петербург

Аннотация. В исследовании оценены компетенции тренеров разных видов спорта в области спортивной психологии. Изучена взаимосвязь уровня психологических компетенций в области спортивной психологии и удовлетворенность своей профессиональной деятельностью. Проведен психолого-педагогический эксперимент, подтверждающий эффективность внедрения программы повышения психологических компетенций тренера для повышения удовлетворенности своей профессиональной деятельностью.

Ключевые слова: тренер, психологические компетенции, удовлетворенность профессиональной деятельностью.

Актуальность. Подготовка спортсмена является длительным, многокомпонентным процессом, представляющим собой упорядоченную совокупность специфических тренировочных и соревновательных средств, целесообразную их организацию в сочетании с внешними факторами и условиями, взаимосвязанное использование которых на этапах многолетней подготовки, дополняя и усиливая друг друга, обеспечивает наилучшую готовность спортсмена к достижениям [2].

Компонентами системы подготовки спортсмена являются не только отбор, тренировка и соревнования, но и ряд факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. К таким факторам относятся кадры, то есть тренерский состав и их профессиональные компетенции. Грамотный тренер, сам является фактором повышения конкурентоспособности своего спортсмена.

Можно говорить о том, что конкурентоспособный спортсмен, это спортсмен, у которого тренер видит свою профессиональную задачу не только в победах на соревнованиях и в высоких спортивных достижениях, а ещё и процесс формирования у спортсмена конкурентоспособности через его всестороннее развитие, образование, формирование социально адаптируемого поведения, способности к полноценному использованию культурного наследия общества, в котором он живет, а также стремления к постоянному самосовершенствованию и саморазвитию. Решение таких задач по силам тренеру в состоянии готовности к профессиональной деятельности, получающему удовлетворение от процесса своей деятельности и от результата работы. Знания в области психологии помогают тренеру лучше осознать не только личностные качества спортсмена, но и свои.

Мы предположили, что сформированные компетенции у тренера в области спортивной психологии положительно повлияют на мотивацию и удовлетворенность своей профессиональной деятельностью.

В исследовании приняли участие 43 тренера, работающих в различных видах спорта, проживающие в Российской Федерации. Возраст от 20 до 48 лет. Средний возраст $26,27 \pm 6,36$ лет. 23 (53,49%) тренеров – мужчины, 20 (46,51%) – женщины. 29 тренеров имеют высшее образование, 4 – среднее специальное, 10 – получают высшее образование (студенты). Стаж тренерской деятельности от 3-х месяцев до 30 лет. Среднее значение стажа работы $7,1 \pm 6,7$.

На первом этапе исследования тренеры были опрошены на предмет выяснения проблем психологического характера, с которыми они сталкиваются в своей работе. 5 человек ответили, что не сталкивались. Остальные 38 тренеров ответили, что приходилось иметь опыт различных трудностей. Например, трудности в отношениях между родителями и спортсменами; давление родителей на спортсмена; эмоциональная неуравновешенность у учеников; неуверенность в себе (тренер, спортсмен); отсутствие мотивации (тренер, спортсмен); нехватка терпения; выгорание спортсменов и тренеров; буллинг в группе; конфликты в команде; преодоление стеснения у спортсменов; агрессивность спортсмена; страх поражения/ошибки; и пр.

Таким образом, стало очевидно, что большинство тренеров, принявших участие в опросе сталкивались с трудностями из-за недостатка психологических знаний. На основании этих данных была разработана обучающая программа «Основы спортивной психологии. Помощь тренеру» [1].

С помощью разработанного теста (20 вопросов, направленных на оценку знаний в области психологии спорта), был оценен уровень компетенций в области спортивной психологии.

В результате чего было выявлено, что в независимости от стажа и возраста тренера, их знания находятся на невысоком уровне. Из 20 возможных баллов, средний показатель $9,5 \pm 2,5$.

После чего участники исследования были разделены на три группы по 10 человек (экспериментальная и две контрольных). Группы были выровнены по всем показателям (пол, возраст, стаж, результаты диагностики).

Далее, экспериментальная группа проходила программу обучения, первая контрольная группа не принимала участие в эксперименте, вторая контрольная группа самостоятельно изучала рекомендованную литературу по спортивной психологии. Эффективность программы оценивалась с помощью повторного тестирования, методики оценки удовлетворенности профессиональной деятельностью Лозовой Г.В., методики диагностики мотивации профессиональной деятельности К. Замфир в модификации А.А. Реана.

Программа обучения разработана на основе оценки компетентности тренеров в области спортивной психологии и их пожеланий. Обучение проходило дистанционно (платформа видеоконференций zoom, сервис What`up web, Telegram).

Длительность программы: 20 часов. Срок обучения: 14 недель. Режим занятий: индивидуальный. Программа включала 8 модулей. 1) знакомство,

психология спорта; 2) психология тренера; 3) возрастная психология; 4) общение в спорте; 5) мотивационная и волевая сфера; 6) эмоциональная сфера; 7) руководство спортивным коллективом; 8) разбор кейсов, ответы на вопросы, обратная связь. В каждом модуле 2 занятия по 90 минут, кроме 1 и 8, где занятие по 60 минут.

После эксперимента и повторной оценки знаний в области спортивной психологии, обнаружилось достоверные различия в уровне психологических компетенций в экспериментальной и второй контрольной группе (читали литературу), где по сравнению с исходным уровнем, знания оказались выше (до эксперимента $9,5 \pm 2,5$, после $12,8 \pm 2,61$ при 20 максимальных баллах за тест).

При этом, в экспериментальной группе результаты тестирования были достоверно выше чем в контрольных ($15,7 \pm 2,16$).

Уровень удовлетворенности профессиональной деятельностью в экспериментальной группе достоверно увеличился по сравнению с исходным, а так же достоверно выше чем в контрольных.

В показателях мотивации к профессиональной деятельности достоверных изменений не выявлено, возможно из-за краткосрочности обучающей программы.

Несмотря на небольшую продолжительность эксперимента, можно говорить о том, что обучающая программа, направленная на повышение компетенций спортивного тренера в области спортивной психологии, повышает уровень психологических знаний и влияет на повышение уровня удовлетворенности своей деятельностью. А значит, можно рекомендовать тренерскому составу регулярно повышать и расширять область своих знаний и умений по спортивной психологии вне зависимости от возраста, стажа и вида спорта.

Список литературы:

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академич. бакалавриата / Под общ. ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Юрайт, 2018.
2. Фискалов В.Д. Теоретические основы и организация подготовки спортсменов. – Волгоград, 2010.

ОЦЕНКА ПЕРЕНОСИМОСТИ ЮНЫМИ СПОРСТМЕНАМИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Е.С. Кетлерова, Е.Я. Гридасова

ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия

Аннотация. Управление тренировочным процессом спортсменов невозможно без исследования и комплексного тестирования функциональных возможностей организма. Важными факторами являются выбор средств и методов тренировки, величины и интенсивности тренировочных нагрузок в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической и функциональной подготовленности юных спортсменов [1].

Ключевые слова: показатели функционального состояния, тренировочные нагрузки, легкоатлеты-спринтеры 12-14 лет.

Актуальность. При планировании тренировочных нагрузок тренер, как правило, основывается на собственном опыте и интуиции, а также эмпирических данных, полученных в результате анализа подготовки спортсменов различной квалификации. Отсутствие в арсенале тренера данных о динамике биометрических показателей, отражающих функциональные и морфофункциональные свойства систем организма спортсмена, значительно затрудняет процесс планирования тренировочных нагрузок. Это повышает вероятность оказания тренировочного воздействия неадекватного адаптационным резервам организма спортсмена [3].

Положительные эффекты адаптации, определяющие повышение работоспособности организма, реализуются лишь при рациональном дозировании и адекватном подборе физических нагрузок.

Цель исследования: оценить переносимость тренировочных нагрузок юных спринтеров по изменению показателей функционального состояния.

Материал и методы. Исследование проводилось в течение одного учебного года на группе спринтеров 12-14 лет второго года тренировочного этапа. Для оценки функционального состояния нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма обследуемых легкоатлетов и переносимости ими осваиваемых нагрузок использовалось комплексное тестирование, включающее в себя пробу Ромберга, пробу Штанге, вариационную пульсометрию с расчетом индексов функционального состояния и Скибинского. Оценка годовых объемов тренировочных средств, выполняемых испытуемыми, проводилась по усредненным значениям годовых объемов, рекомендуемых для спортсменов данного возраста и соответствующего этапа многолетней подготовки легкоатлетов.

Результаты. Анализ годовых объемов тренировочных средств, выполненных участниками исследования, выявил соответствие рекомендуемым специалистами годовым объемам для спортсменов второго года тренировочного этапа [2].

В ходе исследования было выявлено что, показатели функционального состояния нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма спортсменов в начале и в конце годового тренировочного цикла изменились. В начале исследования у 53,3% спортсменов показатели пробы Ромберга соответствовали оценке «отлично», а 20% выполнили тест на «удовлетворительно». Оценивая результаты второго тестирования, можно отметить, что количество выполненных проб на оценку «отлично» увеличилось и составило 66,6%, количество проб на оценку «хорошо» достигло 33,4%, при этом ни один из спортсменов не получил за выполнение пробы Ромберга удовлетворительную оценку.

При оценке состояния дыхательной системы использовался индекс Скибинского, который характеризует функциональные возможности системы дыхания и устойчивость организма к гипоксии. В начале исследования 60% испытуемых имели высокий показатель функциональных возможностей системы дыхания. За период исследования это значение выросло на 13,3%.

Анализ показателей индекса функционального состояния выявил увеличение на 13,4% количество спортсменов, имеющих отличные показатели, а по показателю активности регуляторных систем (ПАРС) выявлен прирост на 20%.

Заключение. Оценка годовых тренировочных нагрузок, выполняемых спортсменами, показала их соответствие должным рекомендованным диапазонам основных тренировочных средств для спринтеров 12-13 лет, занимающихся на тренировочном этапе (до 2-х лет).

При оценке динамики функционального состояния спортсменов были выявлены положительные сдвиги по всем исследуемым показателям у большинства участников эксперимента, что свидетельствует об адекватной переносимости выполненных спортсменами тренировочных нагрузок.

Список литературы:

1. Зеличенко В.Б. Организация оценки перспективности легкоатлетического резерва в стране / Зеличенко В.Б., Черкашин В.П., Гридасова Е.Я. // Современные тенденции в развитии лёгкой атлетики в России в мире: спорт высших достижений и подготовка резерва (предолимпийский год): сборник научно-методических материалов III Всероссийской научно-практической конференции по лёгкой атлетике с международным участием. – М.: 2019. – НОУ РГУФКСМиТ, Изд-во ООО «Анта-Пресс». – С. 176-195.

2. Разработка научно обоснованных предложений по научному и методическому обеспечению, по управлению деятельностью центров отбора и ориентации спортсменов (на примере Центра оценки перспективности спортсменов в легкой атлетике): отчет о НИР (заключительный) / Российский государственный университет физической культуры, спорта молодежи и туризма (ГЦОЛИФК); рук. Зеличенко В.Б.; исполн.: Черкашин В.П. [и др.]. – М.: 2020. – 300 с. – рег. № АААА-А18-118030290119-5.

3. Юшкевич Т.П. Управление тренировочной нагрузкой юных спринтеров на основе показателей функционального контроля: метод. рекомендации / Т.П. Юшкевич, В.И. Приходько, Т.В. Лойко. – Минск: БГУФК, 2011. – 26 с.

ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

А.Р. Лебидка, А.А. Дубовова

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

Аннотация. В работе рассмотрены аспекты формирования социально-психологических связей подростков в зависимости от образовательной среды. Были установлены различия критериев отношений подростков, занимающихся и не занимающихся спортом, со значимым окружением.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, социально-психологические связи, подростки-спортсмены, подростки не занимающиеся спортом.

В последние годы современные отечественные и зарубежные исследователи в области педагогики и психологии разрабатывают и изучают проблему социальной адаптации индивида (М.В. Ромм, А.А. Реан, В. А. Сластенина, В. П. Каширина, А. В. Петровский, В. В. Богословский, Р.С. Немов, А.И. Лактионова, И. А. Красильников, В. В. Константинов, А. Налчаджян и др.). Исследователи считают, что социальная адаптация наиболее зависима и значима в подростковый период, как возраст особенного социального и коммуникативного развития [2,4]. Л. Ф. Обухова считает, что во время пубертата индивид плохо отличает временное от постоянного, субъективное от объективного, уникальное от универсального – что сильно повышает значимость переживаний для него самого и значительно меняет его представления о круге общения [3]. Особое значение в данном случае приобретает среда.

Успешный результат социально-психологической адаптации – это взаимоотношения между индивидуумом и группой без конфликтов, со взаимным удовлетворением потребностей друг друга. Согласно В.В. Константинову, результаты социально-психологической адаптации возможно представить в четырех формах [1]: активная позиция, пассивная позиция, простое приспособление, осторожная установка на «изучение» окружающего.

Цель исследования – установить особенности сформированности социально-психологических связей у подростков, занимающихся и не занимающихся спортом. В исследовании приняли участие 50 человек, обучающиеся МБОУ СОШ №15 в количестве 25 человек в качестве группы выборки подростков, не занимающихся спортом, и обучающиеся МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец» в количестве 25 человек в качестве группы выборки подростков, занимающихся различными видами спорта. Возраст испытуемых составил от 14 до 15 лет. Для исследования особенностей социально-

психологических связей была использована методика анализа социально-психических связей учащегося Н.В. Кузьминой.

Анализ средних значений показателей сформированности социально-психологических связей у подростков из различных сред показал высокие результаты показателей критериев отношений с матерью, отцом, бабушкой и друзьями из класса и вне школы – в обеих группах выборки. Однако у подростков, занимающихся спортом, отношения с родителями развиты значимо лучше, чем у подростков не из спортивной среды. При этом, наиболее предпочтительным типом взаимоотношений вне зависимости от среды является «уверен, поможет», что демонстрирует высокий уровень доверия и поддержки подростков. Средний уровень развития также составляют типы взаимоотношений: «дорожу мнением», «могу договориться», «уверен, поймет» и «уверен, защитит».

Данное явление может быть объяснено тем, что условия спортивной школы как конкурентной и физически ориентированной среды создают необходимость поиска подростком поддержки и одобрения у родителей. При этом у подростков, не занимающихся спортом отношения с отцом развиты на среднем уровне.

Высокий показатель сформированности отношений с бабушкой в обеих группах выборки является следствием демографической особенности русских семей, где бабушка зачастую является третьим родителем.

Высокие показатели сформированности отношений с друзьями из класса и вне школы объясняются психологической задачей подросткового возраста – общаться, развиваясь и развиваться общаясь.

Согласно анализу достоверности различий у подростков, занимающихся спортом, значимо лучше развиты отношения с лицами (помимо матери и отца): дедушка, брат/сестра, родственники, друга/подруга из класса, мать/отец товарища. Данные свидетельствуют о большем уровне доверия, открытости и близости в отношениях с окружающими у подростков-спортсменов. Выявленный феномен объясним результатами рассмотренных ранее исследований, свидетельствующих о более высоком уровне развития коммуникативных навыков у детей-спортсменов, что и обеспечивает им более высокий уровень сформированности социально-психологических связей.

Низкий уровень установления отношений в обеих группах выборки отмечается с дедушкой, родственниками и родителями друзей, что, в целом, является нормой для российского общества. При чем отношения с родственниками у подростков-спортсменов развиты значимо лучше (на среднем уровне). Значимых различий в типах взаимоотношений в разных группах выборки обнаружены не были.

Таким образом, особенности сформированности социально-психологических связей у подростков, занимающихся и не занимающихся спортом, заключаются в том, что большинство социально-психологических связей подростков различны в зависимости от среды их социализации. У подростков-спортсменов значимо лучше развиты отношения с матерью, отцом, дедушкой, братом/сестрой, родственниками, другом/подругой из класса и

родителями товарища. Выявленное различие объясняется особенностями социализации в спортивной среде. В общем, для подросткового возраста характерен высокий уровень развития отношений с матерью, бабушкой и друзьями из класса и вне школы.

Список литературы:

1. Константинов В.В. К вопросу о понятии «адаптация» // Проблемы социальной психологии личности. Сборник тезисов по проблемам психологии личности. Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского. – 2008. – 245 с.

2. Лактионова Е.Б. Образовательная среда как условие развития личности и ее субъектов // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2010. – №128. – С. 165-169.

3. Обухова Л.Ф. Детская (возрастная) психология. – М., Российское педагогическое агентство, 1996. – 374 с.

4. Распопова А.С. Факторы тревожности и социально-психологической адаптации современных подростков в условиях образовательной среды / Распопова А.С., Берилова Е.И., Босенко Ю.М. // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и Психология. – № 4 (57). 2021. – С. 93-98.

СТАБИЛОГРАФИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЖЕНСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

М.В. Леньшина¹, А.В. Степанов¹, Р.И. Андрианова², Д.В. Федосеев³

¹Воронежская государственная академия спорта, г. Воронеж

²Государственный университет управления, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, г. Москва

³главный тренер баскетбольного клуба «Ростов-Дон-ЮФУ», г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Баскетбол относится к ситуативным видам спорта с постоянно меняющимися вариантами игры. Множество действий выполняемых игроками на высокой скорости с сопротивлением защитника предъявляют повышенные требования к функциям равновесия и вестибулярной устойчивости. Поэтому исследования, направленные на изучение показателей этих способностей являются актуальными.

Ключевые слова: женская баскетбольная команда, СуперЛига, стабิโลграфия, тест «Открытые глаза», «Закрытые глаза», тест «Мишень».

В исследовании приняли участие 18 баскетболисток команды СуперЛиги «Ростов-Дон-ЮФУ», квалификация игроков МС и КМС. Стабילוграфические характеристики были получены с помощью стабילוанализатора «Стабилан-01» и программного комплекса StabMed2.09.

В целом существенных паталогических (или близких к ним) отклонений в группе не обнаружено. Допусковый контроль показал, что по все ключевым параметрам баскетболистки находятся в пределах нормы, что характерно для спортсменов высокой квалификации [1]. Тем, не менее, у трети испытуемых наблюдается отклонение от нормы по 1-2 параметрам, чаще всего – отклонение по сагиттали (влево-вправо). Условная норма по одному из параметров – у 4 спортсменок, и у 2 – не норма. Имеющиеся отклонения не являются критичными, но требуют внимания, особенно в динамике исследований.

Следует отметить, что у примерно 50% испытуемых ключевую роль в стабилизации положения тела в пространстве играет зрительный анализатор, у других 50% - его влияние не отмечено [2].

По результатам теста «Мишень» практически все спортсменки показали высокий уровень координации и концентрации внимания, включая тех, у кого присутствует «условная норма» или ее отсутствие по одному из параметров. Это говорит о высоком уровне мобилизации спортсменок на выполнение заданий. Практически все успешно справились с заданием и находились в предпочтительно высоких зонах.

В зонах 1-6 никто не был отмечен или это было в малом проценте. Подавляющее большинство испытуемых показали высокие результаты в данном тесте. Индивидуальные результаты представлены в отдельных персональных отчетах. Самый высокий показатель в тесте «Мишень» отмечен у

спортсменки на уровне - 97% КФР, при этом 89% времени она находилась в зоне 10 (максимум). У десяти исследуемых спортсменок зафиксированы показатели КФР свыше 90 %, при времени нахождения 65-85 % в зоне 10.

Однозначные выводы по сколиозу и патологических изменениях позвоночного столба на основании полученных данных сделать проблематично, поэтому в индивидуальных выводах и картах-протоколах исследования присутствуют рекомендации по корректирующим воздействиям. Тем не менее, предложенные рекомендации желательно выполнять. Укрепление мышечного корсета спины с помощью динамических и статических упражнений положительно скажутся на состоянии опорно-двигательного аппарата и в целом на двигательных функциях. Эти положения согласуется с данными состава тела, где процент мышечной массы у ряда игроков необходимо повысить, в том числе за счет мышц спины и брюшного пресса, решая одновременно несколько задач. Силовая работа различной направленности необходима. В данном контексте, это могут быть обычные статические и динамические упражнения на матах в качестве разминки или заминки в случаях недостатка времени на выделение в отдельное занятие.

После разминки функция равновесия улучшилась у многих спортсменок, тем не менее, у некоторых игроков разминка не внесла изменений, а в отдельных случаях разминка даже привела к ухудшению функции равновесия (у двух спортсменок).

Если в случаях отсутствия влияния разминки на функцию равновесия можно «списать» на некачественное выполнение разминочных упражнений, интенсивность и т.д., то ухудшение показателей равновесия настораживает и возвращает вопрос об обязательном тестировании под нагрузкой. Здесь же возникает вопрос о содержании разминки и ее качестве, продолжительности, особенностях содержания, особенно в индивидуальном аспекте.

В настоящий момент представлены предварительные результаты исследований, на перспективу необходимы дополнительные многоступенчатые тесты, а именно с поворотом головы, оптокинетические, тесты под нагрузкой и т.д., которые будут уже более объективно отражать состояние вестибулярного аппарата и равновесия спортсменок.

Список литературы:

1. Бердичевская Е.М. Стабилографическая оценка точности движений квалифицированных баскетболистов разного игрового амплуа / Е.М. Бердичевская, А.С. Тришин // Физиология и спортивная медицина. – № 3. – 2015. – С. 65-69.

2. Леньшина М.В. К вопросу о целевой точности движений в спортивных играх / Леньшина М.В., Андрианова Р.И., Семенов И.В. // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник науч. статей XI Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конференции. – Воронеж, Научная книга, 2022. – С. 69-73.

ОЦЕНКА И КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ В ЖЕНСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ

М.В. Леньшина¹, А.В. Степанов¹, Р.И. Андрианова², Л.И. Леньшина³

¹Воронежская государственная академия спорта, г. Воронеж,

²Государственный университет управления, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, г. Москва

³Воронежский государственный университет, г. Воронеж

Аннотация. Состояние тревожности является наиболее часто встречающимся и доминирующим состоянием у спортсменов перед соревнованиями по сравнению с другими эмоциональными состояниями, такими как возбуждение, напряжение, устойчивость и т.д. От степени тревожности спортсмена зависит надежность и стабильность его соревновательного результата. Поэтому снижение тревожности является важной составляющей психологической подготовки баскетболисток.

Ключевые слова: женская баскетбольная команда, Премьер Лига, показатели тревожности, формы и методы работы тренера.

В спорте термин «тревожность» часто используется для определения эмоционального или внутреннего состояния, которое выражается в чувстве беспокойства, неуверенности в своих силах, повышенной возбудимостью, плохими предчувствиями и нервозностью [2]. С позиции физиологии состояние тревоги связано с активацией вегетативной нервной системы, что может проявляться повышением частоты сердечных сокращений, учащением дыхания, усилением потоотделения и другими функциональными реакциями.

Конечно, такое состояние не способствует успешному решению задач соревновательной деятельности. В баскетболе состояние тревожности у игрока влияет на качество технического выполнения игровых действий, особенно связанных с целевой точностью. Повышенный уровень тревожности неблагоприятно сказывается на точности бросков, как с дальней, так и средней и ближней дистанции. Точность передач также зависит от психологического состояния игрока. Часто в игре возникают ситуации пробития штрафных бросков при равном счете команд, что усиливает состояние тревоги и игрового стресса, что несет потенциальную угрозу проигрыша команды или ситуативного неодобрения тренера и игроков [1]. В методической литературе спортсмены по показателям тревожности распределяются на группы с чрезмерно высоким уровнем тревожности, повышенным и умеренным уровнем. Отдельные данные указывают, что спортсмены с чрезмерно высоким уровнем тревожности обладают сильной неуравновешенной и инертной нервной системой. Как правило, у них отмечается низкая самооценка.

Повышенный уровень тревожности наблюдается у сильных уравновешенных инертных и неуравновешенных подвижных испытуемых.

Спортсмены отличаются хорошей эмоциональной устойчивостью, они не слишком беспокожны и у них выраженная внутренняя ориентация.

Умеренная тревожность наиболее благоприятное психическое состояние для спортивной деятельности, при котором отмечается оптимальное соотношение свойств высшей нервной деятельности, таких как сила, уравновешенность и подвижность. В этой группе спортсменов показатели ЧСС и частоты дыхания значительно ниже, чем у испытуемых других типологических групп. Поэтому, чем выше уровень тревожности, тем значительнее уровень стресса перед игрой и менее стабильной и успешной соревновательная деятельность.

Для определения уровня тревожности использовали комплексную оценку по шкале Спилбергера-Ханина (с помощью ключа) и Госпитальной шкале тревоги и депрессии (HADS) [3].

В исследованиях, направленных на определение уровня тревожности приняло участие 18 квалифицированных игроков из основного и резервного состава команды СуперЛиги «Ростов-Дон-ЮФУ». Из них, 27,7% игроков были отнесены к группе баскетболисток с чрезвычайно высоким уровнем тревожности, 33,3% – с повышенным уровнем тревожности и 39% – с умеренным (оптимальным) уровнем тревожности. Исследование показало, что 61% (11 человек) нуждаются в психологической коррекции в ходе подготовки к ответственным стартам.

Оптимальная степень активации (тревожности) может достигаться с помощью различных методов психологической саморегуляции, которые использовались в течение игрового сезона. При этом, в исследовании психорегуляционная единица, описанная В.М. Лисиным, характеризуется следующей последовательностью:

1 – фаза успокоения – в данный период применяются дыхательные техники и положительные установки;

2 – фаза самопредписаний – вербальные установки, команды самому себе, рекомендуется не более 3-х команд;

3 – фаза представления – представление последовательности игровых действий с максимальной точностью;

4 – фаза усиления – укрепление оптимального состояния через формулируемые намерения действий в соревновательной деятельности.

Большое значение для снятия тревожности имела подробная программа действий, составленная совместно с тренером и учитывающая разные варианты развертывания соревновательной борьбы. При этом подробно обсуждаются индивидуальные действия игрока в нападении, в защите, взаимодействие с противником при спарринге, психологическое воздействие с помощью игровых действий (подавление и силовые варианты защиты, «жесткие» фолы, провоцирование в виде словесного и мимического сопровождение действий и т.д.).

Внимание обращается и на игру в команде, когда предлагается в игре роль лидера или «дальнего» игрока, который стягивает на себя защиту, или игрока «цементирующего» защиту в определенных моментах игры или

«выключающего» лидера из команды соперника. Подробное мысленное или вербальное проигрывание игры, в соответствии с программой (установкой) на игру тренера позволяет снизить тревожность и повысить уровень концентрации на предстоящее состязание.

Большое значение имеет и формирование навыков саморегуляции, таких как:

- контроль тревоги, повышение стрессоустойчивости через психологические техники;

- контроль эмоций – регуляция и освобождение от мешающих эмоциональных состояний;

- сохранение концентрации на успешности тренировочной и соревновательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков в форме самонастроя, самоанализа, обсуждения игровых ситуаций и способов их результативного решения и т.д.

В результате у игроков с чрезвычайно высокой и повышенной тревожностью за игровой сезон повысилась точность дальних бросков на 8%, штрафных бросков – на 12%, результативных передач – на 1,8.

Результаты исследования направлены на дальнейшее управление тренировочным процессом, физическими нагрузками и выбор индивидуального соответствующего психотренинга для улучшения психического состояния и повышения результативности тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Список литературы:

1. Андрианова Р.И. Психологическая готовность женских резервных сборных команд России по баскетболу 3x3 к конкурентной борьбе на международной арене / Андрианова Р.И., Леньшина М.В., Андрущенко А.А. // Материалы IX Всеросс. с междунар. участием науч.-практ. конф.: Ресурсы конкурентноспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар, 2019. – С. 23-26.

2. Леньшина М.В. Влияние психологической напряженностей финальных матчей Восточноевропейской и суперлиги на интенсивность соревновательной деятельности баскетболисток / Леньшина М.В., Андрианова Р.И., Федосеев Д.В. // Материалы IX Всеросс. с междунар. учас. науч.-практ. конф.: Ресурсы конкурентноспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар, 2019. – С. 205-209.

3. Ханин Ю.Л. Адаптация шкалы соревновательной личностной тревожности / Ю.Л. Ханин// Вопросы психологии.– М., 1982. – № 3. – 136 с.

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

М.Е. Леонова, М.В. Малука

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

Аннотация. В данной работе проведен анализ нормативно-правовых документов, влияющих на спортивный отбор и специализацию в плавании.

Ключевые слова: спортивный отбор, плавание, Стандарт, спортивная специализация.

Характер тренировочного процесса во многом определяется качеством спортивного отбора: чем ярче проявляются врождённые способности спортсмена, тем выше его спортивные достижения. В свою очередь, основной задачей спортивного отбора является правильная спортивная специализация спортсмена в зависимости от имеющихся у него генетически обусловленных и прогнозируемых морфофункциональных признаков и психофизиологических характеристик [2].

Выбор спортивной специализации определяется структурой и особенностями вида спорта. Процесс спортивной специализации можно условно разделить на два этапа: а) выбор вида спорта; б) выбор конкретной спортивной дисциплины внутри этого вида спорта.

Во второй раздел Всероссийского реестра видов спорта включено 142 вида спорта, из них без малого 90% имеют деление на спортивные дисциплины [4]. Очевидно, что чем больше дисциплин включает тот или иной вид спорта, тем сложнее выбор специализации. Можно предположить, что в большинстве случаев спортивная специализация носит случайный характер. Во-первых, ни в одном нормативном документе не закреплены конкретные объективные критерии отбора для того или иного вида спорта или спортивной дисциплины. Во-вторых, отсутствует нормативно закреплённый переход спортсмена из одного вида спорта (спортивной дисциплины) в другой в рамках проведения мероприятий по спортивному отбору [3].

Плавание включает 63 спортивные дисциплины, а специализация в нём возможна:

а) по месту проведения соревнований (бассейн – 25 или 50 м, открытая вода);

б) по способу плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание, разные виды эстафетного плавания);

в) по дистанции (от 50 м в бассейне, до 25 км и более – на открытой воде).

Каждое из перечисленных направлений спортивной специализации предъявляет свои, особые требования к организму пловца. Эти требования описаны в литературе, но не закреплены ни в одном нормативном документе [1].

Единственным нормативным документом, регламентирующим спортивный отбор и спортивную специализацию, является федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённый приказом Минспорта России от 01.06.2021 № 391 (далее – Стандарт). Из Стандарта следует, что «отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки» должен быть проведён на этапе начальной подготовки [3]. На других этапах подготовки задачи проведения спортивного отбора не ставятся. При этом, Стандарт не содержит, ни методики проведения отбора, ни конкретных требований к кандидатам, а нормативы по общей физической подготовке, выполняемые на суше, не позволяют судить о наличии у спортсмена способностей к плаванию или к отдельным его дисциплинам.

Динамика изменения наполняемости групп (человек), указанная в приложении № 1 к Стандарту, позволяет говорить о том, что спортивный отбор не ограничивается этапом начальной подготовки, а продолжается на протяжении 10 лет (2 года – на этапе начальной подготовки (НП), 5 лет – на тренировочном этапе (ТЭ) и 3 года – на этапе совершенствовании спортивного мастерства (ССМ). За это время, более 73% юных пловцов подлежат отчислению из групп спортивной подготовки, по причине их «неперспективности».

Причины отчисления спортсменов на этапе начальной подготовки и этапе специализации больше связаны с невыполнением норм общей физической подготовки, чем специальной, что не отражает способности пловца в воде. Понятные критерии отбора появляются только на этапе совершенствования спортивного мастерства. К таким критериям можно отнести: а) выполнение спортсменом норматива кандидата в мастера спорта; б) достижение результата, соответствующего уровню спортивных сборных команд субъекта РФ.

Следовательно, единственным, нормативно закреплённым критерием «перспективности» юного пловца являются его спортивные достижения, показанные на этапе совершенствования спортивного мастерства. Такой подход к определению «перспективности» не является объективным, поскольку результат выступления на спортивных соревнованиях зависит не только от способностей спортсмена, но и от качества подготовки, которое в свою очередь зависит от методики тренировки, квалификации тренера, наличия (отсутствия) необходимых условий для тренировок и других объективных факторов. Кроме того, невысокий уровень спортивных результатов может быть следствием ошибочной специализации.

Список литературы:

1. Давыдов В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (Теоретические и практические аспекты): монография / В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 344 с.
2. Уманец В.А. Спортивная генетика. Курс лекций: учебное пособие / В.А. Уманец. – Иркутск: Ирк. фил. РГУФКСиТ, 2010. – 130 с.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержден приказом Минспорта России от 01.06.2021 №391.
4. <http://minsport.gov.ru/2022/doc/16092022/Реестр.xls>

РАЗЛИЧИЯ В ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ПОЛА И ВОЗРАСТА

А.Е. Ловягина

Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены результаты сравнительного анализа показателей волевой регуляции у спортсменов разного пола и возраста. Установлено, что у мужчин выше показатели самомотивации и саморелаксации, а у женщин лучше выражены показатели: ориентация на действие после неудачи, конгруэнтность собственным чувствам и интеграция противоречий. У спортсменов более старшего возраста лучше сформировано умение мотивировать себя.

Ключевые слова: волевая регуляция, спортсмены, пол, возраст.

Повышение конкурентоспособности спортсменов всегда было тесно связано с задачами развития волевых качеств и совершенствования волевой регуляции [2, 4]. Несмотря на то, что в психологии спорта вопросам изучения воли уделялось достаточное внимание, представляется актуальным исследование волевой регуляции спортсменов в контексте современных теоретических подходов и при использовании новейших методик диагностики.

Традиционно в психологической науке понятие воля характеризует умение человека осознанно управлять своим поведением, действовать согласно поставленным целям и преодолевать трудности на пути их достижения [1, 2]. В концепции Ю. Куля волевая регуляция рассматривается не только как процесс реализующий осознанное поведение и умение заставить себя сделать то, что надо, но и как способность человека мотивировать себя, действовать в соответствии со своими убеждениями, не поддаваться давлению других людей, поддерживать нужный уровень активности, готовность учиться на своих ошибках и др. [5, 6].

Цель настоящего исследования – сравнительный анализ волевой регуляции у спортсменов разного пола и возраста. В исследовании приняли участие 216 спортсменов (99 мужчин и 117 женщин), в возрасте 16-34 лет, занимающихся различными видами спорта (плавание, легкая атлетика, лыжные гонки, футбол, баскетбол, волейбол, спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду, бокс, дзюдо). Обследование спортсменов проведено по методике оценки самоуправления, разработанной Ю. Кулем и А. Фурманом в адаптации О.В. Митиной и Е.В. Рассказовой [3].

Между выборками мужчин и женщин не обнаружено статистически значимых различий (критерий Манна-Уитни) по возрасту, видам спорта и спортивной квалификации. В группах мужчин и женщин равномерно представлены спортсмены разного возраста (средний возраст 20,5 лет), разных видов спорта (циклические, сложнокоординационные, спортивные игры, единоборства) и имеющие разные спортивные разряды (от первого взрослого до мастера спорта международного класса).

У спортсменов-мужчин сильнее, чем у женщин выражены такие качества, как самомотивация и саморелаксация (критерий Манна-Уитни, соответственно $U=4805$, $p=0,030$ и $U=3905$, $p=0,000$). Самомотивация определяется как умение человека стимулировать и поддерживать свое желание сделать какую-либо неинтересную, трудную работу [3]. Саморелаксация характеризует способность регулировать свое психическое напряжение, избегать мешающего реализации деятельности напряжения в эмоциогенных ситуациях [3]. По сравнению со спортсменками, спортсмены в трудных ситуациях лучше мотивируют себя и в меньшей степени подвергаются излишнему напряжению.

Занимающиеся спортом представительницы женского пола отличаются более высоким, чем спортсмены-мужчины уровнем показателей ориентация на действие после неудачи, конгруэнтность собственным чувствам и интеграция противоречий (критерий Манна-Уитни, соответственно $U=3799,5$, $p=0,000$, $U=3556,5$, $p=0,000$ и $U=4446,5$, $p=0,003$). При неудачах спортсменки более конструктивно воспринимают свои ошибки и успешнее поддерживают направленность на действия. Девушки в большей степени, чем юноши склонны избегать давления со стороны и действовать исходя из собственных желаний. В отличие от юношей, девушки лучше воспринимают и принимают противоречивость ситуаций, своих мыслей и чувств, а также успешнее соотносят разноплановые составляющие своего опыта со своими ценностями.

Чем старше спортсмены, тем лучше они умеют мотивировать себя к выполнению непривлекательной работы и сохранять позитивный настрой на деятельность (критерий Пирсона, $r=0,164$, $p=0,05$).

Выявленные различия в волевой регуляции целесообразно учитывать при консультировании спортсменов и в процессе психологического сопровождения спортивной подготовки. Необходимо принимать во внимание, что юношам более затруднительно, чем девушкам осознать свои ошибки, свои слабые и сильные стороны, и «с ходу» использовать их для дальнейшей деятельности. А девушкам сложнее, чем юношам мотивировать себя к выполнению таких нагрузок, которые воспринимаются как рутинные и избегать перенапряжения в эмоциогенных ситуациях.

Список литературы:

1. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2006. – 1208 с.
2. Ильин, Е.П. Психология воли: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
3. Митина О.В. Методика исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана: психометрические характеристики русскоязычной версии / О.В. Митина, Е.И. Рассказова // Психологический журнал. – 2019. – № 2 (40). – С. 111-127.
4. Харитонов Е.Г. К обзору научных исследований о роли волевых качеств в профессиональном становлении спортсменов / Е.Г. Харитонов, Б.С. Сибирцев // Мир педагогики и психологии. – 2020. – № 10 (51). – С. 15-20
5. Kuhl J. Workings of the will: A functional approach / J. Kuhl, S.L. Koole // Handbook of experimental existentialpsychology. Eds. J. Greenberg, S.L. Koole, T. Pyszczynski. N.Y.: Guilford Press, 2004. P. 411-430.
6. Quirin M. The Self-Access Form: Development and validation in the context of personality functioning and health / M. Quirin, J. Kuhl // Journal of Individual Differences. 2018. № 1 (39) P. 1-17.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КОННОМ СПОРТЕ

Е.А. Макеева, А.С. Распопова

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

Аннотация. В статье представлены данные исследования психической надежности спортсменов в конном спорте на этапе соревнований (n=25). Получены данные о том, что тревожность и копинг «Поиск социальной поддержки» связаны со снижением соревновательной надежности, а принятие риска напротив способствует ее повышению.

Ключевые слова: спортивная деятельность, стрессоустойчивость, психическая надежность, жизнестойкость, тревожность.

Исследования стресса в спорте не теряют своей актуальности из-за специфики спорта как вида деятельности [1, 2]. Для спортивной психологии конный спорт представляет интерес как поле исследования в связи с недостаточной изученностью его психологической составляющей. В научной литературе практически не представлены данные о психической надежности, стрессоустойчивости спортсменов-конников. Имеющиеся данные затрагивают в основном процесс технико-тактической подготовки, а личность спортсмена затрагивается в них лишь косвенно [3].

Процесс подготовки к соревнованиям в конном спорте представляется наиболее актуальной с точки зрения практики областью исследования. Это обусловлено высоким уровнем стресса в данном виде спорта.

Целью исследования стало выявление особенностей психической надежности спортсменов, специализирующихся в конном спорте. В исследовании приняли участие 25 спортсменов юношеского возраста, специализирующихся в конном спорте.

Для реализации поставленной цели нами были изучены не только уровень психической надежности, но и те параметры личности, которые мы рассматриваем как ресурсы спортсменов при подготовке к соревнованиям: жизнестойкость, копинг-стратегии, уровень тревожности.

В данном фрагменте исследования представлены результаты корреляционного анализа параметров, которые позволяют сделать вывод о ресурсах психической надежности спортсменов на этапе соревнований, который отмечается ими как наиболее сложный по уровню психического напряжения. то есть, чем ниже показатели психической надежности, тем выше поиск социальной поддержки, характеризующийся попыткой привлечения значимых окружающих для преодоления соревновательного стресса.

Корреляционный анализ позволил установить обратные связи показателей психической надежности с копинг-стратегией поиск социальной

поддержки, характеризующийся попыткой привлечения значимых окружающих для преодоления соревновательного стресса.

Так же были выявлены обратные корреляционные связи показателей психической надежности с показателями личностной и ситуативной тревожности: чем ниже показатели соревновательной эмоциональной устойчивости, саморегуляции, мотивационно-энергетического показателя и стрессоустойчивости-помехоустойчивости, тем выше личностная и ситуативная тревожность у спортсменов в соревновательном периоде.

Прослеживается прямая связь мотивационно-энергетического показателя и принятия риска, то есть чем выше мотивационно-энергетический показатель, для которого характерно стремление к спортивной соревновательной борьбе, отдачи на тренировках и соревнованиях, тем выше показатель принятия риска, характеризующийся активным усвоением знания из опыта и возможностью дальнейшего использования в спортивной деятельности.

Из полученного комплекса связей можно сделать вывод о том, что тревожность как личностная, так и ситуативная, являются существенной помехой на пути формирования психической надежности в соревнованиях. Стремление к соревновательной борьбе повышает показатели жизнестойкости спортсмена, из чего следует вывод о роли принятия риска в стабилизации состояния спортсмена в соревнованиях. Также выявлено, что поиск социальной поддержки как стратегия совладания возрастает при снижении соревновательной надежности.

На основании полученных данных можно определить направления психологического сопровождения в конном спорте. Данное исследование будет расширено анализом корреляционных связей в тренировочном периоде, а также более детальным его описанием. Кроме того, нами проведен сравнительный анализ степени сформированности показателей психической надежности и ее ресурсов у спортсменов в конном спорте.

Список литературы:

1. Босенко Ю.М. Ресурсы эффективной адаптации личности в условиях спортивной деятельности // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2009. – Т. 11. – С. 75-80.

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

3. Шатохина Г.А. Воспитание личностных и кондиционных качеств всадников как установка на достижение высоких спортивных результатов в конном спорте / Шатохина Г.А., Махинова М.В. // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – 2018. – С. 139-140.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

И.Г. Мегрикян

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

Аннотация. В современном мире наиболее востребованными становятся способные быстро реагировать на любые вызовы, осваивать новые знания и применять их в решении возникающих проблем. Это актуализирует вопрос формирования функциональной грамотности обучающихся, что становится важным на всех ступенях образования и закладывается еще в раннем возрасте.

Ключевые слова: образование, функциональная грамотность, дошкольный период.

Важность формирования функциональной грамотности обучающихся как залога успешности в будущем не вызывает сомнений. И этот процесс, будет способствовать не только реализации преемственности дошкольного и школьного образования, но и обеспечивать психологическую готовность ребенка к школе, необходимо начинать с раннего возраста.

Функциональная грамотность составляет основу формирования важнейших компетенций обучающихся, и характеризуется такими показателями, как их готовность к эффективному взаимодействию с изменяющимся окружающим миром, умения выстраивать основные виды собственной деятельности и социальные отношения в соответствии с общепризнанными нравственно-этическими нормами, стремление и возможность самообразования и дальнейшего развития.

А.А. Леонтьев определял функциональную грамотность как «способность человека использовать приобретаемые в течение жизни знания для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений» [2].

В соответствии с ФГОС дошкольного образования образовательная деятельность должна осуществляться в направлении социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития, которые и закладывают фундамент к качественному развитию функциональной грамотности. При этом, в тексте ФГОС ДО слово «занятие» отсутствует, и не случайно.

Дошкольный возраст воспитанников требует организации специфической деятельности на основе игр, общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками, исследования объектов окружающей среды, экспериментирования с ними, чтения, наблюдения с целью эмоционального, коммуникативного, физического и психологического развития ребенка.

Поэтому важным становится поиск новых и обновление уже используемых подходов к организации и воспитательного и образовательного

процессов. Очевидно, что у детей младшего дошкольного возраста есть ряд основных потребностей, а именно потребность общаться, потребность двигаться и потребность познавать. И воспитательно-образовательный процесс должен проектироваться в соответствии с этими потребностями.

Кроме этого, образовательная составляющая должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

На наш взгляд, этому будет способствовать использование развивающих технологий, реализация воспитательно-развивающих и образовательных задач, комплексное планирование, адекватность контента и используемых форм и методов организации обучения психолого-педагогическим и возрастным особенностям детей дошкольного возраста.

Основы функциональной грамотности у дошкольников будут сформированы при условии организации образовательного процесса на деятельностной основе, что несомненно будет способствовать развитию самостоятельности и ответственности за собственные действия, навыков для достижения целей.

Таким образом, для реализации требований ФГОС ДО и продуктивности процесса формирования функциональной грамотности дошкольников, необходимо в работе педагогов системы дошкольного образования обеспечить: стремление к максимальной поддержке инициативы и самостоятельной активности детей; организацию различных образовательных мероприятий на основе максимальной активизации внимания, воображения, мышления; поддержка в организации развивающей работы в условиях семьи; стимулирование активности ребёнка в плане экспериментирования, наблюдения, творческой деятельности и др.

Список литературы:

1. Карабанова О.А. Организация развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования [Текст]: методические рекомендации для педагогических работников дошкольных образовательных организаций и родителей детей дошкольного возраста / О.А. Карабанова, Э.Ф. Алиева, О.Р. Радионова, П.Д. Рабинович, Е.М. Марич. – М.: Федеральный институт развития образования, 2014.

2. Леонтьев А.А. Образовательная система «Школа 2100». Педагогика здравого смысла / под ред. А.А. Леонтьева. – М.: Баласс, 2003. – 35 с.

САМООЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ КУРСАНТОВ РАЗНОГО ПОЛА КАК РЕСУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ В ЛЁТНОМ УЧИЛИЩЕ

Л.М. Медяникова, Г.Б. Горская

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

Аннотация. Самооценка для курсантов обоих полов обучающихся в летном училище является важной составляющей развития их личности. От правильно сформированной самооценки и от образа физического «Я» зависит успех профессиональной деятельности в период профессионального становления. Целью исследования было определить как курсанты мужского пола и женского пола оценивают уровень своего физического развития. В обследовании приняли участие курсанты 1-3 курсов. Для оценки физического развития использовался опросник «Самоописание физического развития». Установлено, что курсанты обоих полов имеют завышенную самооценку, а это значит, что у них отсутствует реальная оценка результатов своей деятельности. Но, несмотря на полученные результаты, курсанты мужского и женского пола отмечают у себя важную составляющую их профессиональной деятельности - это здоровье, координация движения, сила, гибкость и выносливость.

Ключевые слова: личность профессионала, самооценка, профессионально важные качества.

В последние десятилетия все чаще представители женского пола выбирают военную службу в Вооруженных силах РФ. Девушки наравне с юношами пытаются освоить военные профессии, которые изначально считались мужским видом деятельности. Согласно многочисленным исследованиям в настоящее время около 10% от общей численности военнослужащих Российской армии составляют женщины. Можно предположить, что они пытаются самоутвердиться и доказать, что могут не хуже мужчин освоить столь трудные, экстремальные и опасные профессии.

Существенный вклад в формирование и всестороннее развитие личности будущего военного летчика оказывают физические качества. Благодаря их развитию военный летчик становится более устойчив к неблагоприятным факторам летной деятельности. Хорошая физическая подготовка и регулярные занятия спортом способствуют сохранению профессионального здоровья на долгое время.

Целью исследования было сопоставление представлений о своем физическом «Я» у курсантов-будущих летчиков разного пола.

В психодиагностическом обследовании приняли участие курсанты-будущие летчики 1-3 курсов: юноши – 66 человек и девушки – 40 человек.

Обследование проводилось с помощью опросника «Самоописание физического развития» позволяющего оценить уровень адекватности самооценки физического развития по степени соответствия.

Он состоит из 10 показателей физического развития: «Здоровье», «Координация движений», «Физическая активность», «Стройность тела», «Спортивные способности», «Глобальное физическое Я», «Внешний вид», «Сила», «Гибкость», «Выносливость» и «Самооценка».

Полученный результат мы сравнили с общепринятыми нормами уровня самооценки (А.М. Прихожан, 1988). Соответственно, низкий уровень самооценки находится в пределах менее 45 баллов, средний уровень в пределах 45-59 баллов, высокий уровень – 60-74 балла и очень высокий уровень самооценки находится в пределах 75-100 баллов.

Средние значения показателей курсантов разного пола были переведены в проценты от максимального балла.

Анализ результатов показал, что курсанты мужского пола оценивают себя высоко по 8-ми шкалам по сравнению с курсантами женского пола. Самый высокий уровень наблюдается по шкале «Самооценка» (95,8%), который свидетельствует о неправильной оценке своего физического «Я». Следующий высокий уровень самооценки наблюдается по шкале «Здоровье» (93,5%), т.к. именно здоровье является важным этапом при отборе кандидатов в летное училище. Значимый показатель они также отмечают по шкале «Стройность тела» (94,2%), так как они стремятся поддерживать свое тело в хорошей физической форме, ежедневно делают утреннюю зарядку, занимаются физическими упражнениями на занятиях по физической подготовке, а также в свободное время занимаются в тренажерном зале. Далее по шкалам «Спортивные способности» (87,2%) и «Физическая активность» (86,7%) наблюдаются незначительные снижения по сравнению с самым высоким показателем. Оценивая свои физические качества, курсанты мужского пола в первую очередь, отмечают следующие шкалы: «Координация движения» (93,6%), «Выносливость» (92,4%), «Сила» (88,0%). Наименьший балл по сравнению с другими шкалами получили гибкость (86,0%), внешний вид (85,7%) и глобальное физическое «Я» (85,0%).

Общая самооценка курсантов женского пола также носит завышенный характер и составляет 92,3%. По сравнению с курсантами мужского пола наиболее значимые показатели они отмечают по шкалам «Внешний вид» (87,4%) и «Глобальное физическое «Я» (86,7%). Среди физических качеств гибкость (88,3%). Высокий уровень самооценки также наблюдается по шкалам «Здоровье» (91,%) и «Стройность тела» (90,2%). Из физических качеств по шкалам: «Координация движения» (92,6%) и «Сила» (86,9%). Показатель «Выносливость» - 84,5% оказался самым низким по сравнению с другими показателями.

Следовательно, курсанты мужского пола больше внимания уделяют своему здоровью и развитию физических качеств, а курсанты женского пола своему внешнему виду, глобальному физическому Я и развитию гибкости.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что курсанты мужского пола и женского пола имеют завышенную самооценку, а это значит, что у них отсутствует реальная оценка результатов своей деятельности. Зачастую они могут переоценивать свои способности и быть нечувствительными к своим ошибкам и неудачам.

Достоверные различия ($p \leq 0,01$) в осознании своего физического развития наблюдаются между курсантами мужского и женского полов по шкале «Выносливость».

В дальнейшем планируется провести повторно обследование в этой же выборке курсантов обоих полов, для выявления динамики развития и осознания своего физического развития. Также планируется провести корреляционный анализ и сравнить физическое развитие с самоотношением к себе.

Список литературы:

1. Бодров В.А. Психология профессиональной деятельности. Теоретические и прикладные проблемы. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 623 с. (Серия «Достижение в психологии»).
2. Боченкова Е.В. Формирование позитивного самоотношения студентов в процессе физического воспитания (На примере экономического вуза): автореф. дис. ... к-та пед. наук. К., 2000.
3. Гандер Д.В. Профессиональная психопедагогика. – М.: «ВОЕНТЕХИНИЗДАТ», 2007. – 336 с.
4. Кирий Е.В. Изучение профиля самооценки физического развития в юношеском возрасте // Спортивный психолог. – 2016. – № 4(43). – С. 78-82.
5. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл; Издательство центр «Академии», 2004. – 352 с.
6. Теория и практика психологического обеспечения лётного труда / Под ред. В.А. Пономаренко. – М.: Воениздат, 2003. – 280 с.

ВЛИЯНИЕ БАЛАНС-ТРЕНИРОВКИ НА ПОЛУДИНАМИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ МОЛОДЫХ ДЕВУШЕК

П.А. Смирнова¹, А.А. Мельников²

¹ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет имени К.Д. Ушинского», г. Ярославль.

²ФГБОУ ВО «Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)», Москва, Россия

Аннотация. Способность сохранять баланс вертикального тела является важной двигательной способностью спортсменов разных видов, поэтому идет непрерывный поиск методов и средств эффективного совершенствования постурального баланса. Целью данной работы было изучить эффект двухмесячной тренировки на неустойчивых опорах (баланс-тренировки) на полудинамическое равновесие у молодых девушек-студенток (n=14). Полудинамическое равновесие моноопорной позы оценивали по показателям колебаний общего центра давления (ОЦД) и времени сохранения равновесия в стойке на очень неустойчивой пресс-папье. Установлено существенное снижение линейной ($-15.5 \pm 15.3\%$, $p < 0,05$) и угловой ($-10,9 \pm 6,1\%$, $p < 0,01$) скорости колебаний ОЦД после баланс-тренировки и увеличение времени равновесия ($+265\%$ $p < 0,001$), а выявленные изменения скоростей ОЦД и времени баланса отличались от динамики этих показателей в контроле. Таким образом, баланс-тренировка оказывает выраженное положительное влияние на полудинамическое равновесие у молодых физически активных девушек.

Ключевые слова: полудинамическое равновесие, вертикальная поза, баланс-тренировка, стабилография, молодые девушки.

Введение. Регуляция равновесия вертикальной позы является важной базовой способностью человека, которая оказывает влияние на освоение различных спортивных навыков, во многих видах влияет на спортивный результат, а также связана с возникновением травм суставов [6]. Таким образом, проблема изучения регуляции позы имеет большое значение для спортивной деятельности.

Под регуляцией позы, как правило, понимают процесс стабилизации общего центра давления в пределах базы опоры и процесс восстановления вертикального положения в ответ на его нарушение [2]. Тренировочные программы различной направленности оказывают влияния на различные компоненты регуляции позы. Среди них тренировка способности стоять на подвижных и неустойчивых платформах рассматривается как наиболее специфическая для развития постурального равновесия [4]. Равновесие позы подразделяют на 3 подвида: статическое, полудинамическое и динамическое [1]. Поскольку в баланс-тренировке используются подвижные опоры, нарушающие равновесие, то, на основе специфичности воздействия, можно полагать, что такая тренировка будет в наибольшей мере развивать полудинамическое равновесие [5]. Таким образом, целью работы было изучить

эффект двухмесячной баланс-тренировки на неустойчивых опорах на полудинамическое равновесие у молодых девушек-студенток.

Организация и методы исследования. В исследовании на добровольной основе приняли участие практически здоровые девушки-студентки ($n=28$, $19,8\pm 1,1$ лет), ведущие физически активный образ жизни. 14 девушек вошли в группу «Контроль» (вес: 63 ± 15 кг, рост: 163 ± 7 см) и 14 человек с такими же антропометрическими данными (вес: 63 ± 11 кг, рост: 165 ± 6 см) – в экспериментальную группу «Баланс». Определение всех показателей выполнены до и после 10-ти недельной программы баланс-тренировки. Контрольная группа занималась физическими упражнениями в рамках дисциплины физическая культура университета. Экспериментальная группа «Баланс» тренировалась по программе тренировки способности сохранять устойчивость позы на неустойчивых и ограниченных по площади опорах (3 раза в неделю по 80 минут). Занятие включало стато-динамические упражнения на гимнастической скамье, балансирующих досках, подушках и полусферах, создающих неустойчивое вертикальное положение тела.

Полудинамическое равновесие моноопорной позы определяли по среднему времени (сек) стояния с закрытыми глазами на очень неустойчивой пресс-папье ($h = 30$ см, $r = 60$ см). Также регистрировали среднюю линейную (ЛС, мм/сек), угловую скорости (УС, град/сек) и амплитуда ($SD_{сагитталь}$, мм) колебаний ОЦД в трех попытках.

Статистика. Эффект тренировки и различия между изменениями показателей между группами определяли с помощью однофакторного анализа для повторных измерений и апостериорного критерия наименьшей значимой разности в программе Statistica v12. Взаимосвязь между изменением времени равновесия и изменениями стабิโลграфических показателей определяли с помощью корреляции Пирсона.

Результаты и их обсуждение. После 10-ти недельной баланс-тренировки $SD_{с}$ колебаний ОЦД по сагиттали на пресс-папье не изменилась. Следовательно, баланс-тренировка не изменяла амплитуду колебаний тела. Однако после тренировки оказалась существенно сниженными ЛС ($-17,4\%$, $p<0,05$ и $-2,7\%$, $p>0,1$ в группах «Баланс» и «Контроль» соответственно), а также УС ($-11,1\%$, $p<0,001$ и $-1,0\%$ $p>0,1$ в группах «Баланс» и «Контроль» соответственно). Причем между изменениями в группах были выявлены существенные различия (по данным ANOVA $p<0,05$), указывая на эффективность баланс-тренировки в снижении уровня активности постуральных мышц и уменьшении напряжения регуляции позы. Также на 265% (с 10,3 сек до 31,5 сек) выросло время сохранения баланса в моноопорной стойке. Корреляционный анализ показал, что увеличение времени моноопорного равновесия коррелировало только с уменьшением угловой скорости колебаний ОЦД ($r = -0,39$; $p<0,04$).

Заключение. Результаты нашего исследования показывают, что баланс-тренировка на подвижных платформах вызывала существенное развитие полудинамического равновесия вертикальной позы в стойке на сильно подвижной платформе у молодых физически активных девушек. Поскольку

существенная корреляция выявлена между временем равновесия и изменением угловой скорости, в дальнейших исследованиях необходимо больше внимания уделять угловой скорости колебаний ОЦД.

Список литературы:

1. Blackburn T., Guskiewicz M., Petschauer M.A., Prentice W.E. Balance and joint stability: the relative contributions of proprioception and muscular strength // J. Sport Rehabil. 2000. Vol. 9. N. 4. P. 315-328
2. Horak F.B. Postural orientation and equilibrium: what do we need to know about neural control of balance to prevent falls? // Age and Ageing. 2006. Vol. 35. Suppl 2. P. ii7-ii11. doi: 10.1093/ageing/af1077.
3. Hrysomalli C. Balance ability and athletic performance // Sports Med. 2011. Vol. 41. N. 3. P. 221-232.
4. Paillard T. Relationship Between Sport Expertise and Postural Skills // Front. Psychol. 2019. Vol. 25. N. 10. P. 1428.
5. Zech A., Hübscher M., Vogt L., Banzer W. et al. Balance training for neuromuscular control and performance enhancement: a systematic review // J. Athl. Train. 2010. Vol. 45. P. 392 – 403.
6. Zemková E. Sport-specific balance // Sports Med. 2014. Vol. 44. N. 5. P. 579-590.

И.А. Юров, В.М. Мельников

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет», г. Сочи

Аннотация. Спортивная индивидуальность рассматривается в трех измерениях: природном, субъектно-деятельностном и личностном. Природные (индивидуальные) свойства определяют стартовые возможности спортсменов. Субъектно-деятельностные характеристики определяют методы, формы и методики тренировочного и соревновательного процессов. Личностные свойства включают целеполагание, уровень притязаний, мотивацию, эмоционально-волевою сферу, реакцию на фрустрацию.

Ключевые слова: личность, индивидуальность, целеполагание, мотивация, уровень притязаний, толерантность, психоакмеология.

В рамках системного-комплексного подхода Б.Г. Ананьев считал, что деятельность индивидуальности должна рассматриваться одновременно в трех измерениях: природном, субъектно-деятельностном и личностном. Процесс формирования и развития успешности в спортивной деятельности имеет неравномерный и гетерохронный характер.

Спортивная успешность проявляется спортсменами в спорте высших достижений и становящимися мировыми рекордсменами, Олимпийскими и Мировыми чемпионами.

Природные (индивидуальные свойства) определяют стартовые возможности спортсменов. Если оценки морфологических, генетических, гормональных, центральной и вегетативной нервной системы, физиологические, психофизические, психофизиологические, темпераментные характеристики соответствуют возрастной норме и являются благоприятными для занятий конкретным видом спорта, то это может являться базой для дальнейшего спортивного совершенствования. Так, если Ольга Корбут при начале занятиями спортивной гимнастикой в возрасте 10 лет имела рост 132 см, вес 28 кг, оптимальное артериальное давление, располагала хорошей генетикой (родители тоже занимались спортом), обладала отличными физическими качествами - силой, гибкостью, выносливостью, координированностью подвижностью, ловкостью, то это позволило ей в наиболее благоприятном возрасте на пике спортивной подготовленности в 17 и в 21 год при росте 150 см, весе 42 кг и отличных сомато-физиологических характеристиках стать четырехкратной Олимпийской чемпионкой и двукратной чемпионкой мира. Аналогично Александр Попов в возрасте 12 лет обладал отличными индивидуальными свойствами, и в 19 и 23 года при росте 200 см и весе 76 кг стал четырехкратным Олимпийским чемпионом и четырехкратным чемпионом мира. Этих спортсменов отличала оптимальная работа сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, вегетативной нервной систем. Акмеология в спорте проявляется сугубо индивидуально. Так, спустя три года после победы на

Олимпийских Играх О. Корбут не смогла выполнить свой фирменный элемент «Петлю Корбут» на брусках, а А. Попов в возрасте 28 лет на третьих своих Олимпийских Играх занял только 18 место.

Субъектно-деятельностные характеристики (психомоторика, ощущения и восприятия, представления, память, мышление, оперативный прием и обработка необходимой информации, теоретическая, техническая, тактическая, моральная, материальная, психологическая, физическая, функциональная виды подготовки, способность переносить повышенные тренировочные и соревновательные нагрузки), доведенные до высокой степени кондиции, имеют большое значение для достижения высоких спортивных результатов.

Тренировки и соревнования требуют индивидуального подхода. Спортсмены по-разному реагируют на проблемы, среди которых выделяются: а) успех и поражение; б) боль и неврозоподобные состояния; в) переезды, другие города, страны, культурные условия; г) трудности тренировочного процесса; д) одиночество и отрывы от привычного образа жизни; е) стиль судейства; ж) стиль общения и руководство тренера; з) отношения с товарищами по команде; требования, предъявляемые соревнованиями (быстрая мобилизация – расслабление); и) морально-нравственное состояние; к) спаянность и кооперация; в) соревновательное групповое поведение; л) воздействие зрителей и значимых лиц.

Важное значение в спорте имеют личностные характеристики:

Целеполагание спортивной деятельности: а) перспективное планирование (на 4-8 и более лет); б) оперативное планирование (на год); в) текущее планирование (планирование и построение программы к наиболее важным соревнованиям).

Цель не может быть достигнута и уровень притязаний не может быть реализован без мотивации. Мотивация, как побуждение к деятельности, у высококлассных спортсменов, проявляется через следующие формы: 1. Мотивация организацией среды (спортивное оборудование, здоровый коллектив, квалифицированные тренеры, позитивные ритуалы, традиции, поддержка родителей, друзей и т. п.). 2. Мотивация успехом. 3. Мотивация моральными стимулами. 4. Мотивация материальными стимулами.

В «большом» спорте спортсменам приходится преодолевать состояние фрустрации, под которой понимают замешательство, вызванное собственной неудачей в выполнении задания или упреками окружающих.

Важную роль в реакциях на фрустрацию играют подготовленность к встрече с фрустрацией, саморегуляция, строгое выполнение правил (фэйр плэй).

Целенаправленная и оптимально мотивированная спортивная деятельность способствует формированию активных защитных механизмов, толерантности, т.е. терпимости, выносливости по отношению к фрустрирующим ситуациям и к ситуациям высокой степени неопределенности.

Акмеология в спорте проявилась и в деле К. Валиевой из-за положительного допинг-теста от 25 декабря 2021 года. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) сообщило, что не будет публично

объявлять вердикт по данному делу, так как Валиева является защищенным лицом – на момент сдачи положительной допинг-пробы ей было 15 лет.

Важное значение имеет психолого-педагогическое сопровождение спортсменов, включающее ряд компонентов. Основными из них являются: 1) психологическое сопровождение спортсменов; 2) интеграция психологии и методики физической культуры и спортивной тренировки в виде психометодики физического воспитания в спорте; 3) организация адекватной психоселекции в спорте; 4) организация психологически обеспеченного трансферта в спорте; 5) индивидуализация, дифференциация и модификации психологических методов и средств в четырехлетнем и годичном цикле (подготовительный, соревновательный, восстановительный периоды); 6) отказ от тотальной оценки спорта как экстремального вида спортивной деятельности; 7) включение в спортивную деятельность разнообразных видов подготовки, исключить эмоциональное выгорание спортсменов на всех этапах спортивного цикла; 8) использование копинг-стратегии с учетом индивидуальной, возрастной, половой, квалификационной дифференциации спортсменов.

Психоакмеологические предпосылки прогнозирования спортивных достижений тесно связаны с личностными, социальными, ресурсными и акметехнологическими компонентами спортивной деятельности, это в полной мере относится к выдающимся спортсменам О. Корбут и А. Попову, утвердившими своей длительной спортивной карьерой способности и индивидуальность, т.е. биопсихосоциальное образование, характеризующее целостностью, неделимостью, своеобразием качеств каждого отдельного человека, эффективностью деятельности.

Список литературы:

1. Мельников В.М. Проблема индивидуальности в спортивной психологии / Мельников В.М., Юров И.А. // Спортивный психолог. – 2014. – №3. – С. 20-23.
2. Мельников В.М. Мотивационно-фрустрационные факторы спортивной успешности / Мельников В.М., Юров И.А. // Спортивный психолог . – 2015. – № 4(39). – С. 34-38.
3. Мельников В.М. Закон Йеркса-Додсона в спорте / Мельников В.М., Юров И.А. // Всерос. научно-практ. конф. с межд. участием «Рудиковские чтения». – М.:ФГБОУ ВО «РГУФКСиТ», 2016. – С. 39-46.
4. Мельников В.М. Психологическое моделирование спортивной успешности / Мельников В.М., Юров И.А. // Всерос. научно-практ. конф. с межд. участием «Рудиковские чтения». М.: ФГБОУ ВО «РГУФКСиТ», 2016. – С. 347-352.
5. Мельников В.М. Психоакмеологические предикторы спортивных достижений / Мельников В.М., Юров И.А. // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар: КГУФКС и Т, 2016. – Т.1, № 1. – С. 142-145.
6. Мельников В.М. Психологическое и психотерапевтическое сопровождение спортсменов / Мельников В.М., Юров И.А. // Рудиковские чтения. – Москва, 2018. – С. 137-141.
7. Мельников В.М., Юров И.А. Функциональная асимметрия как предиктор спортивной работоспособности // Ресурсы конкурентоспособности: теория и практика реализации. – Краснодар, 2018. – № 2. – С. 125-129.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

В.И. Миронкова, А.С. Распопова

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

Аннотация. Командная мотивация, выступает неотъемлемой частью ресурсов психики в преодолении стресса, как отдельного спортсмена, так и всех, то есть последующий перевод личных психологических достижений каждого в общее «русло» команды.

Ключевые слова: спортивная деятельность, командная мотивация, преодоление стресса.

Спортивная направленность, связанная с предельно высокими победными итогами, тяжелыми психофизиологическими нагрузками предполагает необходимость предотвращения рисков падения личностной мотивации спортсмена, с одной стороны, и с другой особенно фокусирует внимание спортивных исследователей к феномену мотивации в контексте уже командно-межличностных отношений. Командная мотивация является составляющей частью психологических ресурсов спортивного долголетия, успешности соревновательной практики в контексте стресса [1].

Командная мотивация, в том числе внутренняя, – основа спортивного подразделения, обеспечивающего стремление к личному самосовершенствованию в целях достижения общих результатов [3].

Спортсмены, ориентированные на успех с доминированием внутренней мотивации, предпочитают реализовать копинг стратегию конструктивного содержания: ответственность за разрешение проблем и запрос на социальную поддержку, безусловно выстраиваемую через межличностные связи с теми, кто её оказывает [2].

Следует отметить, что в команде важна и коммуникативная активность. Ее понимание можно представить в виде сложного многокомпонентного психологического образования. Такое образование направлено на обеспечение взаимодействия субъекта общения с другими людьми (членами команды). Причем коммуникативная активность исходит от субъекта по его собственному желанию и стремлению к этому. Структура коммуникативной активности включает в себя новообразования в виде динамических, эмоциональных, мотивационных, когнитивных компонентов. А также регулятивных, продуктивных и рефлексивнооценочных компонентов. Все они равнозначно важны в обозначенной структуре [4].

Актуальность: современный спорт и спортивная деятельность осуществляются в условиях жесткой конкуренции. Соревновательная сфера ограничена временными лимитами, когда за относительно короткий срок

подготовки спортсменов должен достичь значимую для себя результативность и высокий спортивный результат, который оценит социальное окружение.

В исследовании приняли участие студенческие команды игровых видов спорта. Исследовались функции общения. Было выявлено, что на тренировках в командах преобладают организующая, обучающая, мотивирующая и корректирующая функции общения. На соревнованиях на первый план выходит стимулирующая, оценивающая и психорегулирующая функции общения. Игрокам студенческих команд оказалась важна коммуникативная поддержка со стороны тренера, его одобрение и похвала. Такой подход со стороны наставника способствовал активизации действий у 90% спортсменов. При этом 10 % игроков не проявили никакой реакции, а иногда даже мешали своими действиями игре. Положительное воздействие на игроков имели, как ни странно, и резкие замечания со стороны тренера, но лишь в том случае, если они были адекватны самооценкам спортсменов, совершивших неудачные технико-тактические действия или другие поступки по ходу игры.

Наблюдались ситуации, когда спортсменов не устраивало общение с тренером. Это происходило в том случае, если они считали, что работа и действия тренера не соответствуют их ожиданиям и представлениям. Степень возмущения игроков, как правило, возрастала, если она совпадала со степенью негативного восприятия самого тренера как личности.

Выявлена также характерная особенность тренера: недостаточная коммуникативная активность в общении с игроками, которая по-разному воспринимается юношами и девушками. Если игроки мужского пола сетуют в этом случае на нехватку деловой информации со стороны тренера, то девушки - на нехватку психорегулирующей информации, так как степень их притязаний к эмоциональной стороне общения с тренером достоверно выше, чем у игроков юношей.

Проведя анализ научно-методической литературы, стало ясно, что в момент важных соревнований наблюдается зависимость между результативностью и коммуникативной активностью. А также личностной и командной спортивной мотивацией: спортсмены стабильнее и успешнее выступают на соревнованиях при ее высоком уровне. Различные спортивные команды, в зависимости от направленности спортивной деятельности, имеют некоторые различия по показателям мотивации на тренировку и мотивации на достижение успеха. Разница присутствует так же в уровне стремления к достижению наивысших результатов, с учётом того, что личностная мотивация каждого спортсмена должна развиваться в командном контексте – «Мы вместе и мы команда».

Список литературы:

1. Багадирова С.К. Психологические аспекты построения и реализации модели обучения дзюдоистов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С. 23-25.
2. Берилова Е.И. Мотивация спортивной деятельности как регулятор копинг-стратегий у спортсменов / Е.И. Берилова, Ю.И. Босенко, А.С. Распопова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8. – 413 с.

3. Гаврилович А.А. Совместимость как показатель межличностных отношений в спортивной команде и эффективности её деятельности / А.А. Гаврилович // Исторические и психолого-педагогические науки. – 2021. – 64 с.

4. Гончаров А.А. Психофизиологическая совместимость и групповой отбор / А. А. Гончаров // Инновационные проекты и программы в психологии, педагогике и образовании. – 2020. – № 17. – 116 с.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

С.А. Мисакян

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

Аннотация. В работе анализируется специфика развития психологического благополучия у спортсменов юношеского возраста в условиях спортивной образовательной среды. Были установлены гендерные различия в уровнях развития параметров психологического благополучия у спортсменов.

Ключевые слова: психологическое благополучие, спортсмены, юноши, девушки, самопринятие.

Спорт характеризуется высокими физическими и психическими нагрузками, которые снижают результативность деятельности атлетов и способствует развитию у них хронического стресса [1]. Включение спортсменов в раннюю профессионализацию, с одной стороны, оказывает положительное влияние на развитие личности, а с другой приводит к дисгармониям личностного развития. Психологическое благополучие личности определяет не только здоровье человека, но и его успешность во многих сферах деятельности, в том числе и в профессиональной. Специфика образовательной среды также может оказывать влияние на формирование психологического благополучия личности, что определяет актуальность нашего исследования [2, 3].

Цель исследования – установить особенности психологического благополучия у юношей и девушек, занимающихся спортом.

В исследовании приняли участие 50 спортсменов, в возрасте 16-18 лет (25 девушек и 25 юношей), занимающихся спортивной акробатикой. Для установления особенностей психологического благополучия у спортсменов применялась «Шкала психологического благополучия» К. Риффа в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко.

Рассмотрим особенности психологического благополучия у юношей и девушек, занимающихся спортом. Анализ средних значений показателя психологического благополучия юношей определен в высоких значениях (361,9), что определяет их как удовлетворенными собой и своей жизнью, любящих и ценящих себя настоящих. Они стремятся к саморазвитию и к достижению поставленных целей. Выраженность высоких показателей психологического благополучия юношей отмечается по шкалам «позитивные отношения», «автономия», «самопринятие», что характеризует их как открытых, доверчивых и компромиссных личностей, склонных к индивидуализации и нонконформизму при сохранении позитивного отношения и образа себя.

Анализ средних значений показателя психологического благополучия девушек определен в средних значениях (352,4), что характеризует их как людей, удовлетворенных отдельными аспектами своей жизни. Девушки-спортсменки выстраивают близкие доверительные отношения с узким кругом лиц, при этом они конформны и зависимы от оценок окружающих, пассивны в управлении средой, фрустрированы из-за отсутствия ощущения развития. Хорошая физическая подготовка и внешняя привлекательность позитивно сказывается на их самоотношении и самооценке. Анализ достоверности различий в мужской и женской выборках показал, что по шкалам «Управление средой», «Цели в жизни» и общему показателю психологического благополучия существуют различия. «Управление средой» и «Цели в жизни» достоверно выше развиты у юношей. Это означает, что юноши более целеустремлены и постоянны в видении своего будущего, чем девушки; они лучше чувствуют контроль над происходящим, менее дезориентированы и более организованы. В целом, уровень психологического благополучия у юношей достоверно выше, чем у девушек. Иными словами, юноши более удовлетворены качеством своей жизни, целеустремленны и организованы.

Проведенное исследование дополняет и уточняет результаты исследований других авторов, но не является исчерпывающим. Сохраняется необходимость в дальнейшем исследовании особенностей сформированности психологического благополучия личности в условиях спортивной образовательной среды.

Список литературы:

1. Берилова Е.И. Личностные особенности как ресурсы профессиональной самореализации в спорте высших достижений / Е.И. Берилова // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В.В. Знаков, А.Л. Журавлев. – Москва: Институт психологии РАН, 2018. – С. 1533-1538.

2. Пархоменко Е.А. Особенности личностного и интеллектуального развития спортсменов в условиях ранней профессионализации: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Е.А. Пархоменко. – Краснодар, 2002. – 27 с.

3. Распопова А.С. Факторы тревожности и социально-психологической адаптации современных подростков в условиях образовательной среды / А.С. Распопова, Е.И. Берилова, Ю.М. Босенко // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2021. – № 4(57). – С. 93-98.

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

С.А. Мисакян

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

Аннотация. В работе представлены результаты исследования социально-психологических связей у спортсменов юношеского возраста. В исследовании было установлено, что наиболее значимыми лицами для спортсменов являются «мать», «отец», «бабушка», «сестра», «друг из класса», «друг из школы». Наиболее предпочитаемым типом отношений с социальным окружением у спортсменов является «могу доверять»

Ключевые слова: спорт, социально-психологические связи, взрослые, сверстники, родители, спортсмены

Спортивная деятельность направлена на достижение высоких результатов, и как правило, сопровождается высокими физическими и психическими нагрузками. Источниками психической напряженности в спорте являются внутренние и внешние факторы [3]. К внутренним факторам исследователи относят, как правило, личностные особенности спортсменов (мотивацию, тревожность, эмоциональный интеллект, саморегуляцию, перфекционизм, самооценку). Внешние факторы развития напряженности в спорте подразделяются авторами на имеющие отношения к спортивной деятельности (взаимоотношения спортсменов с тренером, с родителями, с социальным окружением) и не связанные с ней [4].

В исследованиях было установлено, что социальное окружение спортсменов может быть как источником поддержки для спортсменов, так и быть фактором развития у них психической напряженности, которая может негативно сказываться на результативности их деятельности [2, 3].

Цель исследования – установить особенности социально-психологических связей у спортсменов юношеского возраста.

В исследовании приняли участие 50 человек, обучающихся в МБОУ ДО СДЮСШ №1 МО г. Краснодар, в возрасте 16-18 лет (25 девушек и 25 юношей), занимающихся спортивной акробатикой. Для установления особенностей взаимоотношений спортсменов с социальным окружением применялась методика диагностики социально-психологических связей учащегося Н.В. Кузьминой.

Исследование особенностей социально-психологических связей у спортсменов показало, что для юных спортсменов обоих полов наиболее значимыми лицами являются: «мать», «отец», «бабушка», «сестра», «друг из класса», «друг из школы». Менее близкими для спортсменов обоих полов являются «дедушка», «родственники», «родители товарища». В целом, во всей группе нет ни одного референтного взрослого или сверстника, отношения с

которым юноши оценили на высоком уровне. Значимость взаимоотношений с матерью, бабушкой, сестрой и другом из класса, а также тип взаимоотношений свидетельствует о том, что именно этим лицам юноши и девушки могут доверить секреты, ждут понимания и поддержки от них, с ними выстраиваются наиболее тесные и личные отношения.

Анализ достоверности различий показал, что для девушек-спортсменок наиболее значимыми лицами из социального окружения выступают отец и дедушка, нежели у юношей. Возможно, что это характерно для традиционных российских семей, где отношение отца к сыну зависит от его профессиональных или спортивных достижений, где отцовскую любовь принято «заслужить», в то время как любовь отца к дочери – безвозмездна и безусловна.

Также, исследование показало, что у юношей-спортсменов наименее значимыми лицами из социального окружения оказались родственники и друзья из школы, нежели у девушек.

Таким образом, в исследовании было установлено, что наиболее значимыми лицами для спортсменов юношеского возраста являются родители, бабушка, сестра и друзья из школы, которые являются для них источником защиты и поддержки и которым они могут доверять. Результаты исследования подчеркивают значимость социального окружения как источника поддержки для атлетов в условиях спортивной деятельности.

Список литературы:

1. Особенности взаимосвязи родительского отношения к занятиям спортом и показателей мотивации и перфекционизма юных спортсменов / А.А. Дубовова, С.В. Шукшов, А.П. Воронович, В.И. Иванасова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 4. – С. 106-110.

2. Пархоменко Е.А. Влияние спортивной деятельности на социально-психологические связи подростков / Е.А. Пархоменко, Г.Б. Горская // Тезисы XXVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Юга России, Краснодар, 01 января – 30 2001 года. – Краснодар: Кубанская государственная академия физической культуры, 2001. – С. 58-59.

3. Распопова А.С. Психологические особенности устойчивости к стрессу у спортсменов-автогонщиков / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова // Экстремальная деятельность человека. – 2021. – № 2(60). – С. 60-65.

4. Слохова Н.О. Особенности межличностных отношений в диаде «тренер - спортсмен» / Н.О. Слохова, Е.И. Берилова // Фестиваль науки и технологий: Международный сборник научных статей. – Волгоград: Научный издательский центр «Абсолют», 2021. – С. 264-268.

ОСОБЕННОСТИ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ

С.Г. Моисеев

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

Аннотация. В статье представлены данные исследования особенностей самоэффективности у спортсменов-футболистов (n=40). Получены данные о том, что атлеты считают себя достаточно компетентными в спортивной деятельности, но при этом у них имеются трудности в сфере межличностного общения.

Ключевые слова: спортсмены, футбол, самоэффективность, общение, компетентность, личностные ресурсы

Профессиональный спорт сегодня сопровождается повышенными психическими и физическими перегрузками, что может приводить к хроническому стрессу и выгоранию у спортсменов, оказывающими негативное влияние на результативность деятельности атлетов. В качестве факторов предотвращения стресса и выгорания исследователями в области спорта рассматриваются личностные свойства спортсменов, а также их самоэффективность [3, 4]. Следует отметить существование необходимости на сегодняшний день в изучении феномена самоэффективности как фактора повышения результативности спортивной деятельности атлетов. Формирование самоэффективности на каждом этапе подготовки спортсменов, это важное условие не только их спортивного долголетия, профессиональной компетентности, но и достижения ими высоких спортивных результатов [1, 2].

Цель исследования – установить особенности самоэффективности у спортсменов. В исследовании приняли участие 40 футболистов мужского пола, в возрасте от 18 до 36 лет разной квалификации (20 спортсменов, имеющих разряд Мастер спорта и 20 спортсменов – Кандидат в мастер спорта). Для диагностики самоэффективности у атлетов применялась методика диагностики самоэффективности Дж. Маддукса и М. Шеера.

Рассмотрим средние значения самоэффективности в общей выборке футболистов. Показатель самоэффективности в сфере предметной деятельности составил 41,5 баллов, он находится интервале средних значений. Показатель самоэффективности в сфере межличностного общения составил 6,2 балла, он находится интервале низких значений. По этим показателям мы видим, что спортсмены, в целом, достаточно хорошо оценивают эффективность своей спортивной деятельности, но могут испытывать некоторые трудности в общении.

Далее, рассмотрим особенности самоэффективности у спортсменов разной квалификации. В группе мастеров спорта показатель самоэффективности в сфере предметной деятельности составил 50,1 баллов, он находится в

диапазоне средних значений, а показатель самоэффективности в сфере межличностного общения составил 6,1 баллов, он также находится в зоне низких значений. В группе кандидатов в мастера спорта, среднее значение показателя самоэффективности в сфере предметной деятельности составило 33,4 балла, а показатель самоэффективности в сфере межличностных отношения равен 6,7 баллам. Как мы видим, спортсмены считают, что они достаточно компетентны в спортивной деятельности, но при этом у них есть некоторые сложности в сфере общения. Достоверные различия между выборками спортсменов были установлены по показателю самоэффективности в сфере предметной деятельности, который выше выражен в группе мастеров спорта. Возможно, это связано с большим спортивным опытом атлетов высокой квалификации.

Результаты исследования говорят о том, что спортсмены-футболисты считают себя достаточно компетентными в спортивной деятельности, но при этом у них присутствуют сложности в общении. Футбол – это командный вид спорта, в котором важным аспектом спортивной результативности атлетов являются сплоченность и сыгранность команды, что, во-многом, зависит от коммуникативной компетентности спортсменов. Данные, полученные нами в исследовании, подчеркивают значение развития коммуникативной компетентности у спортсменов, занимающихся командным видом спорта.

Список литературы:

1. Бондаренко А.С. Предпосылки формирования самоэффективности у баскетболистов / А.С. Бондаренко, А.А. Дубовова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2021. – № 11. – С. 14-16.

2. Босенко Ю.М. Ресурсы преодоления сложностей на пути профессионального развития спортсмена / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова, Е.И. Берилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7(185). – С. 470-472.

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

4. Распопова А.С. Психологические предпосылки устойчивости к стрессу спортсменов высокой квалификации / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Международного научного конгресса: в 2 ч., Минск, 15-17 октября 2020 года. – Минск: Белорусский государственный университет культуры и искусств, 2020. – С. 489-493.

ГАРМОНИЧНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК РЕСУРС САМОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТЕ

И.А. Молодожников, А.Ш. Гусейнов

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

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», г. Краснодар

Аннотация. Представлены результаты исследования профессиональных капоэйристов по двум методикам: «Стиль саморегуляции поведения – ССП 98» (В.И. Моросанова) и «Гармоничность личности» (О.И. Мотков). Выявлено, что спортсмены обладают развитой и гибкой системой саморегуляции, многочисленными проявлениями гармоничной субъектной активности. Показано, что автономность спортсменов не связана с гармоничностью и может достигаться за счет деструктивных форм поведения. Выдвинуто предположение о ресурсных возможностях гармоничности по отношению к регуляторной системе личности.

Ключевые слова: саморегуляция, единоборства, капоэйра, гармоничность личности, спорт.

Спортивная деятельность является сложным видом субъектной активности человека, разнонаправленно действующая на личность. С одной стороны, спорт раскрывает творческий потенциал человека, способствует самоактуализации, личностному становлению, самосовершенствованию, формированию важных субъектных качеств (ответственности, самостоятельности, внутреннего локуса контроля, активности) [1]. С другой стороны, соревновательная суть спорта может деструктивно влиять на личность спортсмена, формируя черты ложной субъектности – соперничество, черствость, враждебность, стремления достигать победу любой ценой [2].

В свете вышесказанного, актуальной становится проблема гармоничного развития спортсмена не только как субъекта спортивной деятельности, но и как субъекта жизни. В целом, гармоничная личность характеризуется внутренней интегрированностью, согласованностью психических структур, активностью, развитой и гибкой саморегуляцией, позитивным самоотношением, конструктивными отношениями с окружением, физическим и психологическим благополучием [3,5]. Феномен гармоничности стал активно разрабатываться относительно недавно, поэтому многими авторами отмечаются следующие проблемы: сложности в определении феномена, разрозненность фактов, касающихся его проявлений, недостаточное количество экспериментальных данных, а в спортивной психологии их отсутствие [3].

В связи с этим, нами была сформулирована цель исследования: выявить особенности влияния гармоничности на саморегуляцию личности спортсменов, занимающихся капоэйрой.

Гипотезы исследования. Предполагалось, что такой комплексный вид спорта как капоэйра, представляющий из себя синтез борьбы, танца, акробатики и музыки, способствует развитию саморегуляции и внутренней гармонии, согласованности личности с внешним миром. Стремление субъекта к гармонии благоприятно отражается на саморегуляции поведения, что можно расценивать как психологический ресурс личности.

С целью проверки данной гипотезы, была сформирована выборка исследования, в которую вошли 105 спортсменов обоих полов (возраст: $M=29,6$; $SD=6,6$) уровня мастерства (minitor, monitor, instrutor, professor), занимающихся капоэйрой в среднем 8,6 лет ($SD=3,8$). В эмпирическом исследовании применялись два опросника: «Стиль саморегуляции поведения – ССП 98» В.И. Моросанова и «Гармоничность личности» О.И. Моткова. По всем показателям исследования были вычислены описательные статистики, проведен корреляционный анализ по Спирмену.

Результаты исследования и их обсуждение. Общий уровень осознанной саморегуляции высококлассных капоэйристов сформирован на высоком уровне. Остальные параметры саморегуляции имеют средние или высокие значения. Все это говорит о том, что капоэйра как разносторонний вид активности подходит для развития регуляторных способностей.

Методика гармоничности личности показала средние и высокие значения по различным ее проявлениям: стремление к духовным идеалам и ценностям, внутренней согласованности, самореализации, самоактуализации, раскрытию творческого начала, поиску смысла, дружбе, конструктивным отношениям с людьми, получению удовольствия от природы, культуры, самого существования в мире. Обследуемые показали потребность в размеренном образе жизни, развитое чувство меры, способность регулировать эмоции, настроение. Низкие показатели по шкале гармоничность самостоятельности (опора на себя, внутренний локус контроля) говорят о том, что спортсмены не всегда готовы положиться на свои силы, перекладывают ответственность за свое развитие на тренера.

В результате корреляционного анализа были получены многочисленные связи общего уровня саморегуляции с параметрами гармоничности. То есть с увеличением гармоничности, оптимальности образа жизни, приобретением ценностей, смыслов, развитием потребностей в самореализации качественно растет общая регуляторная способность субъекта. Параметры саморегуляции планирование, моделирование, гибкость, оценивание результатов деятельности связаны с многочисленными проявлениями гармонии – духовными ценностями (воспитание в себе нравственности, эстетики, творчества), эмоциональной стабильностью, коммуникативностью, опорой на себя, стремлением к самореализации, целеустремленностью, оптимальностью образа жизни. Важно отметить отсутствие корреляционных связей регуляторной самостоятельности с параметрами гармонии. Этот факт согласуется с предыдущим нашим исследованием, в котором была показана связь самостоятельности с деструктивными формами поведения [4]. В практике это значит, что спортсмены, стремящиеся к автономии, могут нарушать дисциплину,

отличаться высокомерием, ссориться с партнерами по команде, пренебрегать установками тренерского состава. Подобное недальновидное поведение может стать причиной ухода спортсмена из команды или спортивной организации.

Таким образом, спортсмены, занимающиеся капоэйрой, отличаются развитой системой саморегуляции и личностной согласованностью. Стремление спортсменов к гармонии сопровождается повышением показателей параметров саморегуляции, в связи с чем, предположительно, можно говорить о гармоничности как значимом регуляторном ресурсе. Данное предположение требует дальнейшей эмпирической проверки.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Контекстные регуляторы становления субъектных свойств личности в юношеском возрасте / Г.Б. Горская // ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ в XXI веке: Коллективная монография. – Москва-Санкт-Петербург: Общество с ограниченной ответственностью «Нестор-История», 2011. – С. 244-250.

2. Гусейнов А.Ш. Личностные детерминанты саморегуляции спортсменов, склонных к протестной активности / А.Ш. Гусейнов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 4. – С. 74-78.

3. Гусейнов А.Ш. Развитие психологических представлений о гармоничности личности / А.Ш. Гусейнов, В.В. Шиповская // Гуманизация образования. – 2021. – № 5. – С. 90-104.

4. Молодожников И.А. Особенности саморегуляции и протестной активности спортсменов-капоэйристов / И.А. Молодожников, А.Ш. Гусейнов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2021. – № 11. – С. 93-95.

5. Мотков О.И. (2020). Исследование гармоничности личности. – М.: РУСАЙНС.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ: ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ

Е.А. Морозова

НОЧУ ВО Московский институт психоанализа, г. Москва

Аннотация. Цель статьи рассмотреть механизмы формирования стрессоустойчивости юных спортсменов в возрасте 7-12 лет: самоконтроль и психическую саморегуляцию.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, спортивный стресс, саморегуляция, самоконтроль, стрессоры, повышенная тревожность и не устойчивая самооценка.

Для подростков воздействие стрессоров и субъективное переживание стресса происходит в таких сферах жизни, как: обучение, воздействие ближайшего социального окружения, условий жизни и экологии, участие в спортивных видах деятельности. По этой причине форма занятий подростков и стиль жизни часто связаны с доминирующими видами стресса: учебным, экологическим, социальным, спортивным. Такие воздействия могут быть негативными и вместе с повышением показателей мобилизации организма, становятся причиной снижения адаптации подростков в обучении, спорте, обычной жизни. Так же длительное негативное стрессовое воздействие ситуации на подростка может стать причиной появления и закрепления психосоматических проявлений в поведении подростка.

Для подростка в возрастном периоде развития 7-12 лет чрезмерное воздействие стресса также понижает его психологическое здоровье. Такими признаками нарушений могут быть: не умение активизировать и использовать приемы стрессоустойчивости, отсутствие сформированного и привычного в высокой стрессовой ситуации механизма саморегуляции поведения, повышение показателей тревожности и понижение самооценки у уверенности в собственных силах.

Когда подросток занимается спортом, спортивный стресс усиливается учебными нагрузками и вероятным учебным стрессом. В период подготовки с сдаче спортивных нормативов, тренировках перед соревнованиями, подросток может не успевать выполнять домашние задания в школе и полноценно посещать уроки. Это становится причиной нежелания подростка ходить в школу, общаться с учителями и сверстниками, чрезмерного перепогружения в спортивную среду и подготовку. У подростка повышается как психологическая, так и спортивная нагрузка.

Для работы с такими психологическими состояниями подростка, профилактике учебного, спортивного и социального стресса, психологу, тренеру и учителю важно обращать внимание на реализацию адекватного психологического сопровождения и контроля, функциональной реактивности,

повышения вероятности дальнейших спортивных и ученых достижений через мобилизацию возможностей юного спортсмена.

Одними из первых вопросы возникновения и проявления психологической травмы встречаются в работах психологов и психиатров уже в конце XIX – начале XX века (З. Фрейд, П.Б. Ганнушкин и др.). Но более широко и масштабно в зарубежной психологии психологическая травма изучается уже после второй мировой войны (П. Браун, Д. Калшед, Б. Ван дер Колк, Э. Линдемманн и др.).

В современной научной психологии установлено, что закрепление умения самостоятельно активизировать подростком отработанные навыки стрессоустойчивости, связаны с его возможностями не терять самообладание, не волноваться, регулировать свои эмоции и переживания, следовать отработанному плану действий даже в новой и стрессовой ситуации. Такой механизм последовательных действий может существенно повышать работоспособность, учебные и спортивные достижения подростка.

Этот механизм связывают с навыками стрессоустойчивости и саморегуляции подростка. Такие возможности стабилизации и управления своими субъективными переживаниями и состояниями будут особенно важны для подростков в периоды отработки новых спортивных элементов и подготовки к соревнованиям.

Отработать вместе с подростком навыки стрессоустойчивости и саморегуляции для психолога, тренера и учителя, возможно при соблюдении ряда условий:

- улучшения и повышения результатов психических процессов при выполнении движений: улучшение восприятия, закрепление двигательной памяти при выполнении спортивных упражнений, произвольности внимания в новых элементах программы выступления в подготовке или уже на самом соревновании;

- возникновении установки на моральную готовность подростка к выступлению через отработку навыков стрессоустойчивости и саморегуляции в спортивном поведении;

- отслеживание адекватных подросткам комфортных ощущений и состояний в периоды подготовки и выступлений на соревнованиях;

- обучение навыкам саморегуляции своего эмоционального состояния, умения не реагировать на стрессоры и неблагоприятные воздействия с спортивной подготовке и выступлениях;

- изучать новые техники выполнения спортивных элементов, свои возможности в выполнении новых элементов и техник;

- отслеживание благоприятного психологического климата в команде и поощрение положительных оценок, подростков, повышение комфортных межличностных коммуникаций подростков.

Состояние готовности к экстремальной деятельности сопровождается функциональными состояниями: эмоциональным возбуждением, напряжением, стрессом, которые, могут, как повышать, так и понижать мобилизационные

возможности человека, а также приводить (при длительном воздействии психогенных факторов) к психическим и соматическим изменениям [6].

В процессе подготовки к соревнованиям подростку необходимо пройти пять этапов: обучение, тренировка, восстановление, подготовка к соревнованию, соревнование, послесоревнование. На каждом этапе для повышения итоговых показателей ему важно отслеживать и стабилизировать свои эмоциональные состояния. Такой механизм, отработанный ранее с подростком, помогает юному спортсмену сосредоточиться на не себе и своих страхах, тревоге и самооценке, а приступить к выполнению упражнения или спортивной техники. Конечно, важно чтобы подросток научился это делать самостоятельно на каждом из перечисленных пяти этапов. Навыки саморегуляции поведения одинаково важны в любом виде спорта, где тренируется подросток.

Одним из ведущих признаков спортивной результативности является скорость реакции подростка. При сравнении с юношеским возрастом, у подростков она только оттачивается в упражнениях и комбинации упражнений. Как считает Ф.В. Сопов «точность реакций – это фактор, обеспечивающий стабильность и надежность двигательных действий во всех сложнотехнических видах спорта» [5, с. 9].

Для выполнения спортивных элементов и связок так же актуальны навыки адекватных реакций, например, психической активности (импульсивности). Такой механизм поведения основан на желании подростка сделать максимально точно, легко и быстро элемент в движении и потом закрепляя его, довести до совершенного результата.

Получается, что для подростка в периоды тренировок и подготовки к соревнованиям будут особенно востребованы такие установки: биопсихические свойства личности, готовность к максимальной мобилизации волевых усилий, способность к психической саморегуляции заметно определяют уровень саморегуляции юного спортсмена. Влияние саморегуляции еще более усиливается, если спортсмен выработал устойчивость в ситуациях повышенной ответственности.

Умение подростка справляться с негативными стрессорами, закрепления навыков нервно-психической саморегуляции позволяют оперативно принимать решения, перестраивать свои спортивные действия, получать радость от новых и более высоких результатов спортивной подготовки.

Список литературы:

1. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О.Г.». 2014. – 27 с.
2. Баранов А.А. Психологическая стрессоустойчивость и мастерство педагога: теоретические и прикладные аспекты: автореф. дисс....докт. психол. наук [Текст] / А.А. Баранов. – СПб., 2002. – С. 24.
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – С. 53-55.

4. Передельская Р.А. Доспортивный и начальный спортивный психологический отбор детей в возрасте 6-12 лет / Передельская Р.А., Передельский А.А. // Спортивный психолог. – №4 (43). – 2016. – 33 с.

5. Сопов Ф.В. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Департамент физической культуры и спорта города Москвы, 2010. – С. 5-20.

6. Стрельникова Ю.Ю. Структурно-динамическая модель личностных изменений специалистов профессий экстремального профиля. Диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук, СПбГУ., 2016. – 24 с.

7. Тристан В.Г. Физиология спорта: учебное пособие / Тристан В.Г., Погадаева О.В. – Омск: СибГУФК, 2003. – С. 5-6.

АРТ-ТРАНСФОРМАЦИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

М.И. Мурзина

ФГБНУ «Психологический институт РАО», г. Москва
Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань

Аннотация. Представлены методика и результаты арт-терапевтической онлайн поддержки юных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, в предсоревновательный период. Приведены два кейса. Показана эффективность и целесообразность дальнейшего развития данной авторской методики.

Ключевые слова: коррекция предсоревновательных состояний, художественная гимнастика, тренер, спортивный психолог, арт-терапия, онлайн-консультирование.

Самый частый запрос от тренеров юных спортсменов (7-11 лет) к психологу в моей практике – это коррекция предсоревновательных состояний. Особенно это становится актуально на выездных соревнованиях, где у детей к обычному соревновательному стрессу добавляются нагрузка от длительного переезда, отсутствие привычной родительской поддержки и, главное, отсутствие помощи спортивного психолога, который в такие поездки практически не приглашается. Возрастные психологические особенности юных спортсменов, низкая психологическая грамотность тренера также не позволяют осознать и сформулировать запрос на психологическую поддержку. В этой ситуации на помощь приходит арт-терапевтическая техника. Использование арт данных, полученных от детей, для интерпретации их внутренних переживаний, используются психологами с начала прошлого века. Начало было положено З. Фрейдом в работе «Анализ фобии пятилетнего мальчика», написанной в 1909 г. и реализовано в арт-терапевтическом направлении психологического консультирования. [1, 5]. В современных условиях арт-терапевтическая техника может быть использована в формате онлайн-консультирования, что удобно при психологическом сопровождении детско-юношеского спорта, когда текущие арт-данные можно отправить психологу и получить его консультацию. Это позволяет решить задачи коррекции предсоревновательных состояний, а также повысить психологическую грамотность тренера и спортсмена. В литературе выделяются три этапа психологической подготовки к соревнованиям [4]:

1. **За 7-10 дней** перед соревнованиями. Производится психологическая установка гимнасток на участие в соревнованиях (способность произвольно управлять своими действиями, поведением, высокая помехоустойчивость против неблагоприятных влияний, уверенность в своих силах, стремление до конца и уверенно бороться за победу, оптимальный уровень эмоционального возбуждения).

2. **За 1 день до соревнований.** Вечером за 1-2 часа до сна сидя или лёжа идеомоторно повторять 2-3 раза предстоящую композицию.

3. **Непосредственно на месте соревнований в спортивном зале.** Придя в гимнастический зал, гимнастки должны размяться и в ходе разминки создать психологическую готовность. Каждая из гимнасток должна задать себе 5 вопросов: как я стою? Какова мимика? Как я дышу? Какой у меня пульс? Нет ли дрожи? После вызова следует самоприказ: «мы готовы, мы спокойны, мы идем», «я готова, я спокойна, я иду».

Художественная гимнастика – спорт с очень ранней профессионализацией и большой конкуренцией. На соревнованиях в октябре 2022 г. на ковер вышла девочка 4-х (!) лет. К 9-10 годам (младший школьный возраст) от юных гимнасток требуется достаточно сформированная саморегуляция. Г.Б. Горская отмечает, что этот период является сенситивным для развития мотивации, произвольности когнитивных процессов [2]. Поэтому **к общей** схеме психологической подготовки гимнасток, используемой в наиболее авторитетных центрах спортивного образования и приведенной выше, мы посчитали целесообразным добавить еще один этап: **за три дня до соревнований.** Предложенная авторская методика, которую можно реализовать на данном этапе, представляет собой арт-терапевтическую технику с возможностью онлайн-консультирования и учетом возрастных особенностей спортсменок (7-11 лет). Методика состоит в следующем: по просьбе тренера или родителя юная гимнастка рисует в круге на листе А4 рисунок под названием «Мои соревнования». Этот рисунок отправляют психологу. Само выполнение рисунка перед соревнованием уже является обучением саморегуляции; к тому же использование рисунка для детей младшего школьного возраста является адаптивной копинг-стратегией в борьбе со страхом [3]. Опишем опыт применения этой методики на примере двух случаев.

Кейс №1. Контрольная тренировка в Новогорске. Гимнастка 10 лет приглашается из коммерческого клуба, а не из спортшколы на контрольную тренировку в Новогорск в Центр гимнастики И. Винер-Усмановой (мечта всех гимнасток). Нарисовать рисунок просит тренер. На листе в круге нарисованы все атрибуты соревнования: ковер, судьи, предметы. Нет только самой гимнастки. На основании анализа данного рисунка психолога с тренером формулируют цель для гимнастки: просто показать, что она красивая, а поездка на главную спортивную площадку страны по художественной гимнастике должна восприниматься обычной рутинной как для тренера, так и для самой гимнастки. Эти цели тренер ставит за 1 день до соревнований. В итоге спортсменка вошла в 15 лучших и дополнительно была приглашена для показательного выступления на Гран-при Москва.

Кейс №2. Первый выход на соревнование команды групповых по художественной гимнастике. Спортсменки 8-9 лет также получили задание нарисовать рисунок в круге «Мои соревнования» за 3 дня до соревнований, психологу его передают родители. По желанию девочки могли обратиться за консультацией, чем воспользовалась самая младшая гимнастка. В онлайн-формате была проведена развивающая беседа. В частности, выяснилось, что

тяжело рисовать людей, а надо нарисовать 5 членов команды. Было предложено нарисовать новый рисунок, где люди символически будут изображаться звездами (по названию клуба «Звезды Олимпа»). Рисунки остальных спортсменов показали высокую нацеленность на победу. Надо отметить, что только 4 девочки из 6 (5 человек основной состав, плюс запасная) нарисовали и передали рисунки психологу. О результатах этого этапа психологической поддержки было сообщено тренеру команды, для которой предстоящий вывод команды групповичек на ковер тоже был первым в ее опыте. С молодым тренером также проведена психологическая работа по снижению тревоги. Было обращено внимание на то, что «запасная» передала рисунок и больше психологически готова к соревнованиям. Накануне соревнований тренер произвел замену одной из основных гимнасток на запасную. В итоге на соревнованиях команда выступила очень слаженно, и, удивив тренера и родителей, заняла первое место.

Таким образом, первые результаты применения рисуночной арт-трансформационной техники показали ее эффективность. Планируется дальнейшее изучение возможностей данного инструмента психологического сопровождения юных спортсменов.

Список литературы:

1. Детская и подростковая психотерапия: учебник для вузов / Е.В. Филиппова [и др.]; под редакцией Е.В. Филипповой. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 432 с.
2. Горская Г.Б. Ранняя профессионализация как фактор компрессии времени жизни // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2008. – Т. 10. – С. 109-116.
3. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2000. – 507 с.
4. Медведева Е.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва / Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова, Р.Н. Терехина. – М.: Спорт, 2018. – 360 с.
5. Фрейд З. Психоанализ детских страхов / пер. с нем. О. Фельцмана, М. Вульфа. – СПб.: Азбука, 2022. – 288 с.

СООТНОШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ, ИХ РОДИТЕЛЕЙ И ТРЕНЕРОВ

А.Н. Николаев

Псковский государственный университет, г. Псков

Аннотация. Известно, что успешность спортивной деятельности во многом зависит от характера мотивировки всех участников спортивной жизни подростка. Совокупность мотивов формирует потребность в занятиях спортом. Здесь приводятся данные, полученные эмпирическим путем и отражающие меру выраженности такой потребности у подростков, их тренеров и родителей. Приводится и сравнительный анализ иерархии такой потребности у этих групп лиц, причастных к спорту.

Ключевые слова: потребности, воспитательные потребности, образовательные, оздоровительные, соревновательные.

В профессиональной деятельности тренера по спорту, ее успешность, как известно, определяется числом и мерой успешности его учеников в выступлениях на соревнованиях. Такой критерий успешности тренерской деятельности стал традиционным. Однако этим числом эффектов от занятий спортом не ограничивается, соответственно, и успешность тренерской деятельности не может быть оценена лишь соревновательной успешностью его подопечных, спортсменов. По данным А. Н. Николаева, к числу основных функций спорта, реализуемых тренером, помимо подготовки спортсменов к соревнованиям, следует относить следующие показатели успешности: воспитания подростков, занимающихся спортом; их образование; и оздоровление [1]. Итак, можно выделить четыре группы критериев оценки тренерской деятельности, каждая из которых включает в себя свои, частные критерии. Однако ценность таких критериев различна, и более того, она различна для разных лиц спортивной среды: для самих спортсменов, для их тренеров и их родителей. Поэтому, как можно предположить, ожидания от занятий спортом различны, различны и их потребности. Знание же этих потребностей поможет тренерам в коррекции их учебно-тренировочных планов.

Для проверки гипотезы, и для определения меры различий проводился анкетный опрос шкального типа с 9-й разрядностью. В качестве респондентов этого опроса выступили представители основных групп видов спорта – 98 человек: циклических, игровых, единоборств и художественных по Н. Б. Стамбуловой [2], в примерно равном количестве. Выборка репрезентативна по полу и возрасту в отношении каждого из видов спорта.

Были получены следующие результаты выраженности потребностей у *подростков*: соревновательные (здесь и далее – по убывающей, в баллах): соревновательные – $7,63 \pm 0,78$; оздоровительные – $5,12 \pm 1,11$; воспитательные – $2,69 \pm 0,68$; образовательные – $2,04 \pm 0,24$.

У их *родителей*: воспитательные – $6,33 \pm 1,53$; оздоровительные – $4,17 \pm 1,01$; соревновательные – $3,55 \pm 0,86$; образовательные – $2,19 \pm 0,54$.

У *тренеров*: соревновательные – $8,34 \pm 0,62$; образовательные – $6,56 \pm 0,73$; оздоровительные – $3,44 \pm 0,61$; воспитательные – $2,69 \pm 1,36$.

Получается, что для *тренеров* и для подростков–спортсменов успешность выступлений на соревнованиях является основным мотивом их занятий спортом. Это можно объяснить тем обстоятельством, что достижение соревновательных результатов занимающихся у тренеров спортсменов востребовано спортивными организациями, управляющими спортивной деятельностью в регионе, да и в стране. Постоянная нацеленность тренера на спортивный результат, и ни на что другое, сформировала и у детей, как высоко выраженную именно эту потребность. Что касается относительно выраженности потребности в оздоровлении организма, то это можно объяснить наличием в анкете показателя развития физических качеств, стремление к развитию которых характерно для подросткового возраста.

У *родителей* на первые два места вышли потребности развития личности и организма их детей, что объяснить относительно несложно – заботой о воспитании и здоровье собственных детей. Последнее место образовательных потребностей объясняется недостаточным пониманием родителями того, что из этой сферы их сын или дочь могут получить в спорте.

Образовательные потребности высоко выражены у *тренеров* по той причине, что они, наоборот, прекрасно понимают значение образовательной функции спорта, поскольку это проявляется в обучении техники упражнений того или иного вида спорта.

Таким образом, выявлены значительные отличия иерархии спортивных потребностей подростков, их родителей и тренеров.

Дальнейшее исследование должно быть направлено на выявление характера взаимосвязей спортивных потребностей внутри этих групп лиц, причастных к спорту и нахождение достоверности различий этих потребностей у данных групп испытуемых.

Список литературы:

1. Николаев А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте / А.Н. Николаев. – СПб.: ГАППО, 2005. – 284 с.
2. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: учебное пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Изд-во «Центр карьеры», 1999. – 368 с.

ВЫРАЖЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА ЧЕРЕЗ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Е.В. Скрипник, С.А. Ольшанская

Краснодарский государственный университет культуры, г. Краснодар

Аннотация. Разрабатываются новые методики, способствующие раскрытию личности. Расширяется число категорий населения, с которыми работают специалисты в рамках танцтерапии. В статье описаны теоретические основы влияния танцевальных движений на формирование индивидуальности личности спортсмена.

Ключевые слова: арт-терапия, танцевально-двигательная терапия, личность, индивидуальность, самовыражение, танцевальное мышление.

В танце раскрывается природа человеческой души через взаимосвязь психических и физических процессов. Танец сопровождал человечество на протяжении всего его существования, тогда же были замечены его целительные свойства [2]. Им встречали рождение человека и провожали его в последний путь, танцем призывали удачу на охоте и выражали радость побед. Через танец возможно понять сущность социума, окружающего спортсмена, проникнуть в его образ мыслей и уклад жизни, познать его менталитет и индивидуальность. Любое танцевальное движение является проявлением естественной активности человека в любом возрасте. Пластика и манера двигаться оказывают прямое воздействие на эмоциональные реакции личности спортсмена, его самооценку и уверенность в себе.

Важной особенностью спортивной деятельности является одновременная мобилизационная активность со стороны мышц, мышления, чувств и ощущений. Все эти компоненты приоритетны, убрать любой и результат не получим. Однако, М. Фельденкрайз отмечал, что регуляция сокращения мышц корой головного мозга расположена близко к центру управления мышлением и чувствами, поэтому работа моторной составляющей мозга, в том числе и у спортсмена, изменяет его мышление и чувства [6]. Тело человека имеет способность откладывать в памяти положения, в которых он проводит значительную долю своего времени. Негативные эмоции, переживаемые спортсменом, как бы застывают в теле, превращаются в двигательные паттерны, мешающие проявлению мастерства. В это время начнет втягиваться в плечи голова, тело сжимается. Мышцы, отвечающие за подобное положение тела, вынуждены будут постоянно находиться в напряженном состоянии. В танце возможно изменение сложившегося телесного поведенческого паттерна. Свободные движения способствуют изменению мышления и чувств спортсмена на позитивные [6].

Как метод психологии танцевально-двигательная терапия используется в качестве средства борьбы со стрессом, способа нахождения дороги к самому себе, выражения чувств, познания своего характера, т.е. в качестве способа

выражения своей индивидуальности у спортсмена. Подчиняясь социальным нормам, принятым в спортивных сообществах, спортсмены часто стремятся скрывать свои негативные переживания, боясь показаться слабыми. В результате вынуждены играть чужую, не свойственную их темпераменту, характеру и другим особенностям личности, роль. Человек как бы живет чужой жизнью, что приводит к утрате чувства защищенности. Впервые на возможность использования танца для развития индивидуальности указал в начале XX века Эмиль Жак-Далькроз, композитор и педагог из Швейцарии, который полагал, что с помощью движений, в том числе и танцевальных, человек способен передать свое индивидуальное восприятие музыкального произведения. На использование педагогических возможностей танца для развития индивидуальности у детей обращала внимание и Айседора Дункан, создатель танцевального направления модерн. Она отмечала, что ощущения, которые человек переживает в танце, всегда можно считать с внешнего вида и положения его тела. А сами эмоции – это проявления через тело внутренних порывов, обобщенных в определенное внешнее действие. Часто спортсменам свои чувства и состояния проще выразить посредством телесных движений, чем с помощью слов [5].

К критериям личностного развития человека через методы танцевально-двигательной терапии можно отнести к новым для личности формам поведения и способам деятельности; развитие показателей активности, самоорганизации, самореализации и самостоятельности; дальнейший рост физического потенциала; появление большей уверенности в себе, исчезновение различных комплексов, снятие мышечных зажимов. Танцевально-двигательная игра также относят к средствам арт-терапии. Единых теоретических подходов к проведению танцевальных игр не существует, поэтому у каждой игры существует множество разнообразных вариантов. Отметим, что игровая деятельность позволяет снижать уровень психологических защит. Несмотря на то, что танцевальная игра имеет свой сюжет, предлагаемые обстоятельства предоставляют широкое поле для импровизации. В игре каждый спортсмен может поучаствовать в роли исследователя, актера или даже животного. Это способствует развитию творческих возможностей, обогащается их фантазия, в целом позволяет побороть свои страхи, увидеть новые возможности [1]. При проведении танцевально-двигательной терапии в спорте применяется телесный тренинг – простые задания в игровой форме: работа со всем телом, ритмические игры, импровизированные танцевальные движения [4].

Для обеспечения реализации педагогических возможностей арт-терапии для развития индивидуальности необходимы коммуникативные и предметные условия. Коммуникативные включают в себя такие качества арттерапевта как эмпатию, умение поддержать, эмоциональную уступчивость, толерантность. Предметные подразумевают выбор соответствующих методик. Занятия отличаются большой вариативностью и гибкостью. Это позволяет сформировать психолого-педагогическое пространство, требуемое для развития индивидуальности спортсмена [3].

Многогранность воздействия танца на человека обуславливается природой танца, являющегося синтетическим видом искусства. Танец, влияя на развитие индивидуальности, способен совершенствовать тело человека с физической стороны, способствует обретению уверенности в своих силах, самосовершенствованию. Формы танцевально-двигательной терапии бывают индивидуальные, парные, в малых группах и групповые, наиболее распространенные в настоящее время. Парные и групповые формы признаются наиболее эффективными. Через взаимодействие с другими людьми можно снять напряжение; изменить неконструктивные паттерны движения, узнать свои особенности, выстроить коммуникации, получить социальную поддержку [5]. Как уже говорилось ранее, любые изменения движений приводят к изменению качеств личности спортсмена, пробуждению спонтанности, принятию себя, вследствие этого меняются установки, что, в свою очередь является мощным стимулом развития его индивидуальности. В процессе взаимодействия с окружающим миром спортсмен стремится осознать себя как личность, понять свою роль в спорте, в личной жизни [4].

Список литературы:

1. Танцевально-двигательная терапия [Текст]: практикум / сост. А.Г. Чурашов. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 60 с.
2. Гиршон А.Е. Танцевально-двигательная терапия в контексте тренингов личностного роста [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://girshon.ru/article/tantsevalno-dvigatel'naya-terapiya-v-kontekste-treningov-lichnostnogo-rosta-aleksandr-girshon/> – Дата 25.10.2022.
3. Танцевально-двигательная терапия: как познавать и менять себя через движение [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://lifehacker.ru/estestvennyj-tanec/> – Дата 05.09.2022.
4. Тренинг «Танцевальная терапия» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://trepsy.net/training/stat.php?stat=5609> – Дата 09.09.2022.
5. Ходоров, Д. Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение / Пер. с англ. – М., «Когито-Центр», 2009. – 221 с.
6. Моше Фельденкрайз: Сознание через движение. Двенадцать практических уроков. Издательство Академический проект, серия Психологические технологии. – 2020. – 224 с.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ ВЫСОККВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИХ РОССИЮ И СТРАНЫ ЕВРОПЫ

Д.В. Онищенко, З.Р. Совмиз

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

Аннотация. В данной статье представлена актуальность изучения мотивации к занятиям спортом у высококвалифицированных пловцов, тренирующихся в России и странах Европы. По результатам исследования выявлено, что представители обеих выборок обладают высоким уровнем спортивной мотивации, что, на наш взгляд, связано с уровнем их спортивного мастерства.

Ключевые слова: высококвалифицированные пловцы, спортивная мотивация, спортсмены Европы, спортсмены России

На этапе высшего мастерства в профессиональном плавании от спортсменов требуется высокий уровень подготовленности, неотъемлемой частью которой являются интенсивные тренировки. Рост спортивных результатов в современном плавании на соревнованиях мирового уровня привлекает внимание многих ученых в сфере спортивной деятельности, а актуальность данной проблемы набирает все большие обороты. Суть подобных исследований заключается в поиске адекватных, более качественных подходов к системе управления подготовкой спортсменов, одной из составных частей которой является психологическая готовность и высокая конкурентоспособность.

На протяжении всего плавательного периода спортсмен-пловец стремится достичь своей самой главной цели – высокой результативности выступления на соревнованиях.

Одна из проблем психологической подготовки - сохранение желание пловцов к постоянному совершенствованию на протяжении длительного времени. С особой остротой эта проблема проявляется в последние годы в связи с резко возросшей продолжительностью спортивной карьеры, тренировочными и соревновательными нагрузками, физическим и психологическим напряжением [1].

В научной литературе отмечается разделение мотивации на внутреннюю и внешнюю. Применительно к спортивной деятельности внутренняя мотивация выражается в постановке задач, связанных с самосовершенствованием, что является ключевым аспектом желания или нежелания включаться в тренировочный процесс. Многие авторы (В.С. Дмитриева, Е.А. Колинченко, Г.Б. Горская) исследований выявили зависимость мотивационного уклона спортсмена от выбора им внутренних или внешних целей [1, 2, 3].

Проблематика исследования различий в уровне спортивной мотивации между высококвалифицированными пловцами России и стран Европы является актуальной в психологии спорта, так как в разных странах прослеживаются различия в подготовке спортсменов высокого уровня.

В данном исследовании мы применяли методику диагностики соотношения внутренних и внешних мотивов «Почему я занимаюсь спортом» Э. Деси и Р. Райана. В исследовании приняли участие 20 спортсменов, тренирующихся в странах Европы, и 20 спортсменов, тренирующихся в России.

По результатам исследования были выявлены медианы по различным компонентам спортивной мотивации.

Спортсмены, занимающиеся в России: внутренняя мотивация (знание) 19,5 балла (высокий уровень); внутренняя мотивация (компетентность) 21 балл (высокий уровень); внутренняя мотивация (новые впечатления) 23 балла (высокий уровень); идентификация 14,5 балла (средний уровень); интроекция 15 баллов (средний уровень); внешние мотивы 12,5 балла (средний уровень); амотивация 11,5 балла (низкий уровень). По данным, можно отметить, что уровень психологической подготовки пловцов высокий, как и их стремление к занятию на этапе высшего спортивного мастерства.

Европейские спортсмены продемонстрировали следующие результаты: внутренняя мотивация (знание) 16 баллов (средний уровень); внутренняя мотивация (компетентность) 20 баллов (высокий уровень); внутренняя мотивация (новые впечатления) 19,5 баллов (высокий уровень); идентификация 19 баллов (высокий уровень); интроекция 15 баллов (средний уровень); внешние мотивы 14,5 балла (средний уровень); амотивация 13 баллов (средний уровень). По представленным данным, можно сделать вывод о том, что спортсмены стран Европы также показывают высокий уровень мотивации.

Сравнительный анализ полученных данных показал отсутствие достоверных различий между изучаемыми параметрами, что свидетельствует о схожем уровне выраженности спортивной мотивации у спортсменов, тренирующихся в России и странах Европы. Данный факт свидетельствует о том, что, несмотря на различия в тренировочном процессе, спортсмены не отличаются по уровню спортивной мотивации. Спортсмены обеих выборок проявляют достаточно высокое стремление к достижениям в своем виде спорта и стремятся к победам вне зависимости от окружающих их факторов.

Мы предполагаем, что подобные результаты связаны с высоким уровнем квалификации представленных спортсменов. Этапа высшего спортивного мастерства достигают лишь высокомотивированные спортсмены, понимающие суть своих желаний, осмысленно подходящие к целеполаганию и к своей профессиональной деятельности. На более ранних этапах спортивной подготовки вероятность проявления различий в спортивной мотивации выше, так как начальные этапы предполагают поиск себя, анализ своих желаний, рефлексию возможных путей развития, что не всегда согласуется с углубленными занятиями спортом, в том числе плаванием [2, 3].

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар, 2008. – 220 с.
2. Дмитриева С.В. Психологическое сопровождение спортивной подготовки пловцов 14-16 лет групп спортивного совершенствования / С. В. Дмитриева, А. Д. Карасева // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»: Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зубова. – Тюмень: Издательство «ВекторБук», 2017. – С. 178-181.
3. Колинenco Е.А. Средства спортивной подготовки пловцов групп спортивного совершенствования / Е.А. Колинenco, Г.А. Давыденко, Л.Н. Подложнюк // Научные исследования и разработки 2018: XXXIV Международная научно-практическая конференция. – Москва: Научный центр «Олимп», 2018. – С. 418-419.
4. Платонов В.Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга 2 / В.Н. Платонов. – Москва, 2012. – 543 с.

ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В РОССИИ И СТРАНАХ ЕВРОПЫ

Д.В. Онищенко, З.Р. Совмиз

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

Аннотация. В данной статье представлена актуальность стрессоустойчивости в процессе подготовки спортсменов-пловцов и значимость анализа данного феномена у представителей стран Европы и России. Результаты исследования свидетельствуют о том, что уровень некоторых компонентов психической устойчивости выше у спортсменов, тренирующихся в России, чем у спортсменов, тренирующихся в странах Европы. Данный факт свидетельствует о более успешной психологической подготовке отечественных спортсменов к соревновательной деятельности.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, спортсмены-пловцы, спорт высших достижений, конкурентоспособность, спортсмены, тренирующиеся в странах Европы.

В спорте высших достижений большое внимание уделяется конкурентоспособности и психологической подготовке спортсменов, так как высококвалифицированные атлеты тренируются и выступают на пике своих тактических и технических возможностей. Современная спортивная борьба в сфере плавания ужесточается и выражается в том, что спортсмены сражаются с разницей в сотые доли секунд, что приводит к значительному повышению уровня стрессогенности их труда. Данный факт требует высокой стрессоустойчивости и включения в процесс противостояния сложностям множества психологических резервов. В противном случае борьба за высокий титул без должных психологических навыков приводит к выгоранию, травматизации, а иногда и раннему уходу из спортивной карьеры. Как известно, стрессоустойчивость выступает ресурсом результативности спортсменов-пловцов, способствует противодействию стрессорам в их профессиональной сфере деятельности [1-3].

Проблема стрессоустойчивости спортсменов-пловцов является одной из наиболее актуальных в психологии спорта, но ее разработанность ограничивается анализом данного феномена изолированно у спортсменов разных стран, но без сравнительного анализа их друг другом. В связи с чем целью нашего исследования стал анализ уровня стрессоустойчивости спортсменов-пловцов, тренирующихся в России и странах Европы с целью выявления пробелов в их подготовке, выявлении потенциала и потенциальном обмене опытом в тренировочном процессе.

Для реализации поставленной цели нами применялась методика диагностики психической устойчивости А. Голдберга. В исследовании приняли

участие 20 спортсменов России и 20 спортсменов, тренирующихся в странах Европы.

По результатам проведенного исследования нами были выявлены медианы исследуемых показателей. Спортсмены, тренирующиеся в России, продемонстрировали следующие результаты: моральная стойкость 4 балла (низкий показатель), сопротивление психологическому давлению 5 баллов (средний показатель), концентрация 5 баллов (средний показатель), уверенность 6 баллов (высокий показатель), мотивация 4 балла (низкий показатель), общий уровень психической устойчивости 23,5 балла (средний уровень). В целом полученные данные информируют о благоприятном течении психологической подготовки представленных спортсменов к соревновательной деятельности.

Компоненты стрессоустойчивости спортсменов, занимающихся в странах Европы, развиты на следующем уровне: моральная стойкость 3 балла (низкий показатель), сопротивление психологическому давлению баллов 3,5 (низкий показатель), концентрация 3,5 баллов (низкий показатель), уверенность 5 баллов (средний показатель), мотивация 4,5 балла (низкий показатель), общий уровень психической устойчивости 18,5 балла (низкий уровень). Полученные данные прогнозируют низкую эффективность представленных респондентов в процессе их борьбы со стрессовыми факторами.

Сравнительный анализ полученных данных в двух представленных группах пловцов позволил выявить достоверные различий по U-критерию Манна-Уитни по таким компонентам психологической устойчивости, как сопротивление психологическому давлению и уверенность в пользу спортсменов, тренирующихся в России. Данный факт свидетельствует о лучшем умении сохранять спокойствие в критической ситуации, справляться с давлением конкуренции, контролировать эмоции, осознавать свои внутренние силы для достижения поставленных целей именно у российских пловцов в сравнении с представителями европейских стран.

На наш взгляд, объясняется это тем, что с одной стороны, возможно, что условия тренировочной деятельности российских спортсменов не особо отличаются от условий соревнований (уровень комфорта, наличие помех, психологическая атмосфера тренировок) максимально схожи с условиями соревнований, что не вызывает у спортсмена резкого повышения уровня тревожности. В то время как у спортсменов, тренирующихся в европейских странах, условия тренировочного процесса могут быть более комфортными и расслабленными, что на контрасте с условиями соревнований вызывает более высокий уровень стресса, противостоять которому сложно.

С другой стороны, несмотря на различие комфортных условий для подготовки к соревнованиям пловцы из сборной России показывают высокие результаты, завоевывают титулы и бьют рекорды Мира. Это показывает нам, что спортсмены мотивированы к достижениям побед.

Таким образом, в выборке спортсменов, тренирующихся в России, проявлены более благоприятные результаты по уровню развития психической устойчивости, что свидетельствует об успешности их противостояния

стрессовым факторам соревновательной среды. Выборка спортсменов-пловцов, представляющих европейские страны значительно уступает в эффективности преодоления трудностей, что выражается в более низких показателях умения сопротивляться давлению и демонстрировать уверенность в своих силах. Данный факт требует внедрения коррекционно-развивающих занятий в области психологической подготовки спортсменов с целью повышения уровня их стрессоустойчивости, а затем и уровня конкурентоспособности.

Список литературы:

1. Барышникова А.К. Влияние стрессоустойчивости на эффективность профессиональной деятельности пловцов различной квалификации / А.К. Барышникова // Проблемы внедрения результатов инновационных разработок: сборник статей Международной научно-практической конференции, Оренбург, 07 февраля 2018 года. – Оренбург: Общество с ограниченной ответственностью «ОМЕГА САЙНС». – 2018. – С. 150-153. – EDN YQHXQZ.

2. Чурикова Л.Н. Психологическая подготовка пловцов к соревнованиям / Л.Н. Чурикова, Е.О. Моисеев // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 3(79). – С. 88-91. – DOI 10.47438/1999-3455_2021_3_88. – EDN LELRSE.

3. Stress and Intrinsic Motivation in Collegiate Swimmers. Rosalyn Stoa, Jana Fogaca, Logan Johnsen. Feel the Pressure: - California 2020. —25с.— https://www.researchgate.net/publication/343949737_Feel_the_Pressure_Stress_and_Intrinsic_Motivation_in_Collegiate_Swimmers

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

М.Г. Пашин, А.С. Гронская

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

Аннотация. Рассмотрена тенденция к раннему выходу юных футболистов на профессиональный уровень. Приведены результаты исследования психофизиологических показателей детей 6-9 лет, занимавшихся футболом в течение 1 года. Установлена целесообразность раннего начала тренировочных занятий.

Ключевые слова: футбол, начальный этап, специализация, психофизиологические показатели, адаптация к специфическим нагрузкам.

В настоящее время в профессиональном футболе существует явная тенденция к омоложению игроков, что подразумевает более раннее начало занятий и выход на этап специализации. На данный момент юные футболисты стабильно дебютируют в официальных матчах за основные команды мастеров в 15-16-летнем возрасте, демонстрируя зрелую и уверенную игру на поле. Это свидетельствует о том, что многие молодые игроки уже полностью готовы к взрослому профессиональному футболу во всех планах – техническом, физическом, физиологическом, психическом [4]. В соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол», официальный возраст зачисления в группы спортивной подготовки составляет 7 лет [7]. Однако на практике, зачастую, родители отдают своих детей заниматься футболом в возрасте 3-5 лет в частные коммерческие школы или на индивидуальные занятия с тренером с целью раннего «знакомства» с мячом, чтобы в дальнейшем освоение тренировочной программы проходило быстрее. Первые яркие изменения, проявляющиеся в организме человека при адаптации к новым для себя условиям, происходят в его психофизиологическом состоянии. Именно основные свойства нервной системы определяют общую стратегию адаптации. Так как футбол – это ситуационный вид спорта, он требует от игроков быстрой оценки постоянно изменяющихся условий, высокой скорости принятия решений, а также быстроты переключения внимания от одного действия к другому. От того, насколько быстро футболист реагирует на ход игры, при этом ещё и, находясь под давлением соперника, зависит итоговый результат [4, 5, 6].

Обследовано 24 юных футболиста 6-9 лет, занимавшихся в ДЮСШ г. Приморско-Ахтарск, спортивный стаж которых составил 1 год. Участники исследования были разделены на 2 группы: 6-7 и 8-9 лет по 12 человек в каждой. Психофизиологические показатели юных футболистов регистрировали аппаратно-программным комплексом (АПК) «Спортивный психофизиолог».

Исследовали: время реакции на свет (с) рукой и ногой, время реакции выбора (с), теппинг-тест ногой в течение 1 минуты. Полученные результаты подвергались математической обработке стандартными методами.

Установлено, что средний показатель простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) рукой на световой раздражитель у обеих групп соответствовал возрастным нормам и составлял $0,487 \pm 0,182$ с у футболистов 1-й группы (норма $0,480 \pm 0,095$ с) и $0,407 \pm 0,111$ с у 2-й группы (при норме $0,405 \pm 0,068$ с). Несмотря на то, что участники исследования имели стаж занятий футболом 1 год, данный психофизиологический показатель не превышал норму и соответствовал закономерному снижению в связи с возрастом [1, 3].

Стоит отметить, что показатели ПЗМР рукой и ногой у представителей обеих групп отличались. Так, футболисты 8-9 лет реагировали на внешний световой раздражитель рукой быстрее, чем ногой на $0,013$ с ($0,407 \pm 0,111$ с и $0,420 \pm 0,066$ с, соответственно). У детей 6-7 лет были зафиксированы противоположные результаты: скорость реакции на свет ногой быстрее, чем рукой на $0,052$ с ($0,487 \pm 0,182$ с и $0,435 \pm 0,063$ с, соответственно). Все обследованные дети имели одинаковый футбольный стаж, однако разный возраст начала занятий. Время реакции на раздражитель ногой является более специфичным для данного вида спорта, соответственно, на основе полученных данных можно строить более верные прогнозы относительно адаптации юных футболистов к специфической нагрузке.

Совсем другая картина, по сравнению с показателем ПЗМР рукой на свет, обстоит с более важным показателем в футболе – временем реакции выбора (ВРВ). При возрастной норме для детей 6-7 лет $0,735 \pm 0,105$ с, ВРВ обследованных нами футболистов составило $0,518 \pm 0,121$ с, что на 29,6% лучше среднестатистических показателей. Для 8-9 лет норма ВРВ составляет $0,600 \pm 0,065$ с, у футболистов 2-й группы зафиксировано $0,432 \pm 0,047$ с (на 28% выше). Это можно объяснить тем, что занятия футболом предполагают постоянный выбор верных решений во время игры, что требует от спортсмена хорошей подвижности и динамичности нервных процессов. Совершенствуя эти механизмы, футболист становится более адаптированным к новым для себя условиям, быстрее ориентируется и просчитывает верные и неверные решения во время игры [1, 3, 5].

В футболе, который включает в себя большое количество рывков на короткие дистанции и постоянную смену направления и ритма движений на фоне быстрого перемещения по полю, большую роль играет моторика ног. Поэтому закономерно, что результаты теппинг-теста ведущей ногой в обеих группах также превышали возрастные стандарты и указывали на высокую силу нервных процессов у юных футболистов. Норма за минуту для детей 6-7 лет – $185,1 \pm 43,8$ /мин, результаты нашего исследования – $298,3 \pm 25,8$ /мин, что на 61,1% выше. У футболистов 8-9 лет установлен показатель $317,7 \pm 41,2$ /мин, превосходящий возрастную норму ($298,3 \pm 47,8$ /мин) на 6,5% [2, 4].

Исходя из полученных результатов, можно сделать следующие выводы: занятия футболом в раннем возрасте способствуют более быстрому росту психофизиологических показателей, следовательно, и более быстрой адаптации

организма молодых футболистов к специфическим нагрузкам. Увеличивается скорость ответной реакции на различные раздражители, сокращается время реакции на выбор нужного действия, увеличивается моторика движений и скоростная выносливость. Развитие данных психофизиологических показателей в юном возрасте ведёт к более ранней специализации игроков и выходу на профессиональный уровень.

Список литературы:

1. Зайцев А.В. Время реакции в теоретических и прикладных исследованиях / А.В. Зайцев, В.И. Лупандин, О.Е. Сурнина // В сборнике: Психологический вестник Уральского государственного университета. Екатеринбург, 2002. – С. 3-20.

2. Зданевич А.А. Двигательные способности школьников и методика их развития: монография / А.А. Зданевич, Л.В. Шукевич; под общ. ред. А.А. Зданевича. – Брест: БрГУ, 2020. – 296 с.

3. Корягина Ю.В. АПК «Спортивный психофизиолог» Инструкция пользователя. – 2020. – 107 с.

4. Красноручкая И.С. Особенности психофизиологического статуса юных спортсменов-игровиков разных соматотипов / И.С. Красноручкая // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. XV Международная научно-практическая конференция. – Уфа, 2021. – 96 с.

5. Овечкина И.В. Индивидуально-психофизиологические особенности спортсменов футболистов / И.В. Овечкина, Н.В. Минченкова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – №1-4 (20). – С. 29-30.

6. Преликова Е.А. Определение свойств нервной системы по психомоторным показателям / Юго-Зап. гос. ун-т; сост. Е.А. Преликова. – Курск, 2020. – 11 с. Библиогр.: С. 11.

7. Приказ Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».

ОСОБЕННОСТИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

О.О. Петраковец

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

Аннотация. В работе анализируются особенности перфекционизма и тревожности у спортсменов младшего школьного возраста (n=50). В исследовании было установлено, что спортсмены предъявляют завышенные требования к себе и стремятся соответствовать требованиям окружающих их людей. Уровень тревожности у спортсменов умеренный, беспокойство вызывают у них ситуации общения и оценивания себя

Ключевые слова: спортсмены, перфекционизм, личностная тревожность, самооценка, спорт

Сегодня следует отметить существование необходимости в дальнейшем изучении особенностей перфекционизма и тревожности у спортсменов [1, 4]. Неконструктивные проявления перфекционизма повышают вероятность усиления тревожности и боязни неудач у юных спортсменов младшего школьного и подросткового возраста, являются источниками психической напряженности и соревновательного стресса [2, 3].

Цель исследования – установить особенности перфекционизма и тревожности у спортсменов. В исследовании приняли участие 50 спортсменов младшего школьного возраста, занимающихся боевыми единоборствами. Методики диагностики: шкала личностной тревожности А.М. Прихожан, опросник «Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта».

Рассмотрим полученные в исследовании результаты. Анализ средних значений показателей тревожности у спортсменов показал следующее. Шкала «Школьная тревожность» соответствуют норме. Шкалы «Магическая тревожность», «Самооценочная тревожность» и «Межличностная тревожность» находятся на несколько завышенном уровне. Это говорит о том, что у спортсменов присутствует некоторая тревога, связанная с ситуациями оценивания себя и с ситуациями общения. Присутствие мистических страхов, возможно, связано с возрастными особенностями спортсменов [1,3].

Согласно задачам нашего исследования, далее рассмотрим особенности перфекционизма у детей, занимающихся боевыми единоборствами. Показатель шкалы «Перфекционизм, ориентированный на себя» находится в среднем диапазоне выраженности. На этом уровне ребенку в основном несвойственно предъявлять чрезвычайно высокие требования к себе. Показатель шкалы «Перфекционизм, ориентированный на других» находится на низком уровне, что неудивительно для такого возраста, они не предъявляют повышенных требований к окружающим. Показатель шкалы «Социально-предписанный

перфекционизм» находится на высоком уровне. Это говорит о том, что дети чувствуют, что должны соответствовать высоким ожиданиям окружающих их людей, в данном случае своих родителей. Это дает нам основание полагать, что родители, которые подталкивают детей к успехам в этом начинании, являются примером того, что часто вызывает этот тип перфекционизма.

Полученные в исследовании результаты говорят о том, что у спортсменов младшего возраста, в целом, умеренный уровень тревожности. Для них источниками тревоги являются ситуации межличностного общения, а также они испытывают беспокойство, оценивая себя. Спортсмены предъявляют повышенные требования по отношению к себе и стремятся соответствовать требованиям окружающих, что может быть связано со спецификой спортивной деятельности.

Список литературы:

1. Берилова Е.И. Особенности взаимосвязи перфекционизма и личностной зрелости у спортсменов / Е.И. Берилова, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 8(186). – С. 340-343.

2. Гладилина Л.А. Особенности проявления перфекционизма и личностной зрелости у профессиональных и непрофессиональных спортсменов, а также не занимающихся спортом / Л.А. Гладилина, Г.Б. Горская // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – № 1. – С. 188-195.

3. Оноприенко К.В. Особенности взаимосвязи показателей психологического выгорания и перфекционизма у спортсменов подросткового возраста / К.В. Оноприенко // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Тезисы докладов конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2022 года / Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 59-60.

4. Пархоменко Е.А. Перфекционизм как фактор межличностного взаимодействия в подростковом возрасте с учетом образовательной среды / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова, И.С. Матвеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11(177). – С. 528-533.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ПОЛА

И.А. Пиндус

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

Аннотация. В работе рассмотрены особенности эмоционального выгорания и социально-психологических связей у спортсменов разного пола, занимающихся тяжелой атлетикой. В исследовании было установлено, что у спортсменов-юношей достоверно выше симптом выгорания «уменьшение чувства достижения». У девушек-спортсменок достоверно более значимыми являются сверстники не из школы, а предпочитаемым типом отношений является «могу доверять» по сравнению с юношами-спортсменами

Ключевые слова: спорт, социальное окружение, социально-психологические связи, ресурсы, эмоциональное выгорание, спортсмены

Тенденции в области спорта высших достижений предъявляют высокие требования к профессионализму и конкурентоспособности каждого спортсмена. Поэтому возникают противоречия между требуемой от атлетов мобилизацией и наличием внутренних и внешних ресурсов для предотвращения психического истощения и выгорания [1, 3]. В настоящее время роль личностных особенностей в преодолении выгорания достаточно изучена, в отличие от внешних ресурсов. Так, в качестве внешних ресурсов преодоления феномена выгорания в спорте изучаются такие факторы как взаимоотношения между родителями и спортсменами, отношения в диаде «тренер-спортсмен», социально-психологические связи спортсмена с его окружением [2]. При этом требуют дополнительного изучения факторы развития и особенности выгорания у спортсменов разного пола и квалификации.

Цель исследования – установить особенности выгорания и социально-психологических связей у спортсменов разного пола.

В исследовании приняли участие 60 спортсменов в возрасте 16-18 лет, занимающихся тяжелой атлетикой. Методики: опросник выгорания, адаптированный Е.И. Гринь, методика анализа социально-психологических связей Н.В. Кузьминой.

Рассмотрим особенности проявления выгорания и взаимодействия с ближайшим социальным окружением у спортсменов юношеского возраста, занимающихся тяжелой атлетикой. Было установлено, что для спортсменов обоих полов характерен низкий уровень эмоционального выгорания. Это свидетельствует об отсутствии эмоциональной и физической истощенности, у таких спортсменов преобладает высокая значимость собственной деятельности, они не стремятся уклоняться от занятий спортом, способны рационально распределять свои силы и время на восстановление. Были установлены

достоверные различия между спортсменами разного пола по такому компоненту выгорания, как «уменьшение чувства достижения». Это свидетельствует о том, что для выборки спортсменов-юношей в большей степени характерно уменьшение стремления достигать высоких результатов в спорте по сравнению со спортсменками-девушками.

Исследование особенностей социально-психологических связей у спортсменов показало, что для спортсменов обоих полов наиболее значимыми лицами являются: «мать», «отец», «друг (подруга) из класса» и «друг (подруга) вне школы». А наиболее предпочтительным типом отношений в общей выборке спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой, являются такой тип, как «могу довериться» и «уверен(а) защитит». Это указывает на стремление спортсменов обоих полов выстраивать доверительные отношения, в которых присутствует ощущение защищенности и безопасности. Далее обратимся к достоверным различиям, которые были установлены по таким показателям, как «друг (подруга) из класса», «друг (подруга) из школы» и «могу довериться». Девушки-тяжелоатлетки в большей степени ориентируются на близкие взаимоотношения с представителями внесемейного окружения и стремятся открыться и довериться, чем юноши-спортсмены. Возможно, это связано с тем, что девушки стремятся окружить себя теплыми, доверительными отношениями, которые позволят разделить переживания или получить поддержку, в отличие от юношей, которые стремятся разбираться со многими жизненными ситуациями самостоятельно.

Таким образом, можно сделать вывод, что для тяжелоатлетов юношеского возраста характерен низкий уровень эмоционального выгорания, а также для спортсменов важны как лица семейного окружения, так и люди внесемейной среды. Спортсмены доверяют им, делятся своими мыслями и чувствами, они уверены, что при необходимости им помогут и защитят, что оказывает значительное влияние на предупреждение психологического и физического истощения и последующего ухода из спорта.

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. Букреева О.Г. Особенности взаимосвязи родительского отношения и психологического выгорания у спортсменов подросткового возраста / О.Г. Букреева, Е.И. Берилова // Психология спорта: наука и практика / Московский институт психоанализа. – Москва: Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», 2021. – С. 33-38.
3. Липский Р.В. Психологические предпосылки устойчивости к стрессу у спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ / Р.В. Липский, А.С. Распопова // Инновации в науке и практике: Сборник трудов по материалам VI Всероссийского конкурса научно-исследовательских работ, Уфа, 30 марта 2021 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью Издательство «Аспект Пресс», 2021. – С. 121-127.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

А.В. Плешкань

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

Аннотация. В данной работе рассматриваются новые аспекты планирования и организации тренировочных занятий команды гимнасток группового многоборья, выступающих по программе кандидатов в мастера спорта в период подготовки к соревнованиям. Предсоревновательный микроцикл (6 дней) включал 12 тренировочных занятий, планировалось по две тренировки в день, 1 занятие утреннее продолжительностью 3-3.5 час. и 2-е 2-2.5 час. с интервалом между тренировками 45-60 мин., который предусматривал проведение личного аутотренинга, пассивный отдых и небольшой перекус (овощи, фрукты, витамин «С», мини СПА). Такая организация тренировочного процесса позволила значительно увеличить объем и интенсивность физических нагрузок в тренировочный день, повысить соревновательную надежность, адаптационные возможности организма к предстоящим соревновательным стартам.

Ключевые слова: художественная гимнастика, спортсменки предсоревновательный микроцикл, тренировочные нагрузки, групповое многоборье, организационно-методические положения.

Современные тенденции развития художественной гимнастики, возросшие требования к соревновательной деятельности гимнасток, согласно Международным и Российским правилам соревнований 2020-2024 гг., возросшая конкуренция, особенно в групповом многоборье, ставит перед специалистами поиск новых подходов к определению содержания и перспективных направлений организации и планирования тренировочного процесса и тренировочных занятий для достижения высоких спортивных результатов [1, 5, 6].

Сегодня именно поиск новых образовательных технологий, педагогических и методических подходов к определению содержания тренировочных занятий является способом решения этой актуальной проблемы. Одним из передовых и перспективных направлений разработки данной научной проблемы, на наш взгляд, может быть поиск путей дифференциации и индивидуализации тренировочного процесса. Установлено, что ведущее место при организации тренировочного процесса отводится учёту индивидуальных особенностей занимающихся, которые, обеспечивают построение, содержание и структуру тренировочного процесса [2, 3, 4].

Цель работы состояла в проведении педагогического контроля за обновленной структурой организации двух тренировок в день, с интервалом в 60 мин., вместо одного тренировочного занятия продолжительностью 5.5-6 час. в течение дня в предсоревновательном недельном цикле. Первая тренировка была организована с 8 утра до 11, час. 30, второе занятие, с 12 час.30мин. до 15 час. 30 мин.

Исследование проводилось в период подготовки к соревнованиям спортсменок группового многоборья по программе КМС (2 вида – с 5 скакалками и 5 мячами). Ежедневно на первой и второй тренировках определяли количественные показатели: объем - общее количество элементов (ОКЭ), интенсивность (И) тренировочных занятий. Динамику пульса (ЧСС) и пробу Ромберга-3 на вестибулярную устойчивость определяли и в отдаленный период восстановления, через 45 мин. перед второй тренировкой.

На 1 занятии спортсменки выполняли экзерсисы со скакалками и мячами в виде специальных комплексов, серий прыжков, поворотов, маховых движений с использованием тренажерных приспособлений (резиновые ленты для фитнеса, т.е. ленточные эспандеры), отработывали высокие переброски и индивидуальные броски. Доминирующая направленность утренних тренировок состояла в отработке упражнений группового многоборья на стабильность, соревновательную надежность и синхронность, планировалось выполнение по 10 повторений каждого упражнения, также в отработке больших и высоких перебросок и личных бросков.

В протяжении всего занятия спортсменки получали информацию по технике выполнения элемента, варианты устранения ошибок, проводилась отработка элементов на стабильность выполнения коллективной работы «содружества», компонентов исполнения «артистики».

На 1 тренировке ОКЭ составляло от 836 до 1336 элементов, интенсивность – 12,4 до 14,0 ус. ед.

Перед 1 тренировкой ЧСС у гимнасток был от 66 до 80 уд. мин., вестибулярная устойчивость по пробе Ромберга -3 находилась в пределах нормы (15 сек). После утреннего занятия, сразу после выполнения композиций пульс равнялся 164-176 уд. мин., вестибулярная устойчивость снизилась в 2 раза (6 - 9 сек).

После основной части утреннего занятия планировался «большой» отдых – 45-60 мин., во время которого организовывался «перекус»: овощи фрукты или молочные продукты, две дольки шоколада, прием витамина «С», сока или воды, по желанию мини СПА, личный аутотренинг» и саморелаксация.

Перед 2 тренировкой пульс восстановился до первоначального, вестибулярная устойчивость отмечена на хорошем уровне, составляла от 9 до 14 сек.

На втором занятии гимнастки тренировали все виды «сотрудничества», «риски», особенно на элементах акробатики, личные броски, упражнения многоборья по схеме: по 10 композиций каждого вида, если отмечались грубые ошибки, начинался новый отсчет; второй вариант - 5 из 5 «чистых прогонов» выполнялись в основном при жестких интервалах отдыха. На 2 тренировке

ОКЭ было несколько ниже по сравнению с утренней тренировкой и равнялось от 650 до 856 элементов, интенсивность, (И) была высокой от 11,4 до 14,0 ус. ед.

Средний пульс после выполнения видов многоборья составлял 156-178 уд. мин., нагрузки выполнялись в анаэробно-аэробном режиме, вестибулярная устойчивость снизилась до 9-12 сек.

Заключая результаты выполненной работы следует отметить, что планирование двух тренировок по времени до 2,5-3,0 час. в день с незначительным интервалом отдыха, вместо одной длительной по времени 5,5-6,0 час. дает возможность отодвинуть границы наступления как локального, так и общего утомления. На фоне незначительного утомления деятельность ЦНС будет способствовать закреплению координационно сложных двигательных навыков, повышению соревновательной результативности, дальнейшему развитию адаптационных возможностей организма.

Список литературы:

1. Винер И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис....док. пед. наук. – СПб. 2013. – 47 с.

2. Краева Е.С. Совершенствование выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики на основе развития специально-двигательных способностей у высококвалифицированных спортсменок: автореф. дис... канд. пед. наук. – СПб., 2018. – 28 с.

3. Плешкань А.В. Художественная гимнастика сегодня: взгляд в будущее: учебно-методическое пособие. – Краснодар: ООО «Экоинвест», 2018. – 178 с.

4. Погребной А.И. Новое в системе спортивной подготовки в художественной гимнастике: зарубежный опыт. Выпуск 16: научно-методическое пособие / Погребной А.И., Комлев И.О., Плешкань А.В. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 40 с.

5. Правила судейства 2021-2024 по художественной гимнастике. – Federation Internationale de Gymnastique, 2020. – 252 с.

6. Федеральные стандарты спортивной подготовки [Электронный ресурс] / Министерство спорта РФ // URL: <https://www.minsport.gov.ru/2018/Prikaz29ot19012018.pdf>

ВЛИЯНИЕ КРОССФИТА НА ЗДОРОВЬЕ И МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

О.Е. Подущенко, И.С. Матвеева

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
им. И.Т. Трубилина», Краснодар

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о важности кроссфита для студентов. Автор анализирует исследования, отмечает важность данного спорта в жизни молодых людей. Даны рекомендации для улучшения здоровья и мозговой деятельности.

Ключевые слова: студент, выносливость, здоровый образ жизни, питание, работоспособность, кроссфит.

С недавнего времени люди разных возрастов в погоне за красивым телом стараются уделять больше внимания физической активности. На данный момент есть множество различных видов занятий на любой вкус и цвет. Каждый может подобрать себе занятие по душе и возможностям. Молодые люди, в том числе студенты, особенно увлекаются спортом. Сегодня мы поговорим о кроссфите.

Кроссфит – система функциональных высокоинтенсивных тренировок, в основу которой входят элементы таких дисциплин, как аэробика, тяжелая атлетика, гиревой спорт, гимнастика, упражнения стронгменов, а также многие другие виды спорта. Кроссфит можно использовать в качестве круговой, силовой тренировки, а также на гибкость, ловкость и многое другое.

Рассмотрим различные виды тренировок кроссфита. Выше мы уже обобщённо говорили о них, а сейчас детально рассмотрим каждый. Кардионагрузки - метаболические или аэробные упражнения в кроссфите, такие как: бег, гребля, прыжки со скакалкой и множество других. Гимнастические упражнения. Все они выполняются со снарядами или собственным весом. Это отжимания, подтягивания, канат и так далее – развивают гибкость, спортивную форму мышц, ловкость, координацию. Поговорим о тяжелой атлетике. К данной категории относятся все упражнения, которые связаны с добавлением – штанги, мешки, гири. Упражнения развивают мощь, выносливость, силу, баланс. Каждый вид нагрузки имеет свое обозначение на английском заглавными буквами, при составлении тренировки дня, MG – означает, что в комплексе присутствуют гимнастические и аэробные упражнения.

На территории нашего университета существует несколько спортивных площадок для студентов: баскетбольная, футбольная, волейбольная. На них во время занятий, а также в свободное от учебы время, молодым людям предоставляется возможность заниматься силовыми тренировками и многими другими видами спорта.

Данный вид спорта подходит не для всех студентов, так как современная молодежь делится на несколько групп здоровья: основная, подготовительная, спец. мед. группа, и полностью освобожденные от занятий физической культурой (по причине инвалидности или другим ограничениям). Многие люди считают, что этот вид спорта не терпит слабаков – количество тренировок в неделю можно ограничивать только свободным временем. Известно, что поклонники кроссфита это здоровые и сильные люди, которые поддерживают свое тело в отличной форме. Но насколько полезен данный спорт для здоровья? Сегодня мы попытаемся выяснить, когда тренировка принесет пользу студентам, а когда ваши старания преуспеть только навредят ей.

Давайте начнем с мотивационной составляющей преимуществ кроссфита: вы закалите не только свое тело, но и свой разум. Большинство тренировок проводятся на групповых занятиях, и, хотя считается, что прямых соревнований между спортсменами не существует (у всех разный вес, опыт и т. д.), но на самом деле это серьезно мотивирует вас завершить упражнение – не сдаваясь, и выполнить весь комплекс. Став более опытным спортсменом по кроссфиту, вы, вероятно, заострите внимание на личных результатах, перестанете обращать внимание на достижения других, как это было в самом начале. И в среде, где нет возможности проиграть или сдаться, вы будете побеждать снова и снова, борясь с самим собой, достигая высших результатов.

Кроссфит, прежде всего, высокоинтенсивная и функциональная тренировка. В результате выполнения требуемых усилий вы станете более устойчивыми во всех отношениях: гораздо меньше уставать на работе, легко копать картошку, как бы это смешно не звучало, и без особых усилий делать ремонт.

Полезен ли кроссфит для здоровья? Абсолютно, да! Ваше тело «поблагодарит» вас. А также, начиная правильно питаться, в сочетании с тренировками, данный спорт укрепит ваше тело и здоровье, как никогда раньше. В целом вы почувствуете себя лучше, будете лучше спать, а также меньше беспокоиться о своих болячках – одним словом, вы будете здоровы. Но считаю нужным предупредить вас о том, что кроссфит – травматичный спорт. Несоблюдение правильной техники и переоценка собственной силы могут привести к серьезным травмам. Высокая скорость, становая тяга, рывки, ударные и компрессионные нагрузки, а также приседания могут привести к травмам позвонков, суставов и напряжению внутренних органов. Определенные упражнения могут создавать нагрузку на органы малого таза, что может негативно повлиять на менструальный цикл у девушек.

Теперь поговорим о мозговой деятельности. Она напрямую связана с физической активностью. Чем больше данным видом деятельности занимается студент, тем выше его показатели в образовательном процессе. Важно, чтобы кровообращение в головном мозге улучшалось не только во время физической активности, но и в период учебной деятельности. Одно хорошо дополняет другое.

Эксперты Бостонского медицинского университета заявляют: «Такая регулярная физическая активность помогает предотвратить снижение

когнитивных функций и слабоумие». Исследования показали, что люди, ведущие активный образ жизни, имеют более низкие метаболические и сосудистые факторы риска, что позволяет мозгу стареть здоровым образом. В то же время ученые не могут конкретно определить уровень активности, который был бы оптимальным для профилактики деменции.

Учитывая вышесказанное, можно сделать вывод, что кроссфит действительно влияет на мозговую деятельность и здоровье студентов. Можно перечислить несколько составляющих полезности данного вида спорта: улучшение памяти, повышение концентрации внимания, развитие дивергентного мышления (метод творческого мышления, обычно используемый для решения проблем и задач).

Список литературы:

1. Евтых С.А. Особенности методики обучения степ-аэробике студентов КГУФКСТ нефизкультурного профиля // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – № 1. – 174 с.

2. Евтых С.А. Психология здоровья как одна из ведущих дисциплин в подготовке бакалавров физической культуры по профилю физкультурно-оздоровительные технологии // Тенденции развития науки и образования. – 2017. – № 28-1. – С. 20-23.

3. Матвеев В.С. Уличный вид спорта – STREET WORKOUT / Матвеев В.С., Яни А.В., Калашник Е.А. // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Волгоград. – 2021. – С. 47-51.

4. Печерский С.А. Преподавание дисциплин по физической культуре и спорту в условиях дистанционного обучения / Печерский С.А., Куликова И.В. // В сборнике: Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 344-345.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

А.С. Полубедова

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

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования спортсменов, которые изучались по опроснику социально-психологической адаптации, пятифакторному опроснику личности, методике исследования самооотношения, тесту диспозиционного оптимизма. В нашем исследовании мы установили, что спортсмены в тренировочном, соревновательном процессе справляются с трудностями, переживаниями, анализируют ошибки для положительного формирования своей личности. Спортсменам для повышения социально-психологической адаптации полезно проводить самоанализ, принимать свои плюсы и минусы для улучшения результативности в тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: социальная интеграция, социально-психологическая адаптация, спортсмены, спорт высших достижений.

В литературных источниках последних лет наблюдается дефицит данных по социально-психологической адаптации в спорте. Можно сказать о том, что проблема адаптации недостаточно изучена, так как нет чёткого определения понятия «социально-психологической адаптации» [3].

Адаптация происходит на трёх уровнях: физиологическом, психологическом и социальном. На физиологическом уровне адаптация - это способность организма поддерживать свои параметры в пределах, необходимых для нормальной жизнедеятельности при изменении внешних условий (гомеостаз) [1,2]. На психологическом уровне адаптация обеспечивает нормальную работу всех психических структур при воздействии внешних психологических факторов (принятие взвешенных решений, прогнозирование развития событий и т.д.). Социальная адаптация обеспечивает приспособление человека к сложившейся социальной среде за счёт умения анализировать текущие социальные ситуации, осознания своих возможностей в сложившейся социальной обстановке, умения удерживать своё поведение в соответствии с главными целями деятельности [2].

Выделяют две особые формы социальной адаптации:

- девиантную (приспособление к сложившимся социальным условиям с нарушением принятых в обществе ценностей и норм поведения);
- патологическую (приспособление к социальной среде за счёт использования патологических форм поведения, вызванных функциональными расстройствами психики).

Цель исследования – изучить личностные ресурсы социально-психологической адаптации спортсменов.

Наше исследование проводилось на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в г. Краснодар. В нем приняли участие спортсмены-представители разных видов спорта, разного уровня квалификации.

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

Задачей нашего исследования было установить особенности взаимосвязей социально-психологической адаптации и личностных качеств человека, самооотношения.

В результате корреляционного анализа мы обнаружили прямые взаимосвязи между показателями «принятие других» и «эмоциональная устойчивость» ($r=0,290$, $p=0,05$), «эмоциональный дискомфорт» и «экстраверсия-интроверсия» ($r=0,322$, $p=0,05$), «доминирование» и «экстраверсия-интроверсия» ($r=0,333$, $p=0,05$), «эскапизм» и «экстраверсия-интроверсия» ($r=0,285$, $p=0,05$), «экспрессивность-практичность» ($r=0,330$, $p=0,05$).

Таким образом, чем выше эмоциональная устойчивость, экстраверсия, практичность, тем больше будет проявляться эмоциональный дискомфорт, доминирование, эскапизм. Данные результаты позволяют нам предположить, что спортсмены в тренировочном, соревновательном процессе справляются с трудностями, болезненными переживаниями, анализируют ошибки для положительного формирования своей личности. В спортивной деятельности очень важно развивать эмоциональную устойчивость, практичность, чтобы успешно и результативно взаимодействовать с товарищами по команде или соперниками.

Также мы установили наличие обратных взаимосвязей между показателями «принятие других» и «экстраверсия – интроверсия» ($r=-0,327$, $p=0,05$), «эмоциональный дискомфорт» и «эмоциональная устойчивость» ($r=-0,365$, $p=0,01$), «доминирование» и «эмоциональная устойчивость» ($r=-0,345$, $p=0,05$), «эскапизм» и «эмоциональная устойчивость» ($r=-0,386$, $p=0,01$).

Данные взаимосвязи позволяют нам сделать вывод, что спортсмены, которые более открыты и эмоционально устойчивы в своей деятельности, меньше испытывают эмоциональный дискомфорт, практикуют доминирование и уходят от проблем. Таким образом, развитие эмоциональной устойчивости, общительности в спорте благоприятно сказывается на деятельности спортсменов.

Следующим этапом мы рассмотрим взаимосвязи социально-психологической адаптации и самооотношения спортсменов. Корреляционные обратные взаимосвязи были выявлены между показателями «самопринятие» и «эмоциональный дискомфорт» ($r=-0,371$, $p=0,01$), «доминирование» ($r=-0,363$, $p=0,01$). Показатель «самообвинение» обратно коррелирует с эскапизмом ($r=-0,295$, $p=0,05$).

В случае повышения у спортсменов самопринятия и самообвинения будет наблюдаться снижение эмоционального дискомфорта, доминирования, эскапизма. Таким образом, мы можем сделать вывод, что спортсменам для повышения социально-психологической адаптации полезно проводить самоанализ, принимать свои плюсы и минусы для улучшения результативности в тренировочной и соревновательной деятельности.

Также на данном этапе мы обнаружили прямую корреляционную взаимосвязь между показателями «самопринятие» и «принятие других» ($r = 0,282$, $p = 0,05$). Данные результаты позволяют нам предположить, что если спортсмен принимает себя, то тем больше он принимает других. Таким образом, мы можем сделать вывод, что данное качество будет эффективно для спортсменов, которые занимаются в командных видах спорта. Поскольку для эффективного взаимодействия в команде спортсмену необходимо понимать своих товарищей в группе.

Далее мы рассмотрим взаимосвязи социально-психологической адаптации и самооценки спортсменов. Корреляционные обратные взаимосвязи средней силы статической значимости обнаружены между показателями «негативные ожидания» и «доминирование» ($r = -0,318$, $p = 0,05$), «эскапизм» ($r = -0,390$, $p = 0,01$). Данные результаты позволяют нам сделать вывод, что чем больше у спортсменов проявляется негативных ожиданий, тем меньше он будет контролировать своих партнеров по команде, проявлять доминирование и уходить от проблем.

Список литературы:

1. Иванова А.И. Социально-психологическая адаптация: классификация и механизмы // Вестник университета. – 2014. – №. 9. – С. 255-259.
2. Кокоулина О.П. Социально-психологическая адаптация спортсменов после завершения профессиональной карьеры // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №. 7. – С. 49-51.
3. Уляева Л.Г. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности / Уляева Л.Г., Мельник Е.В., Воскресенская Е.В. – 2014. – С. 111-112.

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ УСТОЙЧИВОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ У ЯХТСМЕНОВ ЮНОШЕЙ

А.Г. Полударова

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

Аннотация. Автором анализируется наличие взаимосвязи устойчивости к соревновательному стрессу с личностными характеристиками, рассматриваемыми как ресурсы устойчивости к стрессу, у яхтсменов юношей. Было установлено, что личностные ресурсы устойчивости к соревновательному стрессу имеют особое значение в соревновательной деятельности. Выявлена взаимосвязь между показателями соревновательной тревожности/устойчивости к соревновательному стрессу (включающих когнитивную тревожность, соматическую тревожность и уверенность в себе) с такими показателями личностных ресурсов противостояния соревновательному стрессу, как черты Большой пятерки, эмоциональный интеллект, психическая устойчивость.

Ключевые слова: яхтсмены, парусный спорт, личностные ресурсы, устойчивость к соревновательному стрессу.

В настоящее время существует проблема формирования личностных ресурсов устойчивости к соревновательному стрессу у начинающих яхтсменов. Спортивная деятельность в парусном спорте связана с высоким уровнем психической напряженности ввиду возможного изменения внешних факторов, влияющих на соревнование, а также высокими физическими и психическими нагрузками, что определяет важность личностных ресурсов устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов юношей [2].

Важнейшим фактором устойчивости к соревновательному стрессу являются личностные характеристики и свойства спортсменов. Для яхтсменов, ориентированных на достижение высокого спортивного результата, характерны личностные регуляторы стратегий преодоления стресса путем принятия собственной ответственности за происходящее. Одним из личностных ресурсов является устойчивость к соревновательному стрессу [1].

Цель исследования – выявить личностные ресурсы устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов юношей.

В исследовании, в том числе в психодиагностике личностных ресурсов, приняла участие группа яхтсменов в количестве 10 человек.

В процессе исследования использовались следующие методы психологической диагностики: 1) Опросник соревновательной тревожности спортсмена» (К.А. Бочавер, Л.М. Довжик, А.О. Савинкина); диагностика эмоциональной устойчивости (А. Голдберг); методика «Эмоционального интеллекта» (Н. Холл) для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на

основе принятия решений; пятифакторный личностный опросник или тест Большая пятерка (Р. Мак Крае и П. Коста), позволяющий выявить степень выраженности таких черт личности, как экстраверсия, доброжелательность, сознательность, эмоциональная стабильность и открытость новому опыту [3].

Исследование было проведено в три этапа, с января 2021 по май 2022 года.

В период с марта 2021 года по январь 2022 года достоверные изменения произошли в таких показателях, как «Когнитивная тревожность», «Соматическая тревожность», «Эмоц. осведомленность» и «Распознавание эмоций других людей».

С января по март 2022 года достоверно изменились значения в показателях «Уверенность», «Когнитивная тревожность», «Соматическая тревожность» и «Доброжелательность».

При сравнении значений показателей тестирования начала эксперимента и заключительного этапа (соревновательный этап) достоверные изменения подтвердилась в таких показателях, как «Реакции», «Концентрация», «Уверенность», «Эмоциональная осведомленность» и «Самотивация».

В результате корреляционного анализа было установлено следующее.

На первом этапе исследования прямая взаимосвязь была выявлена между показателями «Концентрация» и «Сознательность» и «Доброжелательность». Между «Концентрация» и «Эмоциональная осведомленность». Обратная взаимосвязь была выявлена между показателями «Соматическая тревожность» и «Эмпатия» и «Эмоциональная осведомленность». А также между показателями «реакция», «Самотивация», «Эмпатия» и «Распознавание эмоций». Обратная взаимосвязь наблюдалась также между показателями «Экстраверсия» и «Уверенность».

На втором этапе исследования была выявлена прямая взаимосвязь между показателями «Уверенность» и «Управление эмоциями». Между показателем «Реакция» и «Управление эмоциями», «Эмпатия» и «Распознавание эмоций других людей». А также выявлена прямая корреляционная взаимосвязь между показателями «Нейротизм» и «Когнитивная тревожность»; признаками «Экстраверсия» и «Уверенность».

На третьем (заключительном) этапе в результате корреляционного анализа было установлено, что на признак «Уверенность» прямое влияние оказывал фактор «Устойчивость к психологическому давлению». Обратная связь выявлена между признаками «Мотивация» и «Когнитивная тревожность», «Соматическая тревожность». В свою очередь установлена обратная связь между признаком «Соматическая тревожность» и признаками «Сомомотивация» и «Управление эмоциями». Обратная связь выявлена между признаком «Реакция» и признаками «Эмпатия» и «Нейротизм».

Учитывая то, что у всех приведенных выше факторов и признаков в ходе педагогического эксперимента наблюдались статистически значимые и достоверные изменения, можно сделать вывод о достаточно эффективном процессе подготовки яхтсменов юношей. В ходе исследования отмечено снижение уровня соревновательной тревожности спортсменов, с

одновременным ростом показателей «реакции», «концентрации», «эмоциональной осведомленности» и «самотивации». При этом, статистически доказано влияние роста данных показателей на снижение соревновательной тревожности.

Таким образом, в исследовании были обозначены личностные ресурсы успешной деятельности яхтсменов, которые направлены на преодоление соревновательного стресса и противостояние стресс-факторам.

В настоящее время формирования личностных ресурсов устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов юношей требует дальнейшего внимания со стороны исследователей, что повысит соревновательную результативность российских спортсменов парусного спорта.

Список литературы:

1. Ашкинази С.М. Психолого-педагогическое сопровождение спортивного резерва в парусном спорте: конфликтологические аспекты / С.М. Ашкинази, А.Н. Кочергин, В.В. Рябчиков, В.С. Куликов, Е.А. Бавыкин // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №3 (169). – С. 27-31.

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. Капашева Г.А. Исследование уровня тревожности и стрессоустойчивости у спортсменов / Г.А. Капашева // Инновационная наука. – 2020. – №2. – С. 108-109.

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НЕПРИЯТНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

Л.Д. Проворова, С.А. Ольшанская

Краснодарский государственный институт культуры, г. Краснодар

Аннотация. В статье описаны теоретические основы воздействия арт-терапии на эмоциональное благополучие личности спортсмена.

Ключевые слова: эмоциональное благополучие, эмоциональное самочувствие, арт-терапия, танцевально-двигательная терапия.

Танцевально-двигательная терапия, являясь одним из направлений арт-терапии, определяется как метод выражения субъектом различных сторон своей психики через движение и хореографическое искусство [4]. Но в отличие от хореографа психотерапевт не ставит перед собой задачи научить субъекта хореографическим приемам. Его задача - использовать движение и танец для конвергенции эмоционального и физического состояния индивида, что помогает снизить или полностью снять напряжение, справиться с усталостью, замкнутостью, страхом перед общением, выявить творческие способности, что помогает скорректировать и улучшить все стороны развития личности спортсмена [1, 2]. Танцевально-двигательная терапия обладает рядом педагогических возможностей, среди которых доступность, вывод на поверхность эмоциональных переживаний разной степени выраженности, является элементом создания развивающей предметно-пространственной среды через воздействие на формирование или коррекцию тела и духа, создания мотивации к самосовершенствованию и постоянному личностному прогрессу. Критериями личностного развития индивида посредством танцевально-двигательной терапии являются использование новых форм поведения через освоение новых способов деятельности, рост возможности собственного развития с помощью собственных усилий и самореализации, развитие физических и физиологических возможностей организма, профилактика образования мышечных зажимов и комплексов, связанных с эмоциональным неблагополучием спортсмена.

Несмотря на отсутствие единого теоретического обоснования танцевально-двигательной терапии, последняя включает в себя многообразные варианты различных подходов и методов. Широко известны и используются следующие методики танцевально-двигательной: эвритмия Р. Штейнера (искусство движения с использованием музыки и речи), интегративная танцевально-двигательная терапия А. Гришона, «Пять танцев в вольном стиле» Г. Рот, движение в глубину М. Уайтхаус, кинетография (система усилий) Р. Лабана, методики кинестетической эмпатии, созданная М. Чейз методика ритмической групповой активности и др. [1].

Основными методами танцевально-двигательной терапии являются те техники, которые способствуют освобождению от «мышечного панциря»,

позволяя тем самым достигать природной свободы движений. Этот метод был создан в 1986 г. М. Фельденкрайзом. В 1992 г. М. Стейнер предложил использовать невербальные ритуальные правила для формирования в группе определенного настроения и осознание участниками целостности группы. К таким методам относится адресный выбор темы упражнений, что дает возможность через движение и танец выразить общечеловеческие понятия и универсальные темы добра, зла, счастья и т.д. В 1992 г. Х. Пейн обобщил опыт воздействия танцевальной терапии на участников групп и пришел к выводу о необходимости организации различных видов рефлексии, обмениваясь переживаниями и чувствами, делая «подстрочный комментарий» к движениям (он же и ввел этот термин). Танцевально-игровой тренинг Л. Раздрокиной используется в основном для предупреждения неприятных эмоциональных состояний и психосоматических и поведенческих расстройств у здоровых людей. Основная цель данного тренинга – создание позитивных установок через изменение хода мыслей и помощь в проживании своих проблем здесь и сейчас. Поскольку вслед за мыслью всегда следует чувство, то направленность мыслей определяет качество эмоций, а, следовательно, и эмоциональное благополучие [3].

В России танцевально-двигательная терапия изначально использовалась в работе психотерапевтических групп, которые занимались личностным развитием, т.е. групп личностного роста взрослых. Гамма его применения сегодня значительно расширилась. Сегодня используется групповая и индивидуальная работа как со взрослыми, так и с детьми. С помощью арт-терапии можно справиться со своими собственными личными проблемами, которые связаны с отношениями с окружающим индивида миром, чувствами и эмоциями, затруднительными ситуациями, потерей смысложизненных ориентиров, полным непониманием или недопониманием себя.

Положительный опыт накоплен так называемой семейной танцевальной и двигательной терапией, которая помогает решить проблемы, накопившиеся внутри семьи и во взаимоотношениях всех ее членов. Значителен опыт таких групп для детей и подростков, где проходят занятия для развития коммуникативных и творческих навыков, что помогает адаптироваться в новом коллективе. В детско-родительских группах, работающих по уникальным программам, корректируются психологические проблемы в развитии ребенка. Функционируют группы и программы по коррекции пищевого поведения (анорексия, булимия и пр.), психосоматических расстройств и психогенными телесными симптомами. Также арт-терапия, включая и танцевальную терапию, в последнее время успешно используется в работе с людьми, которые перенесли посттравматические расстройства, с детьми с инвалидностью и ОВЗ, с беженцами. Отдельные группы есть по подготовке семейных пар к родительским обязанностям в дородовый и послеродовый период [4].

В рамках арт-терапии эмоциональное благополучие рассматривается как базовая движущая сила, которая определяет позитивное отношение личности к окружающему миру и самому себе. В этом случае эмоциональное неблагополучие проявляется как неблагоприятное эмоциональное

самочувствие, которое оказывает значительное влияние на протекание процесса вербального взаимодействия с окружающими. Эмоциональное неблагополучие в спорте провоцирует проявление отрицательных качеств личности от недоверия и раздражительности до открытой агрессии.

В периоды, когда происходят социальные, экономические и природные катаклизмы, значительно возрастает число людей разных возрастов, социальных и религиозных групп, профессиональных сообществ, в том числе в спорте, которые характеризуются повышенным уровнем тревожности, порой беспричинным беспокойством и значительной неуверенностью, нестабильностью эмоционального состояния. В спорте это препятствует становлению гармоничной личности и приводит к эмоциональному неблагополучию. Именно поэтому такой интерес вызывает арт-терапия во всех ее проявлениях не только у психологов, но и у педагогов и родителей.

Список литературы:

1. Танцевально-двигательная терапия [Текст]: практикум / сост. А.Г. Чурашов. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 60 с.
2. Гиршон А.Е. Танцевально-двигательная терапия в контексте тренингов личностного роста [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://girshon.ru/article/tantsevalno-dvigatel'naya-terapiya-v-kontekste-treningov-lichnostnogo-rosta-aleksandr-girshon/> – Дата 25.10.2022.
3. Данилова О.Ю. Дезадаптивные факторы эмоционального благополучия // Аспирантский сборник. – Новосибирск: НГПУ, 2001. – С. 155-164.
4. Черемнова Е.Ю. Танцетерапия. Танцевально-оздоровительные методики. – М.: Феникс, 2019. – 123 с.

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ КАК РЕСУРС ЕЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ

Ю.А. Прокопчук, Э.А. Орлова

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

Аннотация. В статье представлены результаты диагностики юношеской спортивной команды по волейболу с высокой частотой возникновения межличностных конфликтов. Получены данные о том, что в данной команде индекс групповой сплоченности ниже среднего, неблагоприятность социально-психологического климата, при этом преобладает стратегия компромисса. Разработаны практические рекомендации для тренера по коррекции взаимоотношений в команде.

Ключевые слова: конфликт, сплоченность, психологический климат, спортивная команда.

В межличностных отношениях любого коллектива одной из задач является конструктивное преодоление конфликтов [3]. Деятельность спортивной команды должна быть свободной от конфликтов, а возникающие противоречия должны разрешаться своевременно. Спорт как вид деятельности характеризуется высокой степенью психической напряженности. Межличностные отношения в команде являются ресурсом эффективности ее выступлений на соревнованиях [2, 4]. Юношеская спортивная команда нуждается в создании специальных условий для формирования бесконфликтной среды [1].

Цель исследования – выявить социально-психологические предпосылки конфликтного поведения в спортивной команде. Задачи исследования: выявить социометрический статус членов команды, установить особенности психологического климата, групповой сплоченности, стиль поведения в конфликтной ситуации.

Методы исследования: социометрия, методика диагностики уровня психологического климата по А.Н. Лутошкину, методика Томаса-Килманна предназначена для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению. Исследование проводилось на базе Краснодарского монтажного техникума, где создан Студенческий спортивный клуб, при участии команды по волейболу, количество испытуемых 22 человека.

В результате социометрического исследования по выявлению социометрического статуса установлено, что 3 человека – изолированные, 3 человека имеют статус звезды, 8 человек – принятые, 8 человек – предпочитаемые. Индекс групповой сплоченности $-0,25$ (ниже среднего уровня). Уровень благополучия взаимоотношений в спортивной команде – $11 = 11$ (средний).

Согласно полученным данным, исследуемая команда по направленности делового характера разбилась на три сплоченные основанные на взаимных выборах группировки по три человека, не связанных между собой. Это может способствовать поддержанию отношения к спортивной деятельности, транслируемое лидером команды.

Пять членов изучаемой команды обладают выборами невзаимными, что говорит об оценке членами команды их способности или схожести с ними отношения к деятельности, но не поддержания активного сотрудничества в силу ситуации.

Отразились 5 диад, как парные отношения относительно спортивной деятельности, что связано с постоянным общением на эту тему и возможно оказания поддержки. Три члена команды проявили активное желание в деловом общении и заинтересованности взаимодействия в команде, но не получили отклика в ответ и остались изолированными.

Для изучения уровня психологического климата в коллективе была выбрана методика А.Н. Лутошкина, это важный показатель в оценки уровня развития коллектива. Полученные данные исследуемой нами команды в сфере деловой ориентации были следующие: уровень психологического климата коллектива -1,3 (начальная неблагоприятность социально-психологического климата).

Показатели компонентов социально-психологического климата в команде: – эмоциональный компонент = -1,2 (низкая привлекательность процесса тренировки); – когнитивный компонент = -1,4 (уровень знания воспринимается низким); – поведенческий компонент = 0,1(тренировочный процесс воспринимается как не интересный и не приятный).

Полученные результаты исследования социально-психологического климата команды показали оценку неудовлетворительный, большинством членов команды, и требует коррекции.

Методика Томаса-Килманна предназначена для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. Были получены следующие средние показатели по обследованной группе: – уклонение = 6,75; – приспособление = 5,45; – конфронтация = 3,9; – сотрудничество = 6,6; – компромисс = 7,3.

Полученные данные показали, что в команде преобладает стратегия поведения в конфликтных ситуациях – это поиск компромиссного решения, что означает соглашение на основе взаимных уступок, предложение варианта снимающего возникшее противоречие. Таким образом, можно предположить, что команда готова к взаимодействию и разрешению сложных ситуаций, посильным для них путем и удовлетворяющем обе стороны решения. Однако если варианты выхода из ситуации будут непосильны, или взаимные уступки, неудовлетворяющие участников команды, то, скорее всего, будет выбрана позиция уклонения от решения вопроса, что может проявиться в избегании встреч, молчаливом протесте.

Выявлено в группе отсутствие склонности к соперничеству как проявлению напористости и эгоизма. Выявлена склонность к сочетанию

уклоняющегося стиля поведения с сотрудничеством, что может говорить о высокой значимости мнения и интересов партнера. При этом в конфликтных ситуациях у многих обследованных могут возникать проблемы с защитой своих интересов, отстаиванием собственного мнения.

Полученные результаты указывают на необходимость повышения групповой сплоченности и уровня благополучия в команде.

Таким образом, нами получены данные о том, что в исследуемой спортивной команде выявлен индекс групповой сплоченности ниже среднего уровня. Уровень благополучия взаимоотношений средний, начальная неблагоприятность социально-психологического климата, низкая привлекательность обучения, уровень знания воспринимается низким, в команде преобладает стратегия поведения в конфликтных ситуациях. На основании полученных данных разработаны практические рекомендации. Планируется разработка программы социально-психологического тренинга на основании данных диагностики, а также повторное исследование команды в конце года.

Список литературы:

1. Захаренко А.О. Мотивационный климат как фактор повышения конкурентоспособности футболистов на примере студенческой команды / Захаренко А.О., Босенко Ю.М., Гакаме Р.З. // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2021. – № 11. – С. 54-56.

2. Карнаух П.А. Особенности взаимосвязи психологической безопасности и психологического благополучия студентов // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар, 2021. – 225 с.

3. Распопова А.С. Изучение коммуникативных регуляторов конфликтного поведения обучающихся подросткового и юношеского возраста в работе службы школьной медиации / Распопова А.С., Босенко Ю.М. // Прикладная психология на службе развивающейся личности: Сборник научных статей и материалов XVI научно-практической конференции с международным участием. 2019. С. 151-155.

4. Чистикова Д.П. Особенности взаимосвязи психологической безопасности и самоутверждения подростков в образовательной среде / Чистикова Д.П., Берилова Е.И. // КОММУНИКАЦИИ. ОБЩЕСТВО. ДУХОВНОСТЬ - 2022. Материалы XXII международной научно-практической конференции. К 350-летию со Дня рождения Петра I. Ухта, 2022. – С. 224-227.

СОПРЯЖЕННЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ МЕХАНИЗМ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ БОЙЦОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ММА ПУТЕМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ГЕТЕРОГЕННЫХ СИСТЕМ

И.Ю. Пугачев¹, С.В. Разновская², В.Б. Парамзин³, А.О. Киселев⁴

¹Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина, г. Тамбов,

²Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск

³Краснодарское высшее военное училище им. С.М. Штеменко, г. Краснодар

⁴Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков
им. А.К. Серова, г. Краснодар

Аннотация. Эмпирически верифицировано благоприятное сопряженное воздействие на спортсменов-профессионалов ММА гетерогенных средств спорта в восстановительный период макроцикла. Таковым являлось двух этапное комплексное упражнение с баскетбольным мячом, предполагающее первоначальную реализацию алгоритма среднестатистических элементов ведения и обработки мяча на время; далее – в условиях вариативной подачи команд с реализацией дальнейших действий по установочной когнитивной программе, что повысило перекрестную сенсibiliзацию бойцов к победе в рейтинговых поединках.

Ключевые слова: профессионалы ММА, сопряженные средства, баскетбол, восстановительный период, инновации, гетерогенность.

В системе спортивной подготовки профессиональных атлетов смешанных боевых единоборств (ММА) на этапах «совершенствования спортивного мастерства» и «высшего спортивного мастерства» в процессе подготовки к рейтинговому поединку и непосредственно в ходе боя ключевую финишную позицию занимает психологический компонент готовности. Это связано с тем, что современные спортсмены достаточно полноценно подготовлены во всех отношениях проявления их двигательных кондиций в совокупности с технико-тактической реализацией индивидуального стиля «коронных приемов».

Каждый спортсмен в ходе боя давно отработал «ложный» арсенал обманных действий, увлекающий оппонента в требуемую биомеханическую позицию тела и движения его в пространстве, для выполнения «победного» взрывного контента моторики. Побеждает лишь тот, кто, образно, на 0,001 усл. ед. психологической концентрации и собранности сумел мобилизовать свои психофизиологические эшелоны 2-го порядка для реализации завершающей стадии поединка.

Для аутентичной формулировки цели исследования следует остановиться на кратком рассмотрении двух взаимосвязанных положений. Во-первых, любой одно цикловой классический из четырех этапов тренировки человека-спортсмена предполагает наличие минимум трех параллельных этапов: подготовительного; соревновательного; восстановительного или переходного [6]. Во-вторых, спорт, в узком смысле своего определения воздействует на

занимающегося им человека посредством своих функций. К числу данных функций относятся не только «тренирующая», «развивающая». Также огромную силу действенности имеют функции «эмоционального регулирования», «активного отдыха», «восстанавливающая», которые также носят своего рода развивающий прогрессирующий характер, поскольку ускоряют ресинтез «плохого» состояния человека в «хорошее»; «слабого» – в «сильное»; «неудовлетворительного» – в «посредственное».

К сожалению, в настоящее время контент большинства программ и методик подготовки акцентирован именно на «тренирующую» функцию в плане повышения нагрузок и не достаточно затрагивает «обратную спираль» требуемых объема и интенсивности при психофизической реабилитации человека [2, 4, 7]. Оптимальное применение тренером-педагогом принципов, методов обучения, а также варьирование формами физической подготовки с учетом сложившейся ситуации на данный момент в целях достижения максимального результата, мы трактовали как концепция «оперативной избирательности» реализации контента тренировки [3]. В данном аспекте мы видим образный аналог зрительно-воспринимающихся визуальных диаграмм-частот и диапазонов эквалайзера (EQ) магнитофона.

Целью исследования являлось обоснование сопряженного инновационного механизма повышения конкурентоспособности бойцов профессионального ММА путем взаимодействия гетерогенных систем применения средств спорта. Методологически мы исходили из того, что в реальной жизни объекты при определенных обстоятельствах либо сами, либо под воздействием других объектов могут выполнять какие-то действия. Объекты могут испытывать воздействие со стороны других гетерогенных объектов. Для характеристики объекта совершенно не важно, сам объект выполняет действия или он испытывает воздействие со стороны другого объекта (в биометрии это можно определить вычислением коэффициента частной корреляции – /ЧКК/ [1]). Действие, применяемое к объекту, приравнивается к действию, выполняемому объектом. В окружающем мире все объекты связаны друг с другом, они сосуществуют в тесном взаимодействии [5]. К испытаниям привлекалось 4 профессионала ММА (клубы «Спарта» и «Котовск» г. Тамбова), средний возраст которых составлял $22,6 \pm 0,8$ лет. Количество побед, поражений и ничьих соответствовало: боец «Э» – «9–0–0»; «М» – «5–0–0»; «Н» – «5–1–0»; «З» – «6–0–1». В восстановительном периоде использовалось воздействие разработанного двух этапного комплексного упражнения с баскетбольным мячом на вторую сигнальную систему бойцов. Первый этап упражнения предполагал реализацию алгоритма среднестатистического владения элементами ведения мяча на время. Второй этап предполагал выполнение условных элементов ведения мяча по внезапным командам на фоне утомления, что задействовало мыслительный аппарат атлетов. Перекрестная адаптация бойцов к стабильному выполнению данного упражнения нашла отражение в достоверном улучшении значений теста Равена, по сравнению с фоновыми данными ($t = 2,29$; $p < 0,05$). Восстановительный период бойцов спонтанно трансформировался в

соревновательный период подготовки трехциклового макроцикла, где имеет место «гибкая накладка» договоренности об очередном титульном бое и оперативного организационно-тренировочного реагирования. Участвующие в педагогическом эксперименте все бойцы выиграли очередные рейтинговые бои. Полагаем целесообразным использовать данное упражнение в практике подготовки профессионалов ММА.

Список литературы:

1. Васильченко О.С. Эффективность применения модернизированного метода «просеивания» в определении основных положений разработки комплексов контрольных тестов / Васильченко О.С., Разновская С.В., Пугачев И.Ю., Парамзин В.Б. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 61-66.

2. Пивачев А.А. Разработка проекта Руководства по физической подготовке в Военно-Морском Флоте РФ. Отчет о НИР (Военно-морская академия) / Пивачев А.А., Павлий А.И., Габов М.В. [и др.]. – 2010. – 228 с.

3. Пугачев И.Ю. Обеспечение работоспособности и формирование физической готовности специалистов инженерно-технических вузов МО РФ к профессиональной деятельности. СПб.: «Нестор». – 2006. – 532 с. – ISBN 5-303-00192-X.

4. Пугачев И.Ю. Распространенность табакокурения среди различных групп населения и пути его профилактики / Пугачев И.Ю., Дутов С.Ю., Османов Э.М. // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2012. – Т. 17, № 2. – С. 791-796.

5. Пугачев И.Ю. Приоритетные направления применения дидактических принципов обучения в высшей школе педагогики физического воспитания / Пугачев И.Ю., Кораблев Ю.Ю., Османов Э.М. // Вестник Тамбовского университета. Сер.: Гуманитарные науки. – 2017. – Т. 22, № 1(165). С. 39—62.

6. Разновская С. В., Васильченко О. С., Пугачев И. Ю., Парамзин В. Б. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов по смешанному стилю рукопашного боя // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7(197). С. 317—322.

7. Соловьев В. В., Пугачев И. Ю. Инновационный подход к определению технологии оценки физической работоспособности и здоровья специалистов вузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. № 8(30). С. 90—92.

СТАБИЛИЗАЦИЯ ОРГАНИЗАЦИОННОГО СТРЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПАРУСНЫХ ГОНКАХ НА МОРСКИХ ЯЛАХ СРЕДСТВАМИ РУКОПАШНОГО БОЯ

С.В. Разновская¹, И.Ю. Пугачев², В.Б. Парамзин³, А.О. Киселев⁴

¹Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск,

²Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина, г. Тамбов,

³Краснодарское высшее военное училище им. С.М. Штеменко, г. Краснодар,

⁴Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков
им. А.К. Серова, г. Краснодар

Аннотация. Представлены данные о психоэмоциональном состоянии высококвалифицированных спортсменов на чемпионате России при возникновении стрессовой ситуации, реальных противодействиях неблагоприятной обстановке. Дееспособность функционального состояния атлетов регистрировалось с помощью экспресс-методик изучения параметров метаболизма и стабильности сердечного ритма. Установлено, что эпизодическое (1 «плавающий» раз в неделю) внедрение в тренировочный процесс средств рукопашного боя достоверно стабилизирует контент организационного стресса

Ключевые слова: парусные гонки, высококвалифицированные спортсмены, организационный стресс, рукопашный бой.

Высококвалифицированные команды спортсменов в парусных гонках на морских ялах отмечают высоким уровнем слаженности, сработанности экипажей, психологической их совместимостью и единством [2, 3]. Однако при нестандартных ситуациях, которые еще не закрепились алгоритмом моторной памятью реализации адекватных двигательных противодействий, имеет место эпизодический дисбаланс, вызванный организационным стрессом. Также дисбаланс отношений атлетов может возникать и под воздействием кумуляции колоссальной физической и нервно-эмоциональной нагрузок. С момента запуска сигнальной ракеты и минутным обратным отсчетом времени начала гонки, экипажу необходимо занять рациональную тактическую позицию судна (яла), позволяющую скорострельно «вычертить» требуемые фигуры в акватории между буями в любой последовательности (судно, подплывающее к бую справа – имеет преимущество) [1]. Команды высокого класса рациональную тактическую позицию занимают еще до первой выпущенной ракеты, применяя антиципацию и интуицию, поскольку в состоянии минутной готовности судно может находиться не в достаточном состоянии двигательной скорости и далеко от какого-либо буя.

Целью исследования являлся анализ ряда ситуаций организационного стресса экипажа сборной команды Военно-морского института радиоэлектроники имени А.С. Попова – чемпиона III открытого чемпионата Российской Федерации по парусным гонкам на морских ялах (Москва, 2004 –

Строгино), а также представление положений о снижении их риска под воздействием применения средств рукопашного боя участниками процесса.

В контексте работы следует отметить, что понятие «организация» в своей сущности определения несет в себе несколько концептов и дескрипторов [4, 6]. До сих пор нет унифицированной трактовки данного понятия. Являясь структурным компонентом «управления» и «руководства», организация в доминирующем случае представлена: планированием, подготовкой исполнителей, контролем и учетом. В ряде публикаций отмечается роль «стимулирования», которое на равных позициях выделяется в отдельную структуру «управления» и является ее одной из основных функций. Сложность унификации рассматриваемого понятия заключается в том, что имеет место спиралеобразная иерархическая взаимосвязь однотипных, но разно весомых элементов: например, «планирование» также включает свое «планирование; подготовку исполнителей, контроль и учет». В исследовании рассматривалась организация коллективных действий экипажа для достижения победы в гонке, что корректнее трактовать, как «реализация организации» или «проведение», хотя последний термин весомой частью выходит за рамки понятия «организация» и является отдельной структурой своего природно-гуманитарного существования. Так, на чемпионате России на одной из гонок резко прекратились порывы ветра, возник устойчивый штиль. Сенсублизованная к правилам гонок команда приняла оригинальное в истории гонок решение: по правилам гонок можно высадить на пирсе не более 2-х человек. Организационный стресс экипажа, как «коллективный выброс адреналина в кровь и задействованием группового механизма «кора надпочечников – гипофиз» возник при выяснении: кого же высадить (кроме капитана)? Возникло серьезное замешательство, которое заставило команду включить 2-й эшелон психофизиологических резервов: интуитивно двое крайних атлетов выскочили на пирс. Но, несмотря на потерю времени при «заходе к пирсу», команда, за счет более легкого веса судна, наверстала время и одержала высоко тактическую победу в гонке. Содержание глюкозы в моче после гонки по данным экспресс-теста «рh» значительно превысило пределы нормы и составляло $1,9 \pm 0,2$ мМоль·л⁻¹, отражало перевозбуждение нервной и эндокринной систем регуляции углеводного обмена, и расценивалось как стрессовое состояние.

Включение 2-го эшелона резервов нашло негативное отражение в очередной гонке, поскольку по закону «сохранения энергии», забрало у экипажа много сил: команда еле вошла в десятку. На последующих этапах произошла мобилизация психофизического состояния и экипаж победил.

Учитывая вышеизложенное, в подготовительном мезоцикле применялись средства рукопашного боя, который является эффективным залогом стрессоустойчивости [7]. На тренировках эпизодически использовалась 5-ти минутная борцовская схватка по упрощенным правилам [5], система начисления баллов которой делает схватку перманентной (при выигрыше на «туше» победителю начисляется 9 баллов; и поединок продолжается далее). Результаты зафиксировали достоверную ($t = 2,17$; $p < 0,05$) экономичность

параметров стабильности ритма у атлетов по методике ИПП-01Ц. Дееспособность ритма до и после эксперимента находилась в пределах нормы, но на более благоприятном пороге ($7,1 \pm 0,2$ усл.ед), что является своего рода психолого-педагогическим мейнстримом.

Список литературы:

1. Пивачев А.А. Разработка проекта Руководства по физической подготовке в Военно-Морском Флоте РФ. Отчет о НИР (Военно-морская академия) / Пивачев А.А., Павлий А.И., Габов М.В. [и др.]. – 2010. – 228 с.

2. Пугачев И.Ю. Гребно-парусное многоборье как эффективное средство обеспечения профессиональной работоспособности специалистов морских инженерно-технических вузов РФ // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 6(50). – С. 36-38.

3. Пугачев И.Ю. Актуальность использования гребно-парусного спорта в системе укрепления здоровья будущих офицеров надводных кораблей ВМФ и коллективной их сплоченности // Инновационные и социальные процессы физической культуры: сборник трудов междунар. научно-практической конференции. СПб.: СПбГУПТиД. – 2016. – С. 85-89.

4. Пугачев И.Ю. Инновация оценки организаторско-методического компонента по физической подготовке на основе принципа «поощрительного балльного стимулирования» // Инновации в образовании. – 2017. – № 11. – С. 60-67.

5. Пугачев И.Ю. Концепция обеспечения работоспособности выпускников инженерных специальностей вузов МО РФ средствами физической подготовки. СПб: РГПУ им. А.И. Герцена / Пугачев И.Ю., Габов М.В. – 2012. – 248 с. – ISBN 978-5-8064-1741-2.

6. Пугачев И.Ю. Приоритетные направления применения дидактических принципов обучения в высшей школе педагогики физического воспитания / Пугачев И.Ю., Кораблев Ю.Ю., Османов Э.М. // Вестник Тамбовского университета. Сер.: Гуманитарные науки. – 2017. – Т. 22, № 1(165). – С. 39-62.

7. Разновская С.В. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов по смешанному стилю рукопашного боя / Разновская С.В., Васильченко О.С., Пугачев И.Ю., Парамзин В.Б. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 317-322.

ОСОБЕННОСТИ СИТУАТИВНОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ВАТЕРПОЛИСТОВ 3 ЮНОШЕСКОГО РАЗРЯДА

Д.А. Ровный, Е.М. Бердичевская, Ю.А. Кудряшова

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

Аннотация. Впервые был проведен анализ особенностей тревожности у ватерполистов 3 юношеского разряда в возрасте 10,4+0,12 лет. Выявленные существенные отличия как ситуативной, так и личностной тревожности (по сравнению с нетренированными сверстниками), которые закономерно связаны со спецификой избранного вида спорта.

Ключевые слова: юные ватерполисты, личностная тревожность, ситуативная тревожность.

Спортсмены игровых видов спорта постоянно испытывают прессинг со стороны противника, что зачастую приводит к боязни совершить ошибку во время игры и негативно влияет на технико-тактические установки во время игры [3]. Одним из показателей уровня сыгранности является психологическая совместимость спортсменов, которая зависит от ситуативной и личностной тревожности спортсменов. Высокие значения уровня тревожности негативно влияют на достижение желаемого результата в спорте [1]. Исследование особенностей различных проявлений тревожности у юных ватерполистов проведено впервые, что и определяет его актуальность.

Цель работы – оценка особенностей ситуативной и личностной тревожности у ватерполистов 3 юношеского разряда. В исследовании приняли участие 17 юных ватерполистов (средний возраст 10,4+0,12 лет). Использовали тест Ч.Д. Спилберга (адаптирован Ю.Л. Ханиным), предназначенный для оценки ситуативной и личностной тревожности человека. В опросник входит 20 вопросов, диагностирующих ситуативную тревожность (далее СТ), 20 – личностную тревожность (далее ЛТ) обследуемых [2]. Статистический анализ выполнен с помощью программы «STATISTICA 7» (StatSoft, USA).

Исследование СТ показало, что низкие значения характерны для 17% юных ватерполистов, средние – 71%, а высокие – 12%. При этом у сверстников, не занимающихся спортом, низкие, средние и высокие значения СТ выявлены, соответственно, у 20, 50 и 30% школьников [4]. Поскольку водное поло – командный вид спорта, в котором спортсмену приходится постоянно подстраиваться под быстро меняющуюся ситуацию на игровом поле, можно предположить, что высокий процент средних значений и низкий процент высоких значений свидетельствует о том, что их СТ находится в оптимальном диапазоне, благодаря чему ватерполисты уже в возрасте 10 лет психологически устойчивее к различным неожиданным ситуациям и это закономерно, так как спорт, несомненно, влияет на формирование личности юного спортсмена.

В ходе исследования показано, что у юных ватерполистов низкие значения ЛТ отсутствовали, средние и высокие значения выявлены у 65 и 35% исследуемых, соответственно. По данным Чернышовой Е.Л. и Иванова Д.В. (2016), 5% младших школьников 9-10 лет, не занимающихся спортом, имели низкие значения ЛТ, 85% – средние и всего 10 % – высокие [4]. Как известно, низкие показатели ЛТ сопровождаются депрессивным настроением и низкой мотивацией, которые, как оказалось, не свойственны никому из юных ватерполистов. Средние значения ЛТ сопровождают стремление к получению новых знаний, развитию различных форм мышления. Поэтому спортсмены, обладающие средними значениями ЛТ, которых, как выяснилось, большинство, имеют четко выраженную цель, желание совершенствоваться, выступать на соревнованиях различного уровня, повышать спортивное мастерство. В то же время слишком высокий уровень ЛТ у 35% юных спортсменов не позволяет им полноценно реализовать свой потенциал и в результате падает эффективность решения игровых ситуаций. Тренерам необходимо обратить особое внимание на спортсменов с высокими значениями ЛТ, провести беседу, выявить причину и помочь справиться со своими чувствами.

Таким образом, юные спортсмены и нетренированные дети 10 лет демонстрируют существенные отличия как личностной, так и ситуативной тревожности, закономерно связанные со спецификой избранного вида спорта. Дальнейшие исследования позволят выявить особенности изменения тревожности в процессе многолетней подготовки ватерполистов по мере повышения спортивной квалификации.

Список литературы:

1. Байбородова Л.В. Мониторинг допрофессиональной педагогической подготовки школьников: учебно-методическое пособие / Л.В. Байбородова, О.А. Беляева, Ю.А. Бушкова [и др.]. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2021. – 167 с.
2. Мантрова И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И.Н. Мантрова. – Иваново, 2007. – 216 с.
3. Хрусталева Г.А. Формирование составов команд в игровых видах спорта на основе оценки психофизиологического состояния игроков / Г.А. Хрусталева, С.Н. Андреев // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 2. – С. 23-24.
4. Чернышова Е.Л. Особенности личностной самооценки и тревожности младших школьников цыганского и русского этносов / Е.Л. Чернышова, Д.В. Иванов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016. – Т. 5, № 4(17). – С. 346-349.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ РАЗВИТИЯ МЕТАКОГНИТИВНЫХ УМЕНИЙ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ

Ю.С. Ромашко, Г.Б. Горская

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

Аннотация. В статье представлены данные об исследовании метакогнитивных умений и их взаимосвязях с личностными чертами у студентов, получающих профессию тренера. В исследовании приняли участие студенты (n=44) в возрасте от 21 до 23 лет. Выявлено значительное количество корреляционных связей между параметрами метакогнитивных умений и показателями черт личности Большой пятерки «сознательность», «уступчивость» и «открытость опыту».

Ключевые слова: метакогнитивные умения, личностные ресурсы, метакогнитивные процессы, спортивная деятельность, Большая пятерка.

Значительные изменения в современном мире происходят во всех сферах профессиональной деятельности, в том числе и спортивной, что неизменно требует поиска и актуализации тех факторов и психологических ресурсов личности, которые позволили бы участникам профессионального спорта достигать наивысших результатов.

В последнее время наблюдается интерес исследователей к проблеме формирования метакогнитивных процессов у спортсменов. Так, например, имеются исследования взаимосвязи метакогнитивных стратегий с регуляторными и волевыми процессами спортсменов [5], с уровнем самооценки психической саморегуляции [3], в области метакогнитивных процессов в структуре саморегуляции работоспособности у легкоатлетов [7], исследования особенности психической саморегуляции в предстартовом состоянии и во время соревнований у спортсменов, различающихся по уровню метакогнитивной включенности [4], исследования, направленные на выявление специфики организации метакогнитивных процессов у респондентов разных категорий: лиц, занимающихся профессиональным спортом и лиц, не занимающихся профессиональным спортом, спортсменов женского и мужского пола, представителей командных и индивидуальных видов спорта [1] и др.

Исследования спортсменов, которые проводятся в отечественной и зарубежной психологии, показали значимость метакогнитивных процессов, что наводит на мысль о необходимости исследования метакогнитивных процессов у непосредственных участников организации спортивной деятельности – студентов, получающих соответствующее образование и планирующих продолжить свою профессиональную деятельность в качестве тренеров.

Дж. Флейвел значительную роль в осуществлении когнитивной деятельности отводит метакогнитивным умениям, позволяющим проводить планирование, контроль и анализ профессиональной деятельности.

Целью исследования стало выявление ресурсов развития метакогнитивных умений студентов, получающих профессию тренера. В исследовании приняли участие студенты выпускных курсов факультета спорта, обучающихся по образовательной программе «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, в количестве 44 человек в возрасте от 21 до 23 лет. Для определения уровня метакогнитивных умений применялась методика Е.В. Савченко «Рефлексивные умения (метакогнитивный уровень)» [6] и Опросник маркеры факторов «Большой пятерки» (МФБП) Л. Голдберга в адаптации Г.Г. Князева [2], корреляционный анализ Пирсона.

Результаты исследования позволили выявить положительные достоверные взаимосвязи между общим уровнем развития метакогнитивных умений и показателями черт Большой пятерки «сознательность» ($r=0,44$), «уступчивость» ($r=0,38$) и «открытость опыту» ($r=0,38$). С умением регулировать собственные эмоциональные состояния, настраиваться на работу коррелируют все пять показателей черт Большой пятерки: «экстраверсия» ($r=0,33$), «эмоциональная стабильность» ($r=0,34$), «сознательность» ($r=0,50$), «уступчивость» ($r=0,33$) и «открытость опыту» ($r=0,42$). Параметр метакогнитивного умения прогнозировать возможные ошибки, анализировать свои возможности коррелирует с такими показателями черт Большой пятерки как «сознательность» ($r=0,41$), «уступчивость» ($r=0,38$) и «открытость опыту» ($r=0,41$); умение организовывать процесс решения проблемы, направлять усилия на достижение поставленной цели коррелирует с чертами личности «сознательность» ($r=0,52$) и «открытость опыту» ($r=0,39$). Выявлены положительные корреляционные связи между умением планировать процесс решения проблемы, оценивать и проверять свои действия и чертами личности «сознательность» ($r=0,35$), «уступчивость» ($r=0,45$).

Таким образом, способности респондентов регулировать собственные эмоциональные состояния, создавать эффективные стратегии для достижения целей, гибко адаптироваться к стремительно изменяющимся современным условиям взаимосвязаны со всеми чертами личности будущего тренера. Данные взаимосвязи представляются достаточно закономерными, так как такие качества личности, характеризующие показатель эмоциональной устойчивости, как спокойствие, уравновешенность, способность не поддаваться панике в стрессовых ситуациях, общительность, дружелюбие и сердечность как отличительная черта экстравертов, относятся к умению регулировать собственные эмоциональные состояния.

Такие качества личности будущих тренеров как целеустремленность, непреклонность, настойчивость, умение сотрудничать, а не конкурировать во взаимоотношениях, гибко перестраиваться в новых условиях и вносить коррективы, стремление к осмыслению ценностных приоритетов и готовность к их изменению под влиянием опыта будут способствовать развитию метакогнитивных умений.

Полученные в ходе исследования результаты корреляционного анализа позволяют рассматривать черты личности «сознательность», «уступчивость» и

«открытость опыту» как личностный ресурс, способствующий развитию метакогнитивных умений у будущих тренеров, что в свою очередь может содействовать совершенствованию в профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Карпов А. А. Исследование метакогнитивной регуляции спортивной деятельности / А.А. Карпов, Е.С. Ермакова // Ярославский психологический вестник. – 2021. – № 1(49). – С. 14-21.

2. Князев Г.Г. Валидизация русскоязычной версии опросника Л.Голдберга «Маркеры факторов «Большой пятерки» / Князев Г.Г., Митрофанова Л.Г., Бочаров В.А. // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31, № 5. – С.100-110.

3. Ловягина А.Е. Метакогнитивные факторы самооценки психической саморегуляции у спортсменов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2021. – Т. 1, № 1-2. – С. 78-83.

4. Ловягина А.Е. Диагностика метакогнитивных стратегий у спортсменов: теоретические и прикладные аспекты // Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – СПб.: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры». – 2019. – С. 87-90.

5. Ловягина А.Е. Метакогнитивные стратегии в системе психической саморегуляции спортсменов / А. Е. Ловягина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – Т. 8, № 2. – С. 77-85.

6. Савченко Е.В. Диагностика рефлексивных умений на метакогнитивном уровне рефлексивной компетентности // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2015. – Вып. 3(23). – С. 97-108.

7. Brick, N., MacIntyre, T., & Campbell, M. Metacognitive processes in the self-regulation of performance in elite endurance runners. *Psychology of Sport and Exercise*, 19, 1-9, 2014.

УРОВЕНЬ КОММУНИКАТИВНЫХ СКЛОННОСТЕЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

М.Э. Рыткина, А.С. Стрекалова

Автономное профессиональное образовательное учреждение
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», г. Ханты-Мансийск

Аннотация. В статье рассматривается вопрос значимости коммуникативных способностей в командных и индивидуальных видах спорта. Приводятся результаты исследования, которые демонстрируют высокий общий уровень коммуникативных склонностей спортсменов.

Ключевые слова: коммуникативные склонности, командные виды спорта, групповые виды спорта.

Спорт, как и любой другой вид человеческой деятельности, невозможно представить себе без общения. Результат спортивной деятельности напрямую зависит от уровня организации общения всех ее участников во время учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Коммуникация выступает важной составляющей благоприятной психологической атмосферы в спортивном коллективе, как в индивидуальных, так и командных видах спорта. Однако в командных видах спорта успех невозможен без взаимопонимания, сплочённости, а так же способности не переносить конфликтные ситуации между игроками на соревновательную площадку [1, 2].

Целью исследования стало определение уровня коммуникативных склонностей представителей командных и индивидуальных видов спорта.

В выборку исследования вошли 78 студентов Югорского колледжа-интерната олимпийского резерва, среди них 54 представителя одиночных видов спорта (тхэквондо, бокс, плавание, биатлон, тяжелая атлетика) и 24 представителя командных видов спорта (хоккей, волейбол, водное поло). Применялась методика В.В. Синявского, В.А. Федорошина «Коммуникативные и организаторские склонности».

В результате проведенного исследования у 75% всех респондентов (58 чел.) выявлен высокий и очень высокий уровень коммуникативных склонностей. Это свидетельствует о том, что они испытывают потребность в коммуникации и стремятся к ней. Легко находят общий язык даже с мало знакомыми людьми и быстро ориентируются в трудных ситуациях. Средний уровень определен у 18 респондентов – это 23% от всех опрошенных. Уровень коммуникативных склонностей ниже среднего и низкий имеют 10 опрошенных (12%). Следовательно, они не стремятся к общению и чувствуют себя скованно в новом коллективе, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и во время выступления перед публикой. Из 54 представителей одиночных видов спорта 26 (48%) обладают высокими коммуникативными способностями, 11% – уровнем ниже среднего. 58% от общего числа

представителей командных видов имеют высокий уровень коммуникации. Однако 16% продемонстрировали низкий уровень, что может говорить о сложности в установлении контактов, трудностях в отстаивании своего мнения. Все это может отрицательно сказаться на тренировочном и соревновательном процессе.

Таким образом, можно говорить о достаточно высоком общем уровне коммуникации среди студентов колледжа, что подтверждает важность данного компонента для достижения спортивного результата. Однако присутствие в выборке исследования респондентов с низким уровнем говорит о необходимости дальнейшей работы в этом направлении.

Список литературы:

1. Васюра С.А. Психология коммуникативной активности: учебное пособие для спецкурса / Васюра С.А.; научный редактор Вяткин Б.А.; Удмуртский государственный университет, Институт социальных коммуникаций. – Ижевск: Удмуртский университет, 2000. – 83 с.

2. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 209 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ КАК ПРЕДМЕТ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ДОО

Л.Г. Самоходкина

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

Аннотация. В статье представлено описание видов деятельности педагога дошкольной образовательной организации при организации физического развития детей, показатели оценочного инструментария в условиях самообразования или методического сопровождения работы с педагогами по формированию профессиональных компетентностей.

Ключевые слова: дошкольное образовательное учреждение, компетентность, педагог дошкольного образования, дети раннего и дошкольного возраста.

Оценка эффективности деятельности педагога дошкольной образовательной организации в области физического развития проводится с учетом профессионального стандарта, образовательного стандарта и других регламентирующих документов.

Оценивание эффективности деятельности – процедура, осуществляемая экспертом (старшим воспитателем данного образовательного учреждения или привлеченным специалистом) или педагогом в форме самоанализа. Показатели оценки эффективности учитывают развитие профессиональных компетенций педагога в соответствии с осуществляемыми трудовыми функциями, трудовыми действиями, необходимыми знаниями, умениями в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста:

– учет специфики развития детей раннего и дошкольного возраста при составлении образовательной программы, индивидуального маршрута развития (для детей с особыми возможностями здоровья), выборе эффективных форм и методов организации мероприятий с детьми;

– учет закономерностей физического развития детей при определении физической нагрузки, оптимального двигательного режима в условиях детского сада;

– учет взаимосвязи физического развития с другими областями (интеллектуальным, личностным, социальным, нравственным развитием и воспитанием) при определении содержания;

– учет теории физического развития детей раннего и дошкольного возраста;

– учет технологий реализации физического развития детей;

– использование современных технологий физического развития при организации и реализации работы с детьми, родителями и педагогами.

Показатели эффективности работы – знания, навыки осуществления педагогической деятельности можно отнести к содержательной компетенции в аспекте оценки деятельности педагога дошкольного образования. Содержательная компетенция отражает умения педагога планировать образовательный процесс по физическому развитию (особенности применения форм индивидуальной и групповой работы с дошкольниками, организации двигательного режима в течение дня, определение адекватной физической нагрузки при занятиях спортом), знания в области формирования здорового образа жизни дошкольников (методы формирования первичных представлений о режиме дня, правильном питании, важности закаливания). При проведении оценочных процедур необходимо отдельно проанализировать условия среды – игровое и спортивное оборудование, находящееся в групповых помещениях, на спортивном и прогулочном участке. Оценивание компетенции педагогов в области физического развития и воспитания дошкольников нуждается в дальнейшем изучении в силу наличия методических особенностей организации работы в детском саду.

Список литературы:

Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведения / Е.А. Климов. – 4-е изд., стер. – М.: «Академия», 2010. – 304 с.

Багаутдинова С.Ф. Особенности методической работы в современном ДОУ // Управление ДОУ. – 2004. – №3. – С. 82-85.

ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ТЕННИСИСТОВ, ЗАВЕРШИВШИХ СВОЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ КАРЬЕРУ

А.А. Саттаров (Узбекистан), Е.И. Берилова

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

Аннотация. В статье представлены данные исследования особенностей субъективного благополучия у профессиональных спортсменов, завершивших свою профессиональную карьеру (n=64). В исследовании был установлен средний уровень благополучия у спортсменов, что говорит о том, что у них отсутствуют серьезные проблемы, но при этом присутствует эмоциональный дискомфорт

Ключевые слова: спортсмены, теннисисты, спортивная карьера, субъективное благополучие, спорт

В спорте высших достижений есть несколько этапов развития спортивной карьеры – подготовка, старт, кульминация, финиш. Спортивная карьера спортсменов сопровождается включением ребенка в раннюю профессионализацию, имеющую как положительное влияние, так и негативное, которое может проявляться, в том числе, и в сужении у спортсмена представлений о себе только как о субъекте спортивной деятельности [1, 2]. Последний этап спортивной карьеры является одним из важнейших этапов несмотря на то, что он подразумевает прекращение профессиональной деятельности спортсмена, выход из профессии. И, как правило, финиш подразумевает перестройку ценностных структур профессионального сознания личности, поиск новых целей в жизни, анализ собственного «Я» и своей новой социальной роли вне спорта. Это может приводить к снижению уровня субъективного благополучия у спортсменов, что может проявляться в снижении уверенности в своих силах, формировании неконструктивной самооценки, возрастанием конфликтности с социальным окружением [3].

С целью оценки субъективного благополучия спортсменов, вынужденных оставить свою социальную роль спортсмена и завершить профессиональную деятельность, было проведено исследование спортсменов-теннисистов в возрасте от 18 до 25 лет. Всего в исследовании приняло участие 64 спортсменов-теннисистов, имеющих различные спортивные разряды. Для определения субъективного благополучия использовалась шкала субъективного благополучия Г. Перуэ-Баду в адаптации М.В. Соколовой.

Субъективное благополучие подразумевает под собой удовлетворенность жизнью, преобладание позитивных эмоций над негативными. Результаты исследования показали, что у теннисистов выявлен средний уровень субъективного благополучия. Это говорит о том, что у бывших спортсменов-теннисистов отсутствуют серьезные проблемы, они не склонны к тревогам или

депрессии, не замкнуты в себе, адекватно переносят стрессовые ситуации. Однако общая оценка субъективного благополучия говорит о том, что они не испытывают и полного эмоционального комфорта.

Далее рассмотрим особенности выраженности отдельных шкал субъективного благополучия у спортсменов. Шкалы «Напряженность и чувствительность», «Изменение настроения» «Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику» имеют средний диапазон выраженности. Шкалы «Значимость социального окружения», «Степень удовлетворенности повседневной жизнью», «Самооценка здоровья» характеризуются низкими значениями показателей. Следовательно, бывшие спортсмены-теннисисты не испытывают проблем со здоровьем, у них нет позитивных эмоций, связанных со сменой социальной среды и новыми видами неспортивной деятельности или новой роли в сфере спорта такой как как тренера, помощника тренера, спортивного судьи и т.д.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что для полного эмоционального благополучия бывшим спортсменам-теннисистам необходима поддержка социального окружения, так как завершение спортивной карьеры и последующая адаптация для спортсменов, безусловно, крайне тяжелы и напрямую влияют на оценку ими субъективного благополучия

Список литературы:

1. Люсова О.В. Роль карьерных стратегий в субъективном благополучии молодых спортсменов // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения: Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 21-22 октября 2020 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2020. – С. 247-252.

2. Пархоменко Е.А. Социализация личности в условиях ранней профессионализации как ресурс повышения ее конкурентоспособности // Социально-гуманитарные проблемы современности. – Saint-Louis : Publishing House Science and Innovation Center, Ltd., 2014. – С. 134-155.

3. Харитоновна И.В. Особенности взаимосвязи самооценки физического развития, социально-психологической адаптации, самоотношения и субъективного благополучия спортсменов подросткового возраста / И.В. Харитоновна, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. – Т. 25, № 4. – С. 240-244.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОК СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

Д.С. Сергеева, В.В. Сударь

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

Аннотация. В результате проведения формирующего эксперимента со спортсменками 12-14 лет, занимающимися гандболом, было выявлено, что использование средств и различных методик оздоровительного фитнеса способствует повышению развитию показателей силовой выносливости, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств, их функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ключевые слова: фитнес, процесс физической подготовки в гандболе, физическая и функциональная подготовленность, юные гандболистки 12-14 лет.

Актуальность. В настоящее время многие медицинские и педагогические работники отмечают недостаток объема движений у подрастающего поколения в школьном возрасте, что делает просто необходимым активное привлечение детей и подростков к занятиям различными видами физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, в частности и спортивными играми [1, 2, 3]. Спортивные игры вызывают неподдельный интерес у школьников в виду их разнообразия, повышения коммуникативных свойств личности, так как в процессе игры ребенок учится согласовывать свои действия с действиями сверстников (особенно в командных играх), воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, решительность. Одним из таких наиболее популярных и эмоциональных игровых видов спорта можно считать гандбол. Занятия детей гандболом на уровне начальной подготовки являются прекрасным средством физического развития, самопознания, приобретения полезного хобби, средством их физического и общего воспитания: так в игре формируется честность, дисциплинированность, чувства справедливости и коллективизма. Правила этой спортивной игры тренирующиеся дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение этих правил на каждой практически тренировке формирует у них волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки и поведение в целом.

Также в процессе физкультурно-спортивной деятельности с юными гандболистками в условиях спортивных школ повышается физическая и функциональная подготовленность детей, т.к. систематические активные движения игрового характера и вызываемые ими положительные физиологические сдвиги, значительно улучшают функциональное состояние и созревание нервной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного

аппарата, показатели развития скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, быстроты реакции и др. [4, 7].

Сегодня некоторые исследователи оценки влияния фитнес-занятий отмечают, что применение средств и методов фитнеса при физической тренировке в разных видах спорта, особенно на этапе начальной подготовки с юными спортсменами могут помогать повышать показатели развития всех физических качеств, параметры состояния основных функциональных систем, что, несомненно, приводит к улучшению эффективности тренировочного процесса в целом [4, 5, 6, 7]. Указанная актуальность и определила цель, задачи нашего исследования, а также его практическую значимость.

Целью исследования явилась научная апробация методики использования средств фитнеса в процессе общей физической подготовки девочек 12-14 лет, занимающихся гандболом на начальном этапе.

Результаты исследования. Руководствуясь вышесказанным в нашей работе для разработки экспериментальной методики основным методом для развития физической и функциональной подготовленности девочек-спортсменок был выбран способ круговой фитнес-тренировки. При его применении спортсменки были разделены на равные по численности группы для выполнения заданных тренером упражнений в определенных зонах спортивного зала при смене их, продвигаясь по условному кругу согласно хода часовой стрелки. Основные методы и средства экспериментальной методики мы внедряли в процесс каждой тренировки с юными гандболистками только по части ОФП, которая по требованиям должна занимать не менее 25% от всего времени, отводимого на спортивные тренировки с данным возрастным контингентом. Спортивные тренировки в обеих группах проводились 4 раза в неделю по 1,5 часа каждая. Таким образом, на «нашу» развивающую экспериментальную часть тренировки приходилось в среднем от 20 до 22 минут от общего времени спортивно-тренировочного занятия. Педагогический эксперимент был рассчитан на 12 недель учебно-тренировочного процесса, т.е. на 48 тренировок. По ходу эксперимента нагрузка возрастала от тренировки к тренировке. Менялась интенсивность упражнений, регламентируемая заданным темпом музыки, а также объем, обусловленный количеством повторений и подходов фитнес-упражнений, и интервал отдыха между ними.

Выводы. Гандбол относится к ациклическим, сложно-координационным видам спорта, успеху в котором во многом способствует высокий уровень физической и функциональной подготовленности спортсменов уже с достаточно юного возраста. Для этого тренеру необходимо оптимально сочетать средства физической и технической подготовки уже на начальном этапе. Как показало наше исследование, внедрение средств и методов современного фитнеса позволяет расширить диапазон средств спортивной подготовки юных гандболисток. В условиях исследований выяснилось, что занятия круговой фитнес-тренировкой по экспериментальной методике достоверно улучшили показатели физической подготовленности юных гандболисток 12-14 лет по результатам оценки развития силовой выносливости на 21%, гибкости – на 51,1%, ловкости – на 7,1%, скоростно-силовых качеств –

на 23,5%, а также значимо повысили параметры функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем по результатам проведения и оценки ЧСС во время дозированной физической нагрузки (Гарвардский степ-тест), дыхательной пробы Штанге, выявления ЖЕЛ и определения жизненного индекса ($p < 0,05$).

Список литературы:

1. Гордиенко У.А. Оценка состояния здоровья школьников в условиях дистанционного обучения / Гордиенко У.А., Гуменюк О.И., Черненко Ю.В. // Российский вестник перинатологии и педиатрии. – 2020. – № 4. – 340 с.

2. Гранкин С.К. Анализ двигательной активности школьников / Гранкин С.К., Романенко Н.И. // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 194 с.

3. Дворкина Н.И. Проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения и некоторые пути их решения / Дворкина Н.И., Трофимова О.С., Роговая В.В. // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С. 179-180.

4. Дворкина Н.И. Влияние занятий body PAMP на физическую подготовленность гандболисток 15-16 лет / Дворкина Н.И., Пронина И.А. // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения: Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград: ВГАФК, 2020. – С. 81-84.

5. Иваненко О.А. Применение фитнес-технологий в спортивной подготовке, как одна из тенденций развития фитнеса // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XX международного научного конгресса. – Санкт-Петербург, 2016. – С. 463-465.

6. Ончукова Е.И. Методика физической подготовки мальчиков-баскетболистов 13-15 лет средствами фитнеса / Ончукова Е.И., Хвостова А.С., Шульгина К.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 277-282.

7. Сергеева Д.С. Эффективность использования фитнес-технологий в процессе физической подготовки юных гандболисток // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – С. 174-175.

ОСОБЕННОСТИ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Е.В. Скорикова, Е.И. Берилова

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

Аннотация. В работе анализируется отношение родителей к занятиям детей спортом. В исследовании было установлено, что чем выше вовлеченность родителей в жизнь подростков, тем выше показатели внутренней мотивации у детей к занятиям спортом.

Ключевые слова: подростки, родители, родительское отношение, мотивация, спорт

Существует проблема вовлечения детей и подростков в различные виды спорта. Сегодня большое внимание уделяется роли тренера, социального окружения и родителей на включение способного ребенка к занятиям спортом [1, 3, 5]. Несоответствие между очевидным отношением родителей к занятиям подростка спортом, их слабая степень мотивации в данном вопросе недостаточно изучены. Учет особенностей родительского отношения и мотивации родителей к занятиям спортом может способствовать включению детей к занятиям спортом и созданию благоприятных условий для их самореализации в спорте. Мотивация родителей является важным условием спортивной карьеры подростка [2, 4].

Цель исследования – изучить особенности родительского отношения к занятиям спортом у детей подросткового возраста. В исследовании приняли участие 40 детей, занимающихся различными видами спорта. Для изучения особенностей родительского отношения к занятиям спортом использовался опросник Э.З. Феодоровой «Восприятие родителей». Для исследования мотивации подростков, занимающихся спортом, использовался опросник Р. Дж. Валлеранда «Почему я занимаюсь спортом».

Анализ средних значений отдельных компонентов родительского отношения показал следующее. Вовлеченность обоих родителей в жизнь подростка, в том числе, в спортивную деятельность, находится в интервале средних значений. Родители находят время, чтобы разговаривать с подростком, интересоваться его делами, но делают это нерегулярно. Поддержка автономии отцами и матерями находится в интервале значений выше средних. Подростки высоко оценивают поддержку матерями и отцами их автономии. Они отметили то, что родители позволяют им поступать так, как они считают нужным. Однако, это случается и потому, что родители часто заняты своими делами. Теплота отношений также находится в интервале средних значений. Однако, подростки отметили, что родители не всегда прислушиваются к их мнению и ясно выражают свою любовь по отношению к сыну или дочери.

Анализ средних значений компонентов мотивации занятий спортом

показал следующее. Внутренняя мотивация имеет у подростков средние значения. Внутреннюю мотивацию (знания) формируют такие факторы, как желание заниматься спортом ради получения новых знаний и умений, открытия новых способов овладения двигательными действиями во время тренировок. Внутренняя мотивация (компетентность) у подростков также имеет средний уровень. Она сформирована на основании удовлетворенности деятельностью от освоения сложных технических элементов, преодоления своих собственных слабых мест, удовлетворения и удовольствия, которое дают совершенствование своих способностей и выполнение сложных элементов. Средний уровень имеет и внутренняя мотивация (новые впечатления), которая культивируется за счет удовольствия, получаемого подростками от волнующих, живых впечатлений от деятельности, полного погружения в занятия спортом. Не все подростки исследуемой группы отметили высокую степень удовольствия от перечисленных факторов.

Средние значения показателя внешней мотивации (идентификации) подтверждают то, что у большинства подростков присутствует желание быть похожими на людей, компетентных в их виде спорта. Показатели внешней мотивации (интроекции) подростков также имеют средние значения, что говорит о том, что подростки могут заниматься спортом, чтобы оправдать ожидания родителей.

В исследовании были установлены достоверные различия по некоторым компонентам родительского отношения между мальчиками и девочками. Так мальчики считают, что вовлеченность в их жизнь отца выше, чем девочки, а также, что отец в большей степени поддерживает их автономию. Девочки, в свою очередь, в большей мере оценивают теплоту взаимоотношений с отцом, по сравнению с мальчиками.

Также было установлено, что у девочек достоверно выше внутренний мотив (компетентность) в спорте, внешние мотивы (идентификация и интроекция) по сравнению с мальчиками; также достоверно ниже у девочек амотивация по сравнению с мальчиками. Таким образом, девочки, в большей мере, чем мальчики стремятся быть компетентными в спорте, быть похожими на значимого другого, а также стремятся оправдать ожидания социального окружения, по сравнению с мальчиками.

В корреляционном исследовании были установлены достоверные взаимосвязи между отдельными показателями родительского отношения и показателями мотивации занятий спортом у подростков.

В исследовании было установлено, что чем выше вовлеченность матери в жизнь подростков и теплота взаимоотношений с отцом, тем выше стремление детей стать компетентными в спортивной деятельности; в свою очередь, чем более теплые взаимоотношения с матерью, тем ниже стремление спортсменов к получению знаний о своем виде спорта; чем выше вовлеченность отца в жизнь детей и поддержка им автономии, тем выше внешняя мотивация (интроекция) и амотивация у детей, возможно, это объясняется высокими требованиями со стороны родителя, что способствует тому, что подростки занимаются спортом, стремясь оправдать ожидания отца; чем более теплые взаимоотношения у

подростков с отцом, темы выше у них стремления быть компетентными в спорте, ниже внешняя мотивация (интроекция) и амотивация.

Таким образом, чем более теплые взаимоотношения у подростков с родителями, тем больше подростки стремятся стать компетентными в спортивной деятельности. В свою очередь вовлеченность в жизнь подростков родителей может способствовать формированию у них амотивации и внешних мотивов занятий спортом, связанных со стремлением оправдать ожидания родителей.

Список литературы:

1. Максименко В.Д. Восприятие подростками отношения своих родителей к занятиям спортом как фактора мотивации включения в спортивную деятельность / В.Д. Максименко, Г.Б. Горская // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 203-208.

2. Особенности взаимосвязи родительского отношения к занятиям спортом и показателей мотивации и перфекционизма юных спортсменов / А.А. Дубовова, С.В. Шукшов, А.П. Воронович, В.И. Иванасова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 4. – С. 106-110.

3. Распопова А.С. Предпосылки психологической надежности подростков, занимающихся в греблей на байдарках и каноэ / А.С. Распопова, Е.И. Берилова, Ю.М. Босенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 327-329.

4. Феодорова Э.З. Отношение родителей к занятиям спортом и к другим сферам жизни юных спортсменов подросткового возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 1. – С.40-45.

5. Хвацкая Е.Е. Психологические основы работы с «проблемными» родителями юных спортсменов / Е.Е. Хвацкая, Н.Е. Латышева // Психология спорта: наука, искусство, профессия / Под редакцией К.А. Бочавера, Л.М. Довжик. – Москва: Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», 2019. – С. 248-255.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ГРУППОВОГО КОПИНГА КАК КОЛЛЕКТИВНОЙ ЭМОЦИИ СПОРТИВНЫХ КОМАНД

З.Р. Совмиз

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

Аннотация. В статье представлен анализ ресурсов и механизмов запуска группового копинга спортивных команд как одного из видов коллективных эмоций. Исследователи единогласны в том, что механизм включения группового копинга выражается в выборе стратегий, соответствующих интенсивности и контексту сложной ситуации; его успешность определяет сплоченность команды и атмосферу в ней; по мере роста стресса появляется необходимость в применении новых ресурсов.

Ключевые слова: групповой копинг, командные копинг-стратегии, коллективные эмоции, спортивная команда.

Популярность изучения значимости коллективных эмоций в командном спорте набирает обороты. Связано это с тем, что групповые эмоции могут выступать как ресурсы и антиресурсы в процессе профессиональной деятельности спортсменов. Дело в том, что значимость групповых эмоций и ощущения членами команды чувства целостности с группой связана с тем, что результат игры зависит не только от умений конкретного спортсмена, но и от слаженной работы всей команды. Данный процесс усложняется либо мобилизуется в связи с особенностями усиления эмоций и тревог во внутригрупповом взаимодействии.

Групповые эмоции передаются от источника эмоций через эмоциональное «заражение» к другим членам команды и рассматриваются как единство между социальной группой и когнитивно-эмоциональной сферой личности. Групповые эмоции могут быть негативно окрашенными и потенциально вредить успешности спортивной команды и, наоборот, позитивными, выступая источником ресурсов. Первыми являются групповые фобии, массовые психозы, групповая паника; вторыми - групповая мотивация, адаптивный групповой копинг [6]. Большинство исследований в рамках коллективных эмоций ориентировано на анализ негативных эмоций, на характеристику понятий групповых эмоций и изучение эмоционального заражения. В данном исследовании представлен анализ особенностей и механизмов запуска адаптивного группового копинга как одного из видов позитивных коллективных эмоций.

Групповой копинг включается в ситуациях воздействия длительного стресса, с которым субъект не справляется в одиночку, и характеризуется объединением усилий между членами группы, изменениями в порядке выбора копингов, согласованностью действий, осознанием значимости общих усилий.

Положительный копинг – совместное обсуждение проблемы, поддержка и вера в партнера, принятие на себя его обязанностей [2].

Пусковыми механизмами групповых копингов выступают сплоченность группы и идентификация себя с ней. Детерминируют групповой копинг и определяют его направленность характер и специфика взаимоотношений в команде. Чем сильнее спортсмен причисляет себя к команде, тем выше интенсивность проявления коллективных эмоций и командного копинга в том числе [3].

Р.В.С. Morgan, D. Fletcher и M. Sarkar характеризуют механизм включения различных копинг-стратегий как изменчивый процесс, активизирующийся в зависимости от сложности ситуации и ее условий, благодаря которому команда чувствует себя защищенной от возможных негативных последствий стресса. В спорте данный феномен задействует процессы детерминации личных и групповых ресурсов с целью адаптации и позитивного преодоления стресса. Спортсмены вкладывают большой смысл в совместный опыт его преодоления, и вырабатывают следующие ресурсные качества: единство групповых ценностей, групповых отношений, групповой эффективности; ориентация на цель группы; конструктивный коллективный взгляд на ситуацию, групповая философия, групповая мотивация и групповая мораль [5].

Механизм запуска группового копинга предполагает мобилизацию ресурсов группы в виде сплоченности, ориентации на мнения своих коллег, сотрудничества в принятии командного решения. Действия команды концентрируются на устранении напряжения внутри группы, затем переходят на устранение причины, вызвавшей стресс. Н. Агазаде [1] отмечает, что адаптивные копинги характеризуются своевременной и адекватной реакцией на сложную ситуацию, направленностью на сотрудничество с другими людьми, поиском решения. В следствие чего повышается стрессоустойчивость и укрепляется сила ментального и физического здоровья.

Механизм активации копинга и ответ субъекта на стрессовые факторы связан с тем, насколько сильным является воздействие и в контексте какой ситуации оно произошло: если спортсмены задали в игре направление на выигрыш, то соперничество способствует мобилизации их ресурсов; если же соревнование складывается неудачно, то соперничество приводит к дезорганизации. Данные представления подтверждаются рядом зарубежных исследователей (С. Kerdijk, J. van der Kamp, R.C.J. Polman), утверждающих, что важную роль в борьбе со стрессом играют коллеги по команде, а также контекст ситуации стресса (тренировка, соревнование). Субъекты команды выстраивают копинг-поведение в зависимости от уровня своей востребованности в коммуникации; уровня уверенности в том, что получают поддержку от коллег по команде и самое главное от социальной обстановки [4].

W. Burr и S. Klein отмечают, что механизм включения группового копинга проявляется в последовательном применении копингов различного уровня сложности. Каждый последующий уровень включается в зависимости от успешности предыдущего: I уровень – попытка внести изменения в

групповые правила и установки; II уровень – глубокие изменения в группе; III уровень – преобразования в системе групповой парадигмы, в ценностях и убеждениях [3].

Таким образом, обобщая результаты анализа научной литературы, мы приходим к выводу о том, что большинство исследователей сходятся в представлениях о механизмах включения группового копинга: включается групповой копинг тогда, когда индивидуальный не справляется; механизм активации выражается в выборе тех стратегий, которые соответствуют интенсивности, сложности и контексту стрессовой ситуации; успешность копинга определяет сплоченность команды и психологическую атмосферу в ней; по мере роста условий стресса появляется необходимость в применении новых ресурсов, позволяющих преодолеть возрастающие сложности. Именно поиск ресурсов адаптивных групповых копингов как одних из видов коллективных эмоций и их развитие позволят вывести спортивные команды на новый уровень психологической подготовки к соревнованиям. Благодаря чему проблема развития ресурсов преодоления стресса командой сможет носить опережающий характер.

Список литературы:

1. Агазаде Н. Копинг-стратегии во время кризиса // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. № 1. Режим доступа к журн. URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 06.10.2022)
2. Куфтяк Е.В. Семейное совладание: концептуальные положения и исследование // Человек. Сообщество. Управление. – 2012. – № 2. – С. 16-30.
3. Burr W., Klein S. Reexamining family stress. Thousand Oaks, CA: Sage. 1994. 34 p.
4. Kerdijk C., van der Kamp J., Polman R. C. J. The Influence of the Social Environment Context in Stress and Coping in Sport // *Frontiers in Psychology*, 2016. № 7. p. 875.
5. Morgan P. B. C., Fletcher D., Sarkar V. Understanding team resilience in the world's best athletes: a case study of rugby union World Cup winning team // *Psychology of sport and exercise*. 2015. Vol. 16. P. 91-100.
6. Lamm C., Silani G. Insights into collective emotions from the social neuroscience of empathy // *Collective emotions: Perspectives from psychology, philosophy and sociology* / Ed. by Ch. von Scheve, M. Salmela. Oxford: Oxford univ. press, 2014. P. 63-77.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СЛОЖНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ БОКСА

А.С. Стрекалова, Р.Б. Абдусаламов

Автономное профессиональное образовательное учреждение «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», г. Ханты-Мансийск

Аннотация. В статье рассматривается вопрос повышения уровня проявления сложной двигательной реакции детей младшего школьного возраста. В качестве средств воспитания были предложены специальные упражнения для воспитания координационных способностей. Результаты, полученные в ходе эксперимента, дают возможность говорить о преимуществе данного комплекса.

Ключевые слова: сложная двигательная реакция, дети, упражнения.

Время простой и сложной двигательной реакции является одним из часто используемых в спортивной практике и исследованиях психофизиологических показателей. Сложную двигательную реакцию нередко называют «реакцией выбора». Известно, что простые двигательные реакции обусловлены воздействием зрительно-сенсорных сигналов и свойствами центральной нервной системы. Сложные двигательные реакции зависят от когнитивных факторов. Это означает, что важная роль отводится качеству процесса принятия решений. Результаты исследований подтверждают, что эффективность таких решений напрямую зависит от внимания, антиципации и памяти. Чем шире опыт и знания в вероятном спектре событий, тем выше контроль внимания и антиципация [1, 3].

Целью исследования стала разработка и изучение эффективности комплекса упражнений для уменьшения времени сложной двигательной реакции.

В исследовании приняли участие 20 юных боксеров 10-11 лет, которые после первичного тестирования были распределены на две равные по уровню группы. В течение двух месяцев в тренировочный процесс экспериментальной группы включался разработанный комплекс упражнений. Учитывая возраст испытуемых, был использован игровой метод, предлагались различные задания для реагирования на движущийся предмет, а так же упражнения с вариантом выбора. Комплекс включал кувырки или бег в нужную сторону после одного, двух или трех свистков. Использовались упражнения с запрыгиванием и спрыгиванием на гимнастическую скамейку с различными положениями рук. Применялись упражнения с выбором варианта подбрасывания и ловли мяча. В упражнениях постоянно происходило изменение исходных и конечных положений, менялись способы выполнения действий, исключался зрительный контроль [1,2]. Комплекс проводился в начале основной части тренировочного занятия, разнообразный инвентарь использовался для обеспечения наглядности и повышения эмоционального фона.

Далее было проведено повторное тестирование. Сравнительный анализ полученных данных в конце исследования в экспериментальной и контрольных группах выявил достоверные различия в тестах «ловля падающей линейки» (при $p \leq 0.05$) и «ловля катящегося мяча» (при $p \leq 0.05$).

Таким образом, можно говорить о том, что включение в тренировочную программу специально разработанного комплекса упражнений позволило на достоверном уровне снизить время сложной двигательной реакции детей экспериментальной группы, что свидетельствует о значимости и превосходстве разработанного комплекса над традиционной методикой.

Список литературы:

1. Иссурин В.Б. Координационные способности спортсменов / В.Б. Иссурин, В.И. Лях; пер. с англ. И.В. Шаробайко. – М.: Спорт, 2019. – 208 с.
2. Колесник И.С. Новые подходы к развитию ловкости у боксеров // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 3. – 5961 с.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

ПЕРФЕКЦИОНИСТСКИЙ МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ И ЕГО РОЛЬ В СПОРТЕ

Я.В. Таран

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

Аннотация. В статье описана роль мотивации в спорте, охарактеризован перфекционистский мотивационный климат и его виды

Ключевые слова: перфекционизм, перфекционистский мотивационный климат, мотивационный климат, мотивация, успех в спорте

В современном спорте при равном уровне физического развития, технического и тактического мастерства побеждает спортсмен, который более подготовлен психологически, спортсмен, который умеет настроиться на выступление, может абстрагироваться от давления со стороны, легче переносит стрессовые ситуации, обладает помехоустойчивостью, имеет более развитый эмоциональный интеллект, навыки целеполагания, внутреннюю мотивацию. В связи с этим в спортивной сфере исследователи пытаются найти новые психологические ресурсы, новые пути выведения спортсменов на высокий уровень.

Одним из психологических ресурсов является мотивация. Мотивация является мощным двигателем не только в спортивной сфере, но и в любой другой. При отсутствии мотивации человек не прикладывает должных усилий к достижению своей цели.

Проблему мотивации изучают на протяжении многих лет как отечественные, так и зарубежные ученые [1, 4, 5]. Важно понимать, что на формирование мотивации влияет мотивационный климат [6].

Мотивационный климат – это термин, который возник в теории достижения целей [4]. Под мотивационным климатом понимается система ожиданий, ценностей, поощрений и порицаний, задаваемая социальным окружением спортсменов, оказывающая влияние на становление их собственной мотивации [1].

Долгое время исследователи изучали влияние тренера на формирование мотивационного климата спортсменов, позже стали обращать внимание на то, как влияют родители и сверстники [2].

Исследователи выделили два вида мотивационного климата: ориентация на задачу и ориентация на себя [4]. При мотивационном климате, ориентированном на задачу, спортсмены несмотря ни на что, идут к своей цели, прилагают любые усилия. При ориентации на себя для спортсменов важно выглядеть успешными в глазах других [3].

В последнее время зарубежные исследователи выделяют и другие виды мотивационного климата, например, перфекционистский мотивационный климат, который требует особого внимания [5]. Все новые и новые статьи,

исследования и наблюдения говорят о том, что наука не стоит на месте, исследователи находятся в поиске новых психологических ресурсов.

Исторически перфекционизм относили к качествам личности. Согласно П.Л. Хьюитту и Г.Л. Флетту (1991), перфекционизм – это склонность личности, характеризующаяся стремлением к безупречности и установлением чрезмерно высоких стандартов деятельности, что сопровождается чрезмерно критической самооценкой и озабоченностью по поводу оценки других. Несмотря на то, что перфекционизм может иметь и здоровую форму, которая может быть полезной, общественность по-прежнему воспринимает в основном его негативные стороны. Перфекционизм воспринимается как нечто дисфункциональное, от чего нужно избавиться, что разрушает жизнь человека [5].

Долгое время исследования были сосредоточены исключительно на перфекционизме как одномерной отрицательной характеристике, тесно связанной с психопатологией, несмотря на то, что Д.Э. Хамачек уже в 1978 называет нормальную форму перфекционизма (люди наслаждаются своими перфекционистскими стремлениями) и негативную форму, называемую невротическим перфекционизмом (при которой люди страдают из-за своих перфекционистских стремлений). Эти две формы перфекционизма обозначаются исследователями по-разному, например, позитивное стремление и дезадаптивные заботы, активный и пассивный перфекционизм, позитивный и негативный перфекционизм, адаптивный и дезадаптивный перфекционизм, функциональный и дисфункциональный перфекционизм, здоровый и нездоровый перфекционизм.

Основное различие между функциональным и дисфункциональным перфекционизмом заключается в том, что усилия функциональных перфекционистов теоретически приносят глубокое чувство удовлетворения, что, в свою очередь, способствует повышению их уверенности в себе и чувству собственного достоинства. В конце выполнения задания они испытывают чувство выполненного долга. И наоборот, дисфункциональные перфекционисты не испытывают этого удовлетворения, потому что чувствуют, что никогда не смогут справиться с задачей достаточно хорошо. Вместо этого они с большей вероятностью будут испытывать беспокойство, депрессию и низкую уверенность в себе при выполнении определенной задачи.

Функциональный перфекционизм связан с положительными характеристиками, а дисфункциональный – с отрицательными. Измерение функционального перфекционизма включает в себя те аспекты перфекционизма, которые можно считать нормальными, здоровыми или адаптивными, такие как стремление к совершенству, ориентированный на себя перфекционизм и высокие личные стандарты, они связаны с положительными качествами и результатами. Стремление к совершенству положительно связано с усилиями (временем, потраченным на занятие спортом) и достижениями (победа в соревновании). Напротив, измерение дисфункционального перфекционизма включает в себя те аспекты перфекционизма, которые считаются невротическими, нездоровыми или неадекватными, такие как беспокойство по поводу ошибок и сомнения относительно действия, социально

предписываемый перфекционизм, чувство несоответствия между ожиданиями и результатами и негативные реакции на несовершенства.

Основываясь на теории мотивации, исследователи подразумевают под перфекционистским климатом определенные установки, которые согласуются с представлением о том, что действия должны быть идеальными, при этом несовершенные действия неприемлемы вообще. Перфекционистский климат включают такие компоненты, как ожидание, критика, контроль, отношения и беспокойство [5].

Дальнейшее исследование перфекционистского мотивационного климата расширит понимание перфекционизма в целом, так проблема перфекционизма очень важна во всех сферах жизнедеятельности и особенно в спорте.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – №4. – С. 85-91.

2. Китова Я.В. Мотивационный климат как феномен, формирующий мотивацию спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – № 1. – С. 166-167.

3. Китова Я.В. Особенности мотивационного климата спортсменов // Научно–педагогические школы в сфере физической культуры и спорта. Материалы Международного научно–практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. Под общей редакцией А.А. Передельского. – 2018. – С. 85-88.

4. Duda J.L. Achievement goal research in sport: pushing the boundaries and clarifying some misunderstanding // *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (edited by G. C. Roberts). Champaign, Ill.: Human Kinetics. 2001. P. 129–182.

5. Hill A.P., Grugan M. Introducing Perfectionistic Climate // *Perspectives on Early Childhood Psychology and Education*. 2019. P. 1–18.

6. Ryan R. M. Active human nature: self–determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise and health // *Intrinsic Motivation and Self–Determination in Exercise and Sport*. Champaign, Ill.: Human Kinetics. – 2007. – Pp. 1–20.

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПИЛОННОМ СПОРТЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

И.В. Тишаева, Л.А. Якимова

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

Аннотация. В статье говорится об организационно-методических и педагогических аспектах содержания физической подготовки в пилонном спорте. Проблема отсутствия научно-обоснованных подходов к тренировочному процессу позволила сгенерировать экспериментальную программу подготовки. Были выявлены наиболее эффективные средства и методы развития физических качеств на начальном этапе подготовки у атлетов и доказана их эффективность.

Ключевые слова: пилонный спорт, физическая подготовка, средства и методы развития физических качеств, начальный этап подготовки спортсменов.

Среди молодых и быстроразвивающихся видов спорта рассматривается такой популярный вид как «пилонный спорт» [2, 3]. И при планировании тренировочного процесса в молодых видах спорта обнаруживается отсутствие утвержденных программно-нормативных и методических разработок по физической подготовке, затрудняющее общую организацию деятельности спортсменов [4].

Известно, что, как и в других видах спорта начальный этап подготовки спортсменов в пилонном спорте представляет собой целостный процесс, включающий в себя физическое развитие всего организма, его функциональных, морфологических и психических систем [5]. Учеными подтверждается, что развитие физических качеств на данном этапе обучения имеет большое значение для фундамента физического совершенствования всех двигательных навыков и умений спортсмена [1, 5, 6]. Поэтому главной задачей тренеров в пилонном спорте является построение эффективных тренировочных программ и циклов, обеспечивающих рост физических показателей и совершенствование уровня физической подготовленности детей уже с момента их прихода на спортивные занятия.

В связи с этим, целью исследования явилась разработка методики физической подготовки в пилонном спорте на начальном этапе подготовки.

Для достижения цели нами была собрана методологическая база и проведен педагогический эксперимент, направленный на повышение уровня физической подготовленности спортсменок в возрасте 6-8 лет по разработанной программе. Исследование осуществлялось в течение 6-ти месяцев на спортсменках, занимающихся пилонным спортом в детском клубе «Капитошка» г. Краснодара. Возраст спортсменок составил: 6 лет – 6 человек, 7 лет – 8 человек, 8 лет – 6 человек. Все спортсменки без спортивного разряда были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек в

каждой. Для выявления исходных показателей физической подготовленности детей, занимающихся пилонным спортом, было проведено начальное тестирование уровня физической подготовленности двух групп, которое выявило практически одинаковые результаты в начале эксперимента и подтвердило однородность занимающихся (при $t=1,86$; $p<0,05$). По окончании педагогического эксперимента улучшения в экспериментальной группе были гораздо выше, чем в контрольной группе. Так по тесту «Наскоки на возвышение 20 см» (кол-во раз за 30 секунд) среднее значение в экспериментальной группе составило 13,9, а в контрольной группе 12,7 (при $t=2,86$; $p>0,05$). По тесту «Челночный бег 3x10 метров» (с) среднее значение в экспериментальной группе составило 9,76 с, а в контрольной группе 11,65 с (при $t=2,85$; $p>0,05$). По тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (кол-во раз) среднее значение в экспериментальной группе составило 8,5 раз, а в контрольной группе 5,5 раз (при $t=3,01$; $p>0,05$). По тесту «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (см) среднее значение в экспериментальной группе составило 7,6 см, а в контрольной группе 4,5 см (при $t=2,96$; $p>0,05$). По тесту «Стойка на руках с опорой ногами о стену» (с) среднее значение в экспериментальной группе составило 43 с, а в контрольной группе 26 с (при $t=2,98$; $p>0,05$).

Подводя итог экспериментальной работы, было доказано, что методика обучения, направленная на повышение уровня физической подготовленности детей по разработанной программе эффективна и рекомендована для включения в тренировочный процесс пилонного спорта.

Список литературы:

1. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 232 с.: ил.
2. Тишаева И.В. Аккредитация общероссийских физкультурно-спортивных объединений по различным видам спорта / И.В. Тишаева // Современная школа России. Вопросы аккредитации. – 2022. – №4 (41, т. 2). – С. 63-64.
3. Тишаева И.В. Развитие спортивной дисциплины «Спорт на пилоне» в современном мире / И.В. Тишаева, Л.А. Якимова // СибГУФК. – 2021. – №1. – С. 274-279.
4. Тишаева И.В. Средства и методы развития физических качеств юных спортсменов в воздушной атлетике / И.В. Тишаева // МЦНП «Новая наука». – 2021. – Ч. 1. – С. 268-271.
5. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.: ил.
6. Якимова Л.А. Методология научных исследований в области физической культуры и спорта / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 61 с.

БИЛАТЕРАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

А.С. Тришин, Е.С. Тришин, Е.М. Бердичевская
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В работе представлен корреляционный анализ стабилографических показателей постуральной организации у квалифицированных баскетболистов с односторонним индивидуальным профилем асимметрии для оценки вклада ведущей и неведущей опоры в поддержание устойчивости вертикальной позы у спортсменов. Вклад доминантной и субдоминантной опоры в поддержание устойчивости прямостояния в значительной степени определяется профилем функциональной асимметрии спортсмена. Для баскетболистов-правшей характерно более эффективное использование кинестетической информации, а для баскетболистов-левшей – зрительной.

Ключевые слова: постуральная регуляция, компьютерная стабилография, квалифицированные спортсмены, баскетбол.

Материалы о распределении вклада ведущей и неведущей опоры в обеспечение равновесия тела немногочисленны. Одни авторы отмечают ключевую роль левой ноги в поддержание равновесия, а правой, при данных условиях, отводится более активная функция [1, 4, 5], другие, напротив, отмечают соразмерность вклада обеих ног и ее нарушение показано только в усложненных условиях прямостояния [2, 3]. При этом, даже в имеющихся исследованиях нет никаких сведений о профиле функциональной асимметрии, который является одним из параметров определяющий особенности центральной регуляции позы. Поэтому целью исследования явилось определение вклада ведущей и неведущей опоры в поддержание вертикальной позы у спортсменов-баскетболистов с учетом профиля асимметрии.

Контингент исследования составили баскетболисты высокой квалификации (КМС, I разряд) с односторонним левым ($n=6$) и правым ($n=10$) профилем функциональной асимметрии парных органов (рук, ног, органов зрения и слуха). Показатели постурального равновесия определяли с помощью двух стабилоплатформ («Стабилан-01», ОКБ «Ритм») для правой ($СКГ_2$) и левой ($СКГ_1$) ноги в тесте Ромберга. Для анализа постуральной устойчивости использовались пять стабилографических показателей – площадь доверительного эллипса ($EllS$, $мм^2$), разброс в сагиттальной (Q_y , мм) и фронтальной плоскости (Q_x , мм), среднюю угловую ($УСС$, град/с) и линейную скорость ($ЛСС$, мм/с). Для оценки силы корреляционных связей использовали коэффициент Спирмена (R). Анализ статистических данных выполнен в Statistica 12.

Для спортсменов-левшей в тесте Ромберга с открытыми глазами вклад обеих ног в обеспечение равновесия оставался почти одинаковым, проявляющийся в виде тесной положительной взаимосвязи ЛСС с ЛСС₁ и ЛСС₂ ($R=0,9$; $p<0,05$), а также отрицательной между показателями EllS и ЛСС₂ ($R=-0,8$; $p<0,05$). Однако в следующей пробе при депривации зрения обнаружена преимущественная роль уже левой (ведущей) опоры, проявляющаяся возросшим числом связей для левой ноги в обеспечение позной устойчивости. Обнаружены положительные связи показателя ЛСС с ЛСС₁ ($R=0,9$; $p<0,05$), EllS₁ ($R=0,8$; $p<0,05$), Qy с Qy₁ ($R=0,9$; $p<0,05$) и отрицательные между показателем УСС₁ и Qx, Qy, EllS ($R=-0,7$; $p<0,05$).

Для спортсменов-правшей, напротив, выраженная роль неведущей (левой) ноги отражалась уже в пробе с открытыми глазами. Обнаружены положительные связи показателя УСС с УСС₁ ($R=0,7$; $p<0,05$), ЛСС₁ ($R=0,8$; $p<0,05$), EllS₁ ($R=0,7$; $p<0,05$), ЛСС с ЛСС₁ ($R=0,9$; $p<0,05$), EllS₁ ($R=0,7$; $p<0,05$), а также отрицательная между EllS и ЛСС₁ ($R=-0,7$; $p<0,05$). При депривации зрения поддержание равновесия совершалось правшами с минимальным напряжением механизмов системы регуляции позы, объясняемое практически одинаковым набором взаимосвязей между стабиллографическими показателями для ведущей и неведущей опоры ($p<0,05$). Исключение составила отрицательная взаимосвязь между показателями УСС₁ и Qx ($R=-0,7$; $p<0,05$) для неведущей ноги.

Таким образом, корреляционный анализ стабиллографических показателей постуральной организации определил роль ведущей и неведущей ноги в обеспечение равновесия тела у баскетболистов с односторонним профилем асимметрии. Для спортсменов-левшей показана равнозначная роль обеих ног в простых условиях прямостояния (с открытыми глазами) и повышение влияния левой опоры в более сложных условиях (при депривации зрения), что предоставляет возможность выразить мнение о высокой роли в поддержание позной устойчивости зрительного анализатора для левшей. Для спортсменов-правшей выраженное влияние левой опоры в поддержание равновесия прослеживается уже в пробе с открытыми глазами, а при депривации зрения, напротив, отмечается симметрия вклада обеих ног в сохранение вертикальной позы. На этом основании, для правшей, должно быть показана более высокая роль двигательного анализатора в поддержание постуральной стабильности.

Список литературы:

1. Замчий Т.П. Асимметрия в поддержании вертикальной позы у спортсменов различных специализаций / Замчий Т.П., Ложкина-Гамецкая Н.И., Спатаева М.Х. // Научное обозрение. Биологические науки. – 2014. – № 3. – С. 610.
2. Мельников А.А. Взаимосвязь показателей равновесия позы в тестах разной сложности стояния / Мельников А.А., Смирнова П.А., Николаев Р.Ю., Федоров А.М. // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № S1. – С. 28-33.
3. Васильев Р. Педагогические аспекты спортивной деятельности. Статодинамические особенности удержания позы и сравнение распределения давления под стопой у баскетболистов до и после тренировки / Васильев Р.,

Рубин П., Васильева И., Милославльевич С. // Теоретико-методологические и прикладные аспекты социальных институтов права, экономики, управления и образования: материалы конференции. Красково, 21 апреля 2016 г. – М.: Издательство «Перо», 2016. – С. 236-240.

4. Borzucka D., Kręcisiz K., Rektor Z., Kuczyński M. Differences in static postural control between top level male volleyball players and non-athletes // Sci Rep. 2020. Nov 9; 10(1): 19334. doi: 10.1038/s41598-020-76390-x.

5. Tanaka, T., Kojima S., Tekeda H., Ino S., Ifukube T. The influence of moving auditory stimuli on standing balance in healthy young adults and elderly // Ergonomic. 2001. № 44(15). P. 1403 – 1412.

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ ЭКОЛОГИИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Е.А. Трофименко, С.В. Шкуро, Л.А. Якимова

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

Аннотация. В данной статье рассматривается важность применения методов по сохранению экологии во время проведения и организации Олимпийских игр; проведен аналитический обзор состояния экологии во время международных спортивных соревнований, в частности Олимпийских игр; обозначены основные проблемы природоохранных мероприятий во время подготовки и проведения Олимпийских игр.

Ключевые слова: экология, Олимпийские игры, загрязнение, окружающая среда, устойчивое развитие.

В настоящее время во многих странах спорт и окружающая среда рассматриваются как единое целое. Особенной проблемой становится загрязнение окружающей среды во время Олимпийских игр. Ею занимаются ученые, власти, спортивные ассоциации и природоохранные организации. Многие спортивные ассоциации создали профессиональные и добровольные структуры и включают экологические вопросы в свои связи с общественностью. Однако, несмотря на довольно обширную агитационную работу в этом направлении вопросы сохранения окружающей среды всегда остро обсуждаются на экологических дебатах. В связи с чем, данное исследование считается актуальным.

Целью работы стало – изучение вопросов, связанных с проблемами экологии на Олимпийских играх. Для достижения цели был применен аналитический метод изучения нормативной, учебно-методической и справочной литературы.

Изучив ряд источников было выявлено, что в тесном сотрудничестве с Программой Организации Объединенных Наций по окружающей среде (ЮНЕП) в 1995 году Международный олимпийский комитет (МОК) провел Всемирную конференцию по спорту и окружающей среде, где обсуждались следующие вопросы:

- 1) управление экологией;
- 2) определение загрязнителей, имеющих важное международное значение, и борьба с ними;
- 3) развитие и окружающая среда[1].

Рабочая группа «Спорт и окружающая среда», утвержденная МОК в этом же году занимается изучением таких направлений как: прирост числа людей, занимающихся спортом; высокая степень дифференциации между видами спорта и спортивным оборудованием, а также мотивами и причинами использования территорий, которые до сих пор не использовались или использовались редко; возрастающее число связей со спортивными клубами и

их традициями; увеличение видов деятельности, использующихся на коммерческой основе. Особенное внимание организационный комитет обращает на мероприятия, связанные с подготовкой и проведением Олимпийских Игр. Так как захватывается все больше территорий, и это постоянно ставит под угрозу многочисленные виды животных и растений и приводит к потере природных ландшафтов. В связи с этой проблемой ключевую роль играют использование не возобновляемых ресурсов, выбросы вредных веществ при строительстве и эксплуатации спортивных сооружений, поездки на эти объекты и обратно, а также производство и утилизация спортивного инвентаря[2].

Ущерб может быть нанесен непосредственно в результате тренировочных занятий во время Олимпийских игр или строительства и эксплуатации необходимой инфраструктуры. Также он может быть вызван косвенными факторами, такими как использование автомобилей для поездок на спортивные мероприятия и обратно[3].

Олимпийские игры в Токио проходили под лозунгом «Вместе будем лучше для людей и планеты» (2021). Их относят к категории «средних» с точки зрения экологической устойчивости. Однако, согласно отчетам экологов и официальному веб-сайту Олимпийских игр в Токио, эта так называемая концепция устойчивого развития природоохранных воздействий не совсем оправдана. Многие считают, что это не более чем пиар-ход: изготовление олимпийских медалей из драгоценных металлов, полученных из переработанной электроники (медали ОИ были сделаны из металла, который получили при разборке старых телефонов и различных гаджетов; в 2017 году в Японии была запущена акция по сбору отслужившей техники, чтобы привлечь внимание людей к проблеме «электронных отходов»); изготовление олимпийского факела из алюминия, извлеченного из временного корпуса, использованного после катастрофы на Фукусиме; картонные кровати для спортсменов (сделаны из перерабатываемого картона) [4].

Поднимаемые не в первый раз вопросы, связанные с сохранением экологии во время проведения Олимпийских игр находят свое отражение в действиях рабочей группы МОК, которые можно разделить на следующие направления: поощрение и развитие видов спорта, совместимых с природой и окружающей средой; изучение инфраструктуры, связанной с экологической совместимостью; создание взаимосвязи государственного и общественного финансирования спортивных сооружений (гранты и кредиты) с соблюдением экологических стандартов; рассмотрение возможности использования уже существующих площадей и зданий для спортивных сооружений; создание и рассмотрение плана по экологическому менеджменту в спортивных федерациях, клубах, ассоциациях и коммерческих спортивных организаций [5].

Таким образом, экономя ценные ресурсы, спортивные сооружения, спроектированные и эксплуатируемые на экологически совместимой основе, можно внести огромный вклад в устойчивое экологическое развитие и адаптировать проведение соревнований международного масштаба без нанесения ущерба экологической катастрофы на нашей планете.

Список литературы:

1. Гилдаш М.В. Анализ проблемы олимпийского образования у обучающихся среднеобразовательной школы / Л.А. Якимова, М.В. Гилдаш // Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере: материалы V II-ой Международной научно-практической конференции Олимпийской академии Юга, Краснодар. – 2021. – С. 27.
2. Джинова З.П. Все об Олимпийских играх [Текст]: учебное пособие / З.П. Джинова. – М.: Книга, 2020г. – 63 с.
3. Задворнов К.Ю. Становление нового Олимпийского вида спорта как социальной инновации [Текст] / К.Ю. Задворнов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 41-42.
4. Платонов В.Н. Олимпийский спорт / В.Н. Платонов. – Москва: Олимпийская литература. – 2019. – 384 с.
5. Якимова Л.А. Ценностно-мотивационное отношение школьников старших классов к гуманистическим аспектам физкультурно-спортивной деятельности / Л.А. Якимова, Ю.А. Прокопчук, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова, М.Ю. Пушкарный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. – Санкт-Петербург. – № 12 (202). – 2021. – 26 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РАСКРЫТИЯ ПОТЕНЦИАЛА СПОРТСМЕНА В ФУТБОЛЕ

С.Р. Трутаев

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

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема универсализма и специализации у футболистов высокого класса. Проведён анализ рейтинга топ-100 футболистов по данным статистического портала Whoscored.com. Результаты анализа сопоставлены с данными об индивидуально-психологических особенностях футболистов разных игровых амплуа.

Ключевые слова: футбол, универсализм, специализация, психологические ресурсы.

Актуальность. В современном мире во всех сферах жизни ключевое значение имеет способность исполнителя быть универсальным и выполнять большой спектр функций. Это позволяет ему быть многоплановым, мультизадачным, что в случае смены направленности деятельности изменения задачи будет давать ему преимущество перед теми, кто акцентирует внимание на специализации. Такая же картина наблюдается в спорте высших достижений, особенно в командных видах спорта, где важное значение для достижения результата имеют специализация и универсализация спортсменов [1].

В современном футболе для игрока важно уметь выполнять большой спектр действий, так как игровые ситуации могут быть в разных участках поля, иметь разную направленность и приоритетность. Футболист, играющий исключительно на 1 позиции, будет владеть навыками игры только в рамках своей позиции и игрового амплуа. С одной стороны, для команды важно, чтобы футболист в рамках игровой системы эффективно выполнял свою часть работы. С другой стороны, тренеры очень высоко ценят игроков, которые при надобности могут сыграть на нескольких позициях в рамках одного амплуа, а также в разных игровых амплуа [2].

Однако данные исследований противоречивы и не дают ответа на вопрос о приоритетности общих или специальных способностей. Результаты говорят об отсутствии четких границ в способностях для представителей разных игровых амплуа [3].

Данная проблематика в наше время является актуальной, и вопрос важности универсализма или специализации представляет собой предмет споров и дискуссий. Проведённое ранее нами исследование показало, что для представителей каждого игрового амплуа характерны специфические личностные качества. Однако, результаты исследования не дали однозначного ответа насчёт специализации, так как один игрок может выступать на разных позициях в зависимости от тактических решений и игровых ситуаций [3].

Цель: Изучить психолого-педагогические предпосылки раскрытия потенциала спортсмена в футболе.

Метод исследования – соотнесение данных индивидуально-психологических свойств футболистов, показавших наличие общих для всех футболистов и специфичных для футболистов определенных амплуа [3], с данными о позициях, в которых наилучшим образом проявили себя футболисты высокого класса, представленные в рейтинге топ-100 игроков по версии статистического портала Whoscored.com.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью выяснения того, какие психологические качества являются профессионально важными для футболистов определенного амплуа было проведено исследование, в котором приняли участие футболисты Премьер Лиги Крымского футбольного союза в количестве 151 человека (18 вратарей, 45 защитников, 43 полузащитника, 45 нападающий). У них устанавливались типологические свойства нервной системы, черты Большой пятерки, показатели мотивации спортивной деятельности, локуса контроля, психической устойчивости. Полученные данные были подвергнуты кластерному анализу с выделением четырех кластеров. Вопреки предположению о том, что в кластеры объединятся футболисты отдельных амплуа, кластеры оказались смешанными по составу. В то же время в двух кластерах преобладали нападающие и полузащитники, в двух других – защитники и полузащитники [3]. В связи с этим представляется целесообразным для определения того, каковы личностные предпосылки раскрытия футболистами своих возможностей, было предпринято исследование особенностей самореализации футболистов высокого класса с помощью анализа реального проявления спортсменами их возможности по данным рейтинга, в котором учитывается эффективность их действий в процессе игр.

В данном исследовании использовался анализ рейтинга топ-100 игроков по версии статистического портала Whoscored.com (по состоянию на 26.10.2022) [4]. Рассматривались футболисты в следующих игровых позициях и игровых амплуа: Вратарь; Защитник: правый защитник, левый защитник, центральный защитник; Полузащитник: опорный полузащитник, центральный полузащитник, правый полузащитник, левый полузащитник, атакующий полузащитник; Нападающий: правый нападающий, левый нападающий, центральный нападающий.

В исследовании рассматривалось разнообразие игроков в игровых амплуа и позициях.

Анализ показателей лучших 100 игроков в мире (по состоянию на 26.10.2022) от статистического портала Whoscored.com показывает, что преимущественно футболист имеет одну игровую позицию ($n=35$) и одно игровое амплуа ($n=59$). Однако наблюдается также использование игроков на двух игровых позициях в рамках одного игрового амплуа ($n=26$), что означает, что в рамках одного игрового амплуа футболист может выступать в разных ролях, на разных позициях. Также есть футболисты, выступающие в трех и четырех игровых позициях ($n=20$; $n=19$), при этом их используют в рамках одного-двух амплуа ($n=41$). Наиболее частые сочетания амплуа: полузащитник-

защитник и полузащитник-нападающий. Не было выявлено случаев выступления футболистов на всех игровых амплуа.

Данные анализа рейтинга футболистов высокого класса подтверждают приведенные выше результаты кластерного анализа индивидуально-психологических особенностей футболистов, которые выявили сходные паттерны индивидуально-психологических особенностей нападающих и полузащитников, защитников и полузащитников. Следовательно, данные психодиагностических исследований могут быть основой для определения спортивной специализации футболистов.

Заключение. Данные, полученные в ходе исследования, сообщают нам о том, что, с одной стороны, большое количество профессиональных футболистов выступают на одной игровой позиции в рамках одного игрового амплуа. С другой стороны, часто футболист выступает на двух-трех позициях в рамках одного игрового амплуа, а также может появляться на большем количестве позиций в разных игровых амплуа. Это позволяет сделать вывод, что специализация в рамках определенного игрового амплуа преобладает над универсализацией в силу предрасположенности игры на определенных позициях, что означает, что у универсализма есть границы. Необходимо учитывать границы адаптации футболистов к выполнению разных функций на футбольном поле.

Список литературы:

1. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности / А.Л. Кривенцов, А.Л. Андрущишин, К.С. Дунаев, В. И. Акимов // Теория практика физической культуры. – 2015. – № 1(40). – С. 12-22. – EDN WXEEGZ.

2. Специальные способности и условия их развития в спортивной деятельности / А.О. Федичкина, М.В. Жданова, М.Н. Титунина, С.В. Нагейкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 402-406. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p. 402-407. – EDN XDCJEC.

3. Трутаев С.Р. Общие и специфические личностные качества футболистов разных амплуа / С.Р. Трутаев, Г.Б. Горская // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 156-162. – EDN UAOPOA.

4. Футбольная статистика Whoscored.com. – 2022. URL: <https://ru.whoscored.com/Statistics> (дата обращения: 26.10.2022)

СПОРТ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЛЕВОЙ ЛИЧНОСТИ

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

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

²ГАОУ ВО «Московский государственный университет спорта и туризма»

²ГАОУ ВО «Московский государственный университет спорта и туризма»
2НКО «Ассоциация спортивных психологов», Москва

ГБУ «Московское городское физкультурно-спортивное объединение»

³ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

Аннотация. Авторы уделили внимание формированию волевых качеств у юных спортсменов. Обозначены компоненты волевой подготовки и раскрыты особенности внешних и внутренних препятствий в сфере спорта. Выделены условия формирования волевой личности в спортивной деятельности.

Ключевые слова: спорт, волевые качества, волевая подготовка, целеустремленность, юные спортсмены

Исследователи и ученые подчеркивают высокое социально-педагогическое и валеологическое значение спорта в формировании волевой сферы юных спортсменов [2, 5]. Современный спорт предполагает колоссальные физические нагрузки и психические напряжения на организм атлета. Внешние и внутренние факторы воздействия требуют от спортсменов проявления волевых качеств, направленных на преодоление возникающих трудностей и достижение определённых целей, связанных с преодолением препятствий на пути к ним. Спортивная деятельность сама по себе не может существовать без нагрузок, напряжений и поэтому спортсмену необходимо обладать волей и волевою подготовку следует начинать с его «первых шагов» в спорте.

Проблематика теории и практики волевой подготовки занимает одно из ведущих мест у тренеров, спортивных психологов и других специалистов сферы спорта. Так, основатель одной из школ спортивной психологии А.Ц. Пуни обозначил ряд помех и препятствий, с которыми встречаются спортсмены в процессе реализации цели. Ко внешним препятствиям он предложил отнести технику выполнения спортивных упражнений, тактику выполнения того или иного требуемого двигательного действия и ведения спортивной борьбы. К данному фактору относятся часовые, погодные, бытовые, организационные условия, в которых проводятся тренировки или ответственные соревнования. К внешним препятствиям психологического воздействия можно отнести преднамеренные действия противника или противоборствующей команды, неадекватные эмоции болельщиков и зрителей, реакцию фанатов, решения судей и другие факторы [3].

Внутренними препятствиями можно считать изменения в работе различных функциональных систем организма спортсмена, изменения его

психического состояния, которые могут возникнуть ввиду столкновения с внешними препятствиями. К таковым препятствиям следует отнести чрезмерные физические нагрузки, превышающие физические возможности спортсмена. Или же сбой в работе, например, дыхательной и сердечно-сосудистой систем по причине большого желания превзойти возможности противника без предварительной на то подготовки. Следовательно, преодоление спортсменом внешних препятствий вызывает изменения в ряде систем организма спортсмена, т.е. приводит к переутомлению и последующему низкому спортивному результату, или же, в крайнем случае, сходу с дистанции, ринга и т.п. Ощущение переутомления и его последствий могут привести к осознанию спортсменом своего непрофессионализма, сомнению в своих силах, неуверенности в возможности достижения высокого тренировочного и соревновательного результата, к страху поражения, неосознанной тревоге, эмоциональному стрессу или же уходу из спорта. Все это подчеркивает значение внутренних препятствий и важность умения их преодолевать, в том числе за счет включения волевых качеств и усилий.

Юные спортсмены сталкиваются с достаточно разнообразным перечнем внешних и внутренних препятствий. Независимо от вида спорта, они многократно встречаются им в процессе спортивной деятельности. Для нейтрализации таких препятствий требуется проявление воли. Воля может выражаться в преодолении чувства страха, собственной неуверенности, низкой степени самообладания над ситуацией. Волевые качества необходимы и для выполнения монотонной, однообразной работы, связанной с нарастанием утомления, влияющей на чувство высокой степени усталости, нежелания продолжать тренировки и преодолевать череду новых препятствий.

Именно поэтому развитие волевых качеств имеет особое значение в подготовке начинающих спортсменов. В нее входит формирование таких волевых качеств, как решительность, целеустремленность, настойчивость, упорство. А также смелость, самостоятельность, инициативность, выдержка и самообладание, что является залогом успешного построения спортивной карьеры на долгосрочную перспективу [4].

Одно из перечисленных выше качеств занимает особое положение, это – целеустремленность. Не имеет смысла развивать без него все остальные волевые качества. Именно этому компоненту зачастую тренеры отдают предпочтение, надеясь воспитать в подопечных умение направлять свою деятельность, исходя из главного, наиболее важного мотива и целей.

Известно, что мотивы отличаются по степени важности, по мере личной и общественной значимости, по времени и срокам удовлетворения потребности, осознание которой и является мотивом. Поэтому тренер, прежде всего, выявляет основные мотивы спортсмена и подразделяет их не только на близкие и дальние, но и по степени значимости. Формирование целеустремленности в этом случае должно быть соподчинено мотивам.

Вторым немаловажным условием формирования волевого качества целеустремленности у спортсмена является постановка им перспективных и промежуточных целей. Движение к таким целям должно идти через

совершенствование целеустремленности, как главенствующего волевого качества. Именно целеустремленность объединяет и «цементирует» всю структуру остальных волевых компонентов, создаёт условия успешного функционирования волевой личности в спорте.

Средствами формирования волевых качеств у юных спортсменов является постепенное нарастание препятствий и развитие навыков их преодоления. Сохранение принципа «от простого – к сложному» является залогом приобретения и закрепления опыта в преодолении внешних и внутренних препятствий. Поэтому тренировочный процесс должен быть многоплановым, многоуровневым с условием специально усложняющихся препятствий в соответствии с ростом спортивной подготовленности, требующих отдачи волевых усилий со стороны спортсмена. При этом степень трудности должна соответствовать задачам развития его волевых качеств. Формирование волевой личности является фактором успешности адаптации атлета к регулярным тренировкам и соревнованиям [1].

Таким образом, занятия спортом сопряжены с преодолением внешних и внутренних препятствий и трудностей. Работа по их преодолению формирует волевые качества у юных спортсменов и можно утверждать, что спорт способствует формированию волевой личности.

Список литературы:

1. Веселов А.А. Влияние спорта на формирование личности / А.А. Веселов, П.В. Шаров // Вестник науки и образования. – 2020. – №13 (91). – С. 73-75.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Москва [и др.]: Питер, 2008. – 351 с.
3. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 265 с.
4. Сафоненко С.В. Исследование волевых качеств учащихся как одного из аспектов личностных достижений в физкультурно-спортивной деятельности / С.В. Сафоненко // Самарский научный вестник. – 2018. – Т. 7, № 1 (22). – С. 286-289.
5. Уляева Г.Г. Психологическая подготовка спортсмена в ДЮСШ / Г.Г. Уляева Б.Б. Раднагуруев, Л.Г. Уляева // Материалы научно-практической конференции с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. – М., 2013 – С. 294-297.

КАЛИСТЕНИКА КАК ПЕРСПЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ И НАЧАЛЬНОМ ЭТАПАХ

С.О. Уюткин, Л.А. Якимова

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

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема повышения уровня общей физической подготовленности у юных спортсменов. Объектом исследования служит процесс общей физической подготовки спортсменов, в котором был изучен современный подход к повышению уровня развития физических качеств у начинающих спортсменов на основе калистеники.

Ключевые слова: тренировочный процесс, спорт, тренировки с весом собственного тела, калистеника, силовая выносливость, подростки, дети, юные спортсмены, общая физическая подготовка.

Процесс спортивной подготовки спортсмена требует тщательного выполнения организационно-методической и педагогической деятельности. Спортивно-оздоровительный и начальный этапы спортивной подготовки являются ключевым звеном в раскрытии потенциала будущего спортсмена. Как известно, приоритет на данных этапах в большинстве видов спорта отдается именно общей физической подготовке, так как минимальный возраст набора занимающихся варьируется с 6 до 12 лет. А это приходится на период формирования организма в целом. Общая физическая подготовка основывается на воспитании физических качеств, а ключевым из них является сила. Методик воспитания силовых способностей в современном мире множество, но при подборе комплексов физических упражнений необходимо строго дозировать нагрузку с учетом возраста и уровня физической подготовленности. Судя по федеральным стандартам спортивной подготовки, следовало бы подобрать универсальную методику воспитания силовых способностей, которая будет учитывать подготовленность каждого спортсмена в независимости от специфики выбранного вида спорта. Однако, на практике не всегда в детско-юношеском спорте встречаются универсальные методики развития силовых способностей. В связи с чем, работа, проведенная в рамках создания методики воспитания силы у юных спортсменов на основе калистеники является актуальной [4].

Целью нашей работы стало рассмотрение калистеники как перспективной и универсальной методики повышения уровня физической подготовки на спортивно-оздоровительном и начальном этапах.

Прежде всего было рассмотрено и подробно составлено представление о понятии «Калистеника». Согласно данным теоретиков, специалистов в области теории и методики физической культуры под «калистеникой» понимается комплекс упражнений с использованием в роли отягощения веса собственного

тела. Например: подтягивания на перекладине, отжимания от пола, приседания, отжимания на брусьях, выходы силой, подъём ног в висе на перекладине и т.д. Данное определение вошло в употребление с 2000 годов и впервые его стали популяризировать уличные спортсмены братья Кавадло с 2015 года [1].

Главным преимуществом среди остальных методик воспитания физических качеств является вариативность в сложности и нестандартности выполнения упражнения. Проявив творческий подход, любой квалифицированный тренер сможет подобрать упражнение узконаправленного характера на конкретную группу мышц. Перспективность данной методики заключается в том, что она является базой для эффективного воспитания физических качеств необходимых для определенного вида спорта [2]. Чтобы реализовать поставленную цель, мы использовали метод анализа научно-методической литературы и представили примерный комплекс упражнений для юных спортсменов. Комплекс состоит из 6 базовых и 3 дополнительных упражнений, на каждое из них подбирается уровневая система сложности выполнения. Такое количество упражнений позволяет задействовать все мышечные группы. Что касается плана конспекта, то он имеет стандартизированную форму и состоит из 3 частей (подготовительная, основная и заключительная). Подготовительная часть включает в себя общеразвивающие упражнения, равномерный бег (10 минут) и выполнение облегченных упражнений для активации целевых мышечных групп. Основная часть состоит из 2 основных упражнений и 1 дополнительного. В заключительной части обязательно необходимо выполнить упражнения на гибкость. Такая последовательность упражнений на протяжении тренировочного занятия позволяет гармонично воспитывать собственно-силовые способности для различных мышечных групп. Риск травматизма минимален, так как работа протекает в условиях использования в роли отягощения веса собственного тела, что также положительно влияет на правильное раскрытие генетически обусловленного потенциала. Данную методику мы рекомендуем для использования в воздушно-силовой атлетике для развития силовых способностей у детей подросткового возраста [3].

В целом, направлений повышения уровня силовых способностей в современном физическом воспитании и спортивной тренировке достаточно большое разнообразие, но наибольшую популярность последнее время набирает именно «калистеника», являющаяся универсальной в своей гармоничности и оптимальности для спортивно-оздоровительного направления и начального этапа подготовки.

Список литературы:

1. Кавадло Э. Сила без границ. Улучшаем физическую форму без специальных тренажеров / Пер. с англ. П. Феррейро Фернандес. – СПб.: Питер, 2016. – 208 с.
2. Уэйд П. Тренировки без «железа» и тренажеров. Калистеника / Пер. с англ. Д. Соколов / П. Уэйд – СПб.: Питер, 2015. – 128 с.
3. Уюткин С.О. Изучение мнений о современных технологиях в спортивной одежде / С.О. Уюткин, Л.А. Якимова // Тезисы докладов XLVIII

научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции февраль – март 2021 г. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – Ч. 3. – 90 с.

4. Якимова Л.А. Методология научных исследований в области физической культуры и спорта / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 61 с.

ВЛИЯНИЕ ОТНОШЕНИЙ В СИСТЕМЕ «ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН» НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ СТРЕССА У ТЕННИСИСТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

П.С. Чиж, А.С. Распопова

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

Аннотация. В данной работе рассмотрены результаты анализа данных по шкале «тренер-спортсмен», показатели которой напрямую указывают на то, как строятся взаимоотношения между тренером и спортсменами по трем показателям: гностическому, эмоциональному и поведенческому. В ходе исследования было установлено, что у теннисистов и их тренеров удовлетворительные отношения.

Ключевые слова: спорт высших достижений, теннисисты, стресс, тренер, спортсмен, взаимоотношения тренера и спортсмена.

Взаимоотношения между тренером и спортсменом в спорте высших достижений напрямую влияют на успешность спортсменов [1, 2]. Недопонимания, конфликты, обоюдная или односторонняя конфронтация могут повлечь за собой лишь негативные последствия, начиная от снижения результатов и заканчивая прекращением профессиональной карьеры. От тренера напрямую зависят достижения его воспитанников – он должен быть не только компетентным наставником, но и, прежде всего, личностью, заслуживающей доверия [3].

Отношения в системе «тренер-спортсмен» могут являться фактором стресса для спортсменов. Если отношения с тренером неблагоприятные, то его вмешательство в тренировочную и соревновательную деятельность может стать источником стресса у теннисистов. Строгие приказы, вспыльчивое поведение, отсутствие эмпатии к своим спортсменам – одни из многих примеров, вызывающих стресс, связанный с тренером [4].

Чтобы оценить отношения в системе «тренер-спортсмен», в данном исследовании использовалась шкала «тренер-спортсмен», разработанная Ю. Ханиным и А. Стамбуловым. Всего в исследовании приняло участие 60 спортсменов-теннисистов в возрасте от 16 до 20 лет, имеющих как разряды не ниже второго взрослого, так и звания кандидатов в мастера спорта и звания мастеров спорта.

Всего шкала включает в себя 24 вопроса, которые делятся на три показателя – гностический, эмоциональный и поведенческий.

По гностическому компоненту было выявлено среднее значение – 4.14. Спортсмены считают тренера вполне компетентным специалистом, принимают его точку зрения касательно тренировочного процесса, слушаются или склонны прислушиваться к его рекомендациям на соревнованиях.

По эмоциональному компоненту среднее значение составило – 3.14. Тренер не совсем симпатизирует спортсменам как личности, они испытывают трудности в эмоциональном взаимодействии с ним. Теннисисты не стремятся к общению, могут не разделять взгляды тренера, не чувствуют от него эмпатии и моральной поддержки в достаточной мере.

По поведенческому компоненту среднее значение вышло следующим – 3.75. Следовательно, спортсмены могут сомневаться в справедливости принятых тренером решений, а также оспаривать его приказы, быть недовольными тем, что им уделяется мало внимания или что их мнение не хотят слушать и слышать.

Подводя итоги, можно сделать вывод о том, что отношения по шкале «тренер-спортсмен» у теннисистов в возрасте от 16 до 20 лет удовлетворительные, однако это не отменяет того факта, что тренер для спортсменов может быть источником как хронического, так и острого стресса. Хронического во время тренировок и острого во время соревнований. Из-за недостаточно благоприятных взаимоотношений, которые можно увидеть, ссылаясь на эмоциональный и поведенческий компоненты, могут возникать конфликты и недопонимания, ухудшение спортивных результатов, а также и вовсе уход от тренера. Это будет происходить даже несмотря на то, что теннисисты считают тренера достаточно компетентным специалистом, который способен грамотно обучить их [2, 3].

Тренерам необходимо быть более внимательным к своим спортсменам, как и спортсменам больше идти на контакт с тренером. Показатели могут оставаться на месте, а могут как ухудшиться при бездействии, так и улучшиться при сплоченной работе обеих сторон.

В любом случае, при улучшении взаимоотношений улучшаться и спортивные результаты спортсменов, так как тренер перестанет быть для них источником стресса. Напротив, спортсмены смогут увидеть в нем опору. Которая сможет поддержать их в трудную минуту и чьи советы они всегда примут [1, 3].

Список литературы:

1. Берилова Е.И. Взаимоотношения с тренером как регулятор психических состояний у спортсменов, занимающихся айкидо // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко. Краснодар, 2022. С. 364-366.

2. Куценко О.А. Личностные предпосылки стрессоустойчивости теннисистов юношеского возраста / Куценко О.А., Босенко Ю.М. // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – № 1. – С. 193-195.

3. Манакина С.С. Взаимоотношения в системе «тренер-спортсмен» как одно из условий успешности спортсмена / Манакина С.С., Филь Т.А. // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». – 2021. – № XIX. – С. 115-119.

4. Овечкина И.В. Изучение межличностных отношений в системе «Тренер - спортсмен» // Инновационная наука. – 2017. – № 7-1. – С. 124-1128.

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТИВНОСТИ ИНОСТРАННОГО ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В ПОЛИКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ ВУЗА

Е.А. Пархоменко, Э.И. Чуйкова

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

Аннотация. В данной работе анализируются особенности социально-психологической адаптивности иностранного обучающегося в поликультурной среде вуза. Социализацией студентов из других стран понимается их приспособление к культуре той местности, в которой они теперь проживают, традициям и обычаям, общеповеденческим нормам и формированию межличностных отношений. Очень важным этапом социализации иностранных студентов в вузах является их способность к самостоятельному адаптивному микроокружению под собственные условия, при этом сохраняя способность к нормальной жизнедеятельности.

Ключевые слова: особенности, социально-психологическая адаптивность, иностранный обучающийся, поликультурная среда вуза.

Миграция стала обычной частью жизни почти каждой страны. Многие люди стремятся получить высшее образование в различных странах по тем или иным причинам [3]. Однако, прибывая в новое для них место, одни сталкиваются с определенными барьерами специфического характера, а другие – чувствуют себя комфортно и не испытывают проблем по социализации в не типичных условиях проживания и обучения.

На сегодняшний день образовательная среда в мире отличается культурным разнообразием. Так вуз рассматривается, как место объединения многих человеческих факторов: этнических, профессиональных и др. Поэтому образовательную среду в вузе можно рассматривать, как поликультурную [2].

Обучение в поликультурной среде вуза, имеет ряд положительных факторов, например, такие как: обмен историческими и культурными ценностями народов, формирование уважительного отношения к людям другой расы и национальности, развитие экономической толерантности. Наряду с положительными факторами происходит и неизбежное формирование отрицательных факторов, таких как: проблемы адаптации иностранных обучающихся к неизвестному ранее месту проживания, другим ценностям, традициям и обычаям, учебно-профессиональной деятельности [1].

В исследовании принимали участие иностранные обучающиеся Кубанского государственного университета физической культуры спорта и туризма г. Краснодара, таких факультетов, как: факультет адаптивной и оздоровительной физической культуры, факультет сервиса и туризма, факультет спортивного менеджмента, педагогики и психологии, факультет

физической культуры и факультет спорта. Всего в исследовании приняли участие 25 человек. Возраст испытуемых от 18 до 28 лет.

Для определения уровня адаптации иностранного обучающегося к окружающему социуму был использован опросник социально психологической адаптивности А.К. Осницкого, разработанный К. Роджерсом и Р. Даймондом, адаптированный А.К. Осницким.

После обработки полученных данных, в ходе исследования была выявлена информация, что интегральные показатели «Адаптация», «Самопринятие», «Принятие других», «Эмоциональная комфортность», «Интернальность» находятся в диапазоне высоких уровней. «Стремление к доминированию» и «Эскапизм» имеют средний уровень. При этом все интегральные показатели соответствуют норме. Таким образом, иностранные обучающиеся адаптированы, ориентированы, как на себя, так и на других людей, комфортно себя чувствуют в окружающей среде, ответственно подходят к решению своих трудностей, осознают свою активную позицию, менее ориентированы на доминирование в отношениях и на среднем уровне уходят от проблем.

Таким образом, что иностранные обучающиеся КГУФКСТ подвержены адаптирующим воздействиям в поликультурной среде, чувствуют себя уверенно и по существу оценивают свои возможности, принимают мнения своих одноклассников и доброжелательно к ним относятся, эмоциональный фон в гармонии, ручаются за свои поступки и осознают последствия своих действий, могут отстаивать свои интересы в отношениях с людьми, при этом не стремятся к сильным доминирующим влияниям со своей стороны, а также активно участвуют в учебной среде и коммуницируют с окружающими, не впадая в критические эмоциональные состояния.

Список литературы:

1. Аль-Накшбанди Ахмед Ф. М. Адаптация иностранных студентов к учебно-профессиональной деятельности как психолого-педагогическая проблема // Вестник ВГУ. – 2019. – №1.

2. Панов В.И. Психодидактика образовательных систем: теория и практика (Серия «Практическая психология»). — СПб.: Питер. –2007. – 352 с.

3. Чуйкова Э.И. Социализация и адаптация обучающихся как взаимосвязанные компоненты общей системы процесса обучения высшего образования // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа (февраль - март 2022 г.) г. Краснодар (Текст): материалы конференции / ред. коллегия И.Н. Калинина, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Н.И. Дворкина, А.П. Золотарев, В.В. Костюков, Т.А. Самсоненко, М.М. Шестаков, С.С. Воеводина, Е.А. Еремина, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – Часть 4. – 360 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ

А.М. Швецова, И.С. Матвеева

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
им. И.Т. Трубилина», г. Краснодар

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о влиянии физической культуры и спорта на обучающихся. О взаимодействии учебного процесса и физической культуры.

Ключевые слова: обучающиеся, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт.

В нашей стране с каждым годом все больше падает уровень физического развития детей и студентов. По статистике 20% студентов, приходя на первый курс, имеют справку об освобождении от занятий физической культурой по тем или иным причинам, связанными со здоровьем. Самым частым заболеванием таких студентов является вегетососудистая дистония. Поэтому, на данном этапе здоровье студентов находится на удовлетворительном уровне.

Что касается людей, у которых нет проблем со здоровьем, то в большинстве случаев они имеют очень низкий уровень физической подготовки, что может привести к атрофированию мышц [1].

Занятие физической культурой способствует концентрации, развивает самообладание и силу воли, что немаловажно для обучения в целом.

Стоит отметить, что обучение студентов в основном состоит из сидячего положения, в котором студенты находятся не менее трех часов. Поэтому важно использовать перерывы между занятиями с пользой, проводя небольшую разминку.

На протяжении веков занятие физической культурой рассматривалось как способ оставаться здоровым и подтянутым. Сегодня физическая культура необходима для общего роста и развития студентов. Занятия различными видами спорта помогают им привить жизненные навыки, такие как командная работа, лидерство, ответственность, терпение и уверенность в себе, и готовят их к решению жизненных проблем [2].

Студенты получают возможность работать над своими физическими и умственными способностями для достижения целей в своей жизни.

Кроме того, обучение учащегося начинается с начального уровня, а занятия спортом помогают учащимся развивать прочную умственную и физическую основу с раннего возраста. Ниже приведены причины, по которым спорт и игры играют решающую роль в жизни студента, в дополнение к его академическому развитию.

Преимущества занятий физической культурой для студентов бесчисленны. Несколько видов физической активности могут сыграть жизненно важную роль в ведении счастливой и здоровой жизни; они заключаются в следующем:

- Занятия физической культурой могут помочь учащимся предотвратить такое заболевание, как депрессия, помочь справиться со стрессом, а также развить здоровое сердце, улучшить плотность костей и функциональность легких. Она помогает снизить уровень сахара в крови, холестерина и артериального давления, а также поднимает настроение, улучшает мышечную силу, снижает риск ожирения и повышает уровень энергии [3].

- Занятия спортом – отличный способ избежать инфекционных и неинфекционных заболеваний. Было обнаружено, что занятия спортом оказывают различные преимущества для сердечно-сосудистой системы, включая снижение кровяного давления и улучшение состояния сердечно-сосудистой системы. Это положительно влияет на качество сна.

- Исследования показывают, что люди, которые больше занимаются спортом, с большей вероятностью будут испытывать более высокий уровень счастья по сравнению с теми, кто этого не делает.

- Роль физической культуры в жизни студентов можно увидеть в виде эндорфинов, то есть естественных химических веществ или гормонов, вырабатываемых мозгом для хорошего самочувствия, которые организм выделяет, когда испытывает боль или стресс. Они расслабляются с помощью упражнений или занятий спортом. Когда вы тренируетесь, ваше тело выделяет дофамин и серотонин, которые заставляют вас чувствовать себя хорошо.

Ценность физической культуры также способствует социальному и личностному развитию человека. Улучшение социальных отношений – студенты, которые активно занимаются спортом, как правило, развивают прочную связь с другими студентами. Это потому, что они должны работать в команде, которая учит их улучшать социальные отношения, а также лидерские навыки для постановки целей и формирования характера. Это помогает им повысить свою самооценку, социальное взаимодействие и более позитивный взгляд на жизнь.

Развивает жизненные навыки – занятия спортом не только помогают в развитии физического и психического здоровья, но и развивают жизненные навыки студента. Занятия спортом учат студентов этике, ценностям, дисциплине и чувству взаимного доверия. Дух спортсмена помогает им изящно справляться с различными этапами жизни, а также избегать таких зол, как наркотики и самоубийства. Это означает важность спорта в жизни студентов.

Если ученик занимается спортом, он должен придерживаться определенного графика выполнения задания в соответствии с набором правил и положений игры. Они должны быть терпеливыми, осторожными и частыми в своих усилиях. В конечном итоге это помогает студентам улучшить свои навыки управления временем в различных сферах жизни.

Если в повседневную деятельность учащихся будут включены какая-либо физическая активность, это будет способствовать их общему мозговому и физическому развитию.

Учеба и физическая культура связаны друг с другом. Они работают как две стороны одной медали. Наряду с теоретическими занятиями, спорт также играет важную роль в образовании. Это приводит к общему формированию

личности человека и способствует его целостному развитию. Образовательные преимущества спорта бесчисленны и не ограничиваются физическими.

Подводя итог данной статьи, можно сделать вывод, что роль физической культуры в жизни каждого из нас невероятно высока. Каждый человек мечтает прожить свою жизнь как можно дольше, лучше и успешнее. Продолжительность и качество нашей жизни зависит от нашего физического и умственного развития. Физическая культура — это не только о спорте, но и об общих качествах личности. Развивая наше тело, мы одновременно развиваем и наш дух. И то, и другое очень тесно связано со здоровьем. И как бы стереотипно это не звучало, но здоровье — это одна из наивысших ценностей человека. Поэтому для студентов очень важно поддерживать своё здоровье и иммунитет, занимаясь физической культурой.

Список литературы:

1. Евтых С.А. Модель формирования мотивации студентов сельскохозяйственного вуза к занятиям физической культурой на основе средств фитнеса // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 182-187.

2. Евтых С.А. Психология здоровья как одна из ведущих дисциплин в подготовке бакалавров физической культуры по профилю физкультурно-оздоровительные технологии // Тенденции развития науки и образования. – 2017. – № 28-1. – С. 20-23.

3. Печерский С.А. Преподавание дисциплин по физической культуре и спорту в условиях дистанционного обучения / Печерский С.А., Куликова И.В. // В сборнике: Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 344-345.

ОТНОШЕНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Л.А. Якимова, М.В. Махинова, Л.Ю. Болеева, С.А. Махинова
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Завершая профессиональное обучение каждый гражданин переходит к трудовой деятельности, которая требует от него определенных навыков и общей трудоспособности, которая напрямую зависит от уровня здоровья и физической подготовленности человека. В данной работе представлен анализ проблем повышения двигательной активности у взрослого населения. Изучены факты физического состояния людей взрослого возраста. С помощью опроса лиц молодого возраста первой зрелости от 19 до 35 лет выявлена степень сознательного отношения к двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, взрослое население, лечебная физическая культура, отношение, повышение, состояние.

Актуальность. Задача каждого государства – это здоровье своей нации. В нашей стране при высокой пропаганде занятий физической культурой и спортом все-таки остается проблема развития гиподинамии, особенно среди взрослого населения. Получив профессию и приступив к трудовым действиям взрослый человек не обращает внимание на свое физическое состояние и вспоминает о нем, когда возникают заболевания или травмы. По статистике здравоохранения РФ [2] за последние годы возрос процент профессиональных заболеваний, и большая часть этих патологий связана с нарушением двигательного режима. Как правило – это болезни опорно-двигательного аппарата. Проводя большую часть в малоподвижном состоянии или наоборот выполняя работу с высокой физической нагрузкой, сами того не замечая люди уже с молодости получают болезни в виде воспаления и поражения суставов, нарушения осанки, дистрофии мышц [1, 3, 5]. В связи с этим, проблема изучения факторов, влияющих на физическое состояние взрослого человека и его отношение к двигательной активности считается актуальной.

Целью нашего исследования было определено выявить факторы, влияющие на отношение взрослого населения к двигательной активности. Были поставлены основные задачи: изучить ценностно-смысловое отношение взрослого населения к двигательной активности как к составляющему компоненту здорового образа жизни; определить факторы, влияющие на формирование положительного отношения взрослого населения к занятиям физическими упражнениями.

Методика и организация исследования. В работе применен анализ научно-исследовательской литературы и статистики, анкетирование, математические расчеты [4]. В исследовании приняло участие 60 человек в

возрасте от 19 до 35 лет женского и мужского пола, работающих на предприятиях и в организациях Краснодарского края.

Результаты исследования и их обсуждение. Для своевременного предотвращения последствий гиподинамии среди взрослого населения было принято решение выяснить их отношение к занятиям физическими упражнениями. Для этого было проведено анкетирование трудящихся. В результате чего все опрашиваемые (100%) сошлись во мнении, что физическая культура положительно влияет на физическое и психологическое состояние человека. Однако в вопросе о том – занимаются ли они систематическими физическими упражнениями только 16,7% от всего числа опрошенных ответили утвердительно, еще 13,3% сказали, что занимаются, но нерегулярно, и еще 10% - выполняют упражнения при наличии свободного времени, но крайне редко. Остальные 60% трудящихся не занимаются двигательной активностью. Им был задан вопрос о причинах их малой заинтересованности к физкультурной деятельности. Таковыми люди назвали - отсутствие свободного времени после трудового дня (62,5%), личное отсутствие интереса (17,5%), отсутствие близлежащих оборудованных мест занятий (15,0%) и недоступность посещения спортивного зала по причине малой материальной обеспеченности (5%). На вопрос «какие бы факторы способствовали им для начала занятий физическими упражнениями?» многие (47,5%) из них утвердительно ответили, что, если бы были специально оборудованные площадки по месту жительства, также большое количество (42,5%) участников опроса пожелало заниматься физическими упражнениями при предоставлении времени и места для физкультурных занятий в период работы, и 10% трудящихся назвали причину малой грамотности в вопросе организации занятий физическими упражнениями. На вопрос о том, «нагрузки какой направленности им бы хватило для поддержания общей работоспособности?» мнения опрошенных взрослых людей тоже разделились: среди всех лиц опроса – 43,3% трудящихся ответило, что необходимо выполнять как минимум ежедневно производственную гимнастику средней интенсивности, еще 33,3% взрослых людей считают для своего организма оптимальной нагрузку в виде каждодневной утренней гигиенической гимнастики, 16,7% от всех анкетированных желают заниматься 2-3 раза в неделю спортивными дисциплинами с развивающей нагрузкой и 4% работникам предприятий достаточно одного раза в неделю заниматься в спортивном зале на тренажерах.

Исходя из выше полученных результатов можно заключить, что трудящееся население молодого возраста имеют здоровьесберегающее мировоззрение, основанное на применении для этой цели того или иного вида двигательной нагрузки. Но они необъективно оценивают свое физическое состояние, не имеют достаточной физкультурной грамотности, в связи с чем не могут найти рациональный подход к организации занятий физическими упражнениями.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование позволило выявить реальное отношение взрослого населения к двигательной активности и

установить факторы, способствующие повышению мотивации к занятиям физической культурой у молодых граждан нашей страны.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Психологические эффекты ранней профессионализации личности / Г.Б. Горская // Человек. Сообщество. Управление. Научно-информационный журнал. – 2008. – №3. – С.105-113.

2. Официальный Федеральной службы государственной статистики [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/210/document/13218> (дата обращения 20.01.2022).

3. Физическая культура в вопросах и ответах: учебно-методическое пособие / Л.А. Якимова, Ю.А. Прокопчук, В.А. Чернышов, А.В. Федорцов. – 5-е изд. стереотип. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 109 с.

4. Якимова Л.А. Методология научных исследований в области физической культуры и спорта / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 61 с.

5. Якимова Л.А. Отношение взрослого населения России к выполнению контрольных испытаний ВФСК ГТО / Л.А. Якимова, Ю.А. Прокопчук, О.Н. Костюкова, М.В. Махинова, М.В. Пешков // Физическая культура, спорт – наука и практика: научно-методический журнал. – Краснодар, 2021. – № 4 (декабрь). – С. 75-83.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ НАДЕЖНОСТЬ КАК КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

И.И. Ясакова, З.Р. Совмиз

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

Аннотация. В данной статье представлена актуальность изучения соревновательной надежности как одного из компонентов успешной профессиональной деятельности спортсменов высокого класса. Поднимается вопрос о необходимости изучения личностных особенностей, выступающих в качестве предпосылок или ресурсов в развитии данного феномена.

Ключевые слова: соревновательная надежность, спорт высших достижений, конкурентоспособность, личностные ресурсы

В настоящее время в процессе подготовки спортсменов к соревновательной деятельности происходит заметная трансформация. Связано это с повышением уровня конкуренции в профессиональном спорте. Кроме развития обязательной физической, тактической и технической подготовок, большое значение, а иногда и решающее, на соревновательной площадке у высококвалифицированных спортсменов играет психологическая готовность. Благодаря чему, все более актуальными становятся исследования о важности психологических факторов, ресурсов и ограничений в спорте высших достижений, которые сказываются на успешности соревновательной деятельности [1-4].

Изучение различных исследований по проблеме высоких достижений в спорте (М.В. Апарина, С.К. Багадирова, А.И. Гусев) позволило выявить, что количество спортсменов, имеющих богатый спортивный потенциал становится больше. При этом, уменьшается количество спортсменов, способных дойти до полной реализации своего потенциала.

Одним из критериев и вместе с тем показателем эффективной соревновательной деятельности выступает соревновательная надежность. Исследования данного психологического конструкта отражены в трудах как зарубежных (А.Ф. Вендрих, В.С. Келлер), так и отечественных исследователей (В.И. Баландин, В.М. Заика). По мнению, большинства ученых соревновательная надежность представляет собой характеристику деятельности спортсмена, которая в свою очередь может обеспечить ему стабильную эффективность выступления, вне зависимости от обстоятельств и окружающих условий и среды.

Выделяют две стороны соревновательной надежности, где первая сторона является качественной. Именно в ней происходит отображение свойств организма, а также психики человека. Вторая - количественная, где берется в рассмотрение стабильность, эффективность и результативность спортсмена на состязаниях. В спортивной карьере важна стабильность, в связи с чем весомым

является не конкретный результат, свидетельствующий о надежности лишь в конкретных соревнованиях, а высокий результат на протяжении всей динамики спортивной деятельности (например, как минимум соревновательный сезон).

Несмотря на то, что соревновательная надежность является сложным комплексным свойством, одним из ее наиболее весомых компонентов является именно психологический фактор. Другими словами, это те особенности и качества личности, развивая которые, мы можем добиться повышения уровня соревновательной надежности в условиях когда тактические и технические навыки атлетов доведены до высокого уровня, но при этом отсутствуют психологические предпосылки для их максимальной демонстрации.

Подобными психологическими особенностями может выступать ряд личностных конструктов, к числу которых, на наш взгляд, можно отнести такие характеристики, как эмоциональный интеллект и копинг-стратегии, в частности их конструктивное проявление.

Данная проблематика отражена в трудах современных исследователей в лице Г.Б. Горской, А.А. Дубовой, С.Г. Корляковой, З.Р. Совмиз, И.А. Осиповского, В.О. Пирожковой, Н.А. Ханиной. В данных трудах отражены важность изучения особенностей развития компонентов социального интеллекта и стрессоустойчивости, влияние копинг-стратегий на мотивацию, актуальность развития эмоционального интеллекта в сфере психологии спорта, в также роль перечисленных особенностей в процессе повышения соревновательной надежности спортсменов [1-4].

Таким образом, анализ научной литературы позволил убедиться в актуальности изучения соревновательной надежности в современном спорте, так как именно этот феномен является одним из основополагающих компонентов, обеспечивающих спортсменам высокий уровень результативности и конкурентоспособности. Тем не менее остается открытым вопрос о том, какие личностные особенности выступают в качестве предпосылок или ресурсов в развитии данного феномена. В связи с чем следующим этапом нашего исследования выступит анализ проблемы эмоционального интеллекта и копинг-стратегий в спорте с точки зрения их значимости в формировании соревновательной надежности.

Список литературы:

1. Корлякова, С.Г. Надежность спортсмена в соревновательной деятельности / С.Г. Корлякова, Н.А. Ханина // *Modern Science*. – 2021. – № 9-1. – С. 158-163.

2. Осиповский, К.В. Влияние психической надежности на успешность соревновательной деятельности волейболистов / К. В. Осиповский // *Студенческий вестник*. – 2020. – № 2-1(100). – С. 66-67.

3. Пирожкова, В. О. Особенности соревновательной надежности, нервно-психической устойчивости и предпочтения копинг-стратегий у представителей игровых видов спорта / В. О. Пирожкова, Г. Б. Горская // *Рудиковские чтения : Материалы X Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта*, Москва, 27–29 мая 2014 года. Том 2. – Москва: РГУФКСМТ, 2014. – С. 321-323.

4. Совмиз, З.Р. Личностные факторы как ресурсы соревновательной надежности спортсменов высокой квалификации / З.Р. Совмиз, А.А. Дубова // *Физическая культура, спорт - наука и практика*. – 2021. – № 4. – С. 91-96.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ ДЕТЕЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	3
Н.С. АЙГЛОВ.....	3
ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	6
Е.А. ПАРХОМЕНКО, Е.А. АЛЕШИН.....	6
ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И САМОЭФФЕКТИВНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ	9
М.А. АЛИЕВА	9
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	11
Г.Д. БАБУШКИН	11
ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ В ХОДЕ ИХ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ) ...	15
С.К. БАГАДИРОВА	15
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ БАРЬЕРОВ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	18
БАТЫРОВ БАБАХАН, А.А. ДУБОВОВА.....	18
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ АНТИСОЦИАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ СО СТИЛЯМИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТАХ У СПОРТСМЕНОВ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА.....	20
Н.В. БЕРЕЖНАЯ	20
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У ДЕВУШЕК-ФУТБОЛИСТОК.....	22
Е.И. БЕРИЛОВА.....	22
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА	24
А.С. БОНДАРЕНКО, А.А. ДУБОВОВА.....	24

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ЭМПАТИИ И СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У СПОРТСМЕНОВ.....	26
Ю.М. БОСЕНКО	26
МЕНТАЛЬНАЯ ПРОЧНОСТЬ СПОРТСМЕНА КАК ИНТЕГРАЦИЯ ЦЕННОСТНЫХ И КОПИНГ-РЕСУРСОВ ЛИЧНОСТИ.....	29
К.А. БОЧАВЕР, Л.Д. ДОВЖИК.....	29
СИСТЕМА ЦЕННОСТЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТСМЕНА В КОНТЕКСТЕ МЕНТАЛЬНОЙ ПРОЧНОСТИ СПОРТСМЕНА	32
К.А. БОЧАВЕР, Л.Д. ДОВЖИК.....	32
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ПОВЫШЕНИИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	35
С.С. ВОЕВОДИНА, А.А. ФЕДОЩЕНКО	35
ИССЛЕДОВАНИЯ СТРЕССА В СПОРТЕ: ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ....	37
Г.Б. ГОРСКАЯ	37
УРОВЕНЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ И ЦИРКОВОЙ АКРОБАТИКОЙ ..	41
М.В. ГРЕБЕНИК, З.Р. СОВМИЗ	41
ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЖЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ И ЦИРКОВОЙ АКРОБАТИКОЙ	44
М.В. ГРЕБНИК, З.Р. СОВМИЗ.....	44
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ, НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ... 	47
А.С. ГРОНСКАЯ, Я.Е. БУГАЕЦ, Э.В. ПАШКИНА	47
ДИНАМИКА СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ К ОТВЕТСТВЕННЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ.....	50
А.С. ГРОНСКАЯ, И.Г. МАЛАЗОНИЯ, М.В. МАЛУКА, А.А. ЧАЛУКЯН ..	50
ФАКТОРЫ ВРОЖДЕННОГО ИММУНИТЕТА В РЕГУЛЯЦИИ ИММУННОГО ГОМЕОСТАЗА.....	53
С.В. ГУРЬЯНОВА	53
УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СТАНОВЛЕНИЯ САМООЦЕНКИ И МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ.....	56
Н.С. ДЕГОВЦЕВ.....	56

УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ САМООЦЕНКИ У СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ ВЫСОКОГО КЛАССА КАК ВЕКТОР ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ МНОГОЛЕТНЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	60
Н.С. ДЕГОВЦЕВ, А.А. БИЗЮКОВ.....	60
РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У ГАНДБОЛИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА: ЛОГНИТЮДНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ	63
И.М. ДЕМЕНТЬЕВА.....	63
ПРЕДИКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА.....	66
К.А. ДРОБЫШЕВА.....	66
ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА	69
К.А. ДРОБЫШЕВА, ЙИЛДЫРЫМ ОМЕР ФУРКАН (ТУРЦИЯ).....	69
ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ	72
А.А. ДУБОВОВА.....	72
ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЖЕННОСТИ КОМПОНЕНТОВ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ	74
Е.А. ПАРХОМЕНКО, К.А. ДУЖАК.....	74
ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	76
Т.А. МАМИЙ, М.С. ДУШКО	76
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКОВ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ И ПУТИ ИХ ИСПРАВЛЕНИЯ	79
А.Б. ЗАВЬЯЛОВА.....	79
ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ СВЯЗЕЙ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ.....	83
М.К. ЗАПОРОЖЕЦ, С.А. ОЛЬШАНСКАЯ	83
ОСОБЕННОСТИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ.....	86
П.А. ЗАРЕЦКАЯ, А.С. РАСПОПОВА.....	86

ПОСТУРАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КАК МЕТОД ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ ВАТЕРПОЛИСТОВ..	88
Е.В.ЗВЯГИНА	88
ПЕРЕХОД СПОРТСМЕНА В ДРУГОЙ КЛУБ КАК ПРИЧИНА ЗАВЕРШЕНИЯ СОВМЕСТНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПАРЫ В РАМКАХ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА	90
В.А. ЗИРИН.....	90
«НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ» В ДЕТСКОМ САДУ КАК ФОРМА СОТРУДНИЧЕСТВА С РОДИТЕЛЯМИ.....	93
Н.В. ИВАНОВА, К.А. ТКАЧЕВА	93
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОМПЕТЕНЦИИ ТРЕНЕРОВ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ	95
Н.Л. ИЛЬИНА, А.В. НОЗДРАЧЁВА.....	95
ОЦЕНКА ПЕРЕНОСИМОСТИ ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.....	98
Е.С. КЕТЛЕРОВА, Е.Я. ГРИДАСОВА	98
ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ	100
А.Р. ЛЕБИДКА, А.А. ДУБОВОВА	100
СТАБИЛОГРАФИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЖЕНСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	103
М.В. ЛЕНЬШИНА, А.В. СТЕПАНОВ, Р.И. АНДРИАНОВА, Д.В. ФЕДОСЕЕВ.....	103
ОЦЕНКА И КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ В ЖЕНСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ	105
М.В. ЛЕНЬШИНА, А.В. СТЕПАНОВ, Р.И. АНДРИАНОВА, Л.И. ЛЕНЬШИНА	105
СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА.....	108
М.Е. ЛЕОНОВА, М.В. МАЛУКА	108
РАЗЛИЧИЯ В ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ПОЛА И ВОЗРАСТА	110
А.Е. ЛОВЯГИНА	110

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КОННОМ СПОРТЕ	112
Е.А. МАКЕЕВА, А.С. РАСПОПОВА.....	112
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	114
И.Г. МЕГРИКЯН.....	114
САМООЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ КУРСАНТОВ РАЗНОГО ПОЛА КАК РЕСУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ В ЛЁТНОМ УЧИЛИЩЕ.....	116
Л.М. МЕДЯНИКОВА, Г.Б. ГОРСКАЯ	116
ВЛИЯНИЕ БАЛАНС-ТРЕНИРОВКИ НА ПОЛУДИНАМИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ МОЛОДЫХ ДЕВУШЕК	119
П.А. СМИРНОВА, А.А. МЕЛЬНИКОВ	119
ПСИХОАКМЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СПОРТЕ.....	122
И.А. ЮРОВ, В.М. МЕЛЬНИКОВ.....	122
ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА	125
В.И. МИРОНКОВА, А.С. РАСПОПОВА.....	125
ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА..	128
С.А. МИСАКЯН.....	128
ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА	130
С.А. МИСАКЯН.....	130
ОСОБЕННОСТИ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ- ФУТБОЛИСТОВ.....	132
С.Г. МОИСЕЕВ.....	132
ГАРМОНИЧНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК РЕСУРС САМОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТЕ.....	134
И.А. МОЛОДОЖНИКОВ, А.Ш. ГУСЕЙНОВ.....	134
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ: ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ	137
Е.А. МОРОЗОВА	137

АРТ-ТРАНСФОРМАЦИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	141
М.И. МУРЗИНА.....	141
СООТНОШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ, ИХ РОДИТЕЛЕЙ И ТРЕНЕРОВ	144
А.Н. НИКОЛАЕВ.....	144
ВЫРАЖЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА ЧЕРЕЗ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ	146
Е.В. СКРИПНИК, С.А. ОЛЬШАНСКАЯ	146
МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ ВЫСОККВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИХ РОССИЮ И СТРАНЫ ЕВРОПЫ	149
Д.В. ОНИЩЕНКО, З.Р. СОВМИЗ.....	149
ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В РОССИИ И СТРАНАХ ЕВРОПЫ..	152
Д.В. ОНИЩЕНКО, З.Р. СОВМИЗ.....	152
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ...	155
М.Г. ПАШИН, А.С. ГРОНСКАЯ	155
ОСОБЕННОСТИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ	158
О.О. ПЕТРАКОВЕЦ.....	158
ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ПОЛА	160
И.А. ПИНДУС	160
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ СПОРТСМЕНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	162
А.В. ПЛЕШКАНЬ.....	162
ВЛИЯНИЕ КРОССФИТА НА ЗДОРОВЬЕ И МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ.....	165
О.Е. ПОДУЩЕНКО, И.С. МАТВЕЕВА	165

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ.....	168
А.С. ПОЛУБЕДОВА	168
АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ УСТОЙЧИВОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ У ЯХТСМЕНОВ ЮНОШЕЙ	171
А.Г. ПОЛУДАРОВА.....	171
АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НЕПРИЯТНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА.....	174
Л.Д. ПРОВОРОВА, С.А. ОЛЬШАНСКАЯ.....	174
ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ КАК РЕСУРС ЕЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ.....	177
Ю.А. ПРОКОПЧУК, Э.А. ОРЛОВА	177
СОПРЯЖЕННЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ МЕХАНИЗМ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ БОЙЦОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ММА ПУТЕМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ГЕТЕРОГЕННЫХ СИСТЕМ	180
И.Ю. ПУГАЧЕВ, С.В. РАЗНОВСКАЯ, В.Б. ПАРАМЗИН, А.О. КИСЕЛЕВ	180
СТАБИЛИЗАЦИЯ ОРГАНИЗАЦИОННОГО СТРЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПАРУСНЫХ ГОНКАХ НА МОРСКИХ ЯЛАХ СРЕДСТВАМИ РУКОПАШНОГО БОЯ.....	183
С.В. РАЗНОВСКАЯ, И.Ю. ПУГАЧЕВ, В.Б. ПАРАМЗИН, А.О. КИСЕЛЕВ	183
ОСОБЕННОСТИ СИТУАТИВНОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ВАТЕРПОЛИСТОВ 3 ЮНОШЕСКОГО РАЗРЯДА	186
Д.А. РОВНЫЙ, Е.М. БЕРДИЧЕВСКАЯ, Ю.А. КУДРЯШОВА	186
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ РАЗВИТИЯ МЕТАКОГНИТИВНЫХ УМЕНИЙ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ.....	188
Ю.С. РОМАШКО, Г.Б. ГОРСКАЯ	188
УРОВЕНЬ КОММУНИКАТИВНЫХ СКЛОННОСТЕЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА	191
М.Э. РЫТКИНА, А.С. СТРЕКАЛОВА	191

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ КАК ПРЕДМЕТ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ДОО	193
Л.Г. САМОХОДКИНА	193
ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ТЕННИСИСТОВ, ЗАВЕРШИВШИХ СВОЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ КАРЬЕРУ	195
А.А. САТТАРОВ (УЗБЕКИСТАН), Е.И. БЕРИЛОВА.....	195
ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОК СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА	197
Д.С. СЕРГЕЕВА, В.В. СУДАРЬ	197
ОСОБЕННОСТИ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.....	200
Е.В. СКОРИКОВА, Е.И. БЕРИЛОВА	200
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ГРУППОВОГО КОПИНГА КАК КОЛЛЕКТИВНОЙ ЭМОЦИИ СПОРТИВНЫХ КОМАНД.....	203
З.Р. СОВМИЗ.....	203
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СЛОЖНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ БОКСА.....	206
А.С. СТРЕКАЛОВА, Р.Б. АБДУСАЛАМОВ	206
ПЕРФЕКЦИОНИСТСКИЙ МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ И ЕГО РОЛЬ В СПОРТЕ.....	208
Я.В. ТАРАН.....	208
ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПИЛОННОМ СПОРТЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	211
И.В. ТИШАЕВА, Л.А. ЯКИМОВА.....	211
БИЛАТЕРАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	213
А.С. ТРИШИН, Е.С. ТРИШИН, Е.М. БЕРДИЧЕВСКАЯ.....	213
АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ ЭКОЛОГИИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ	216
Е.А. ТРОФИМЕНКО, С.В. ШКУРО, Л.А. ЯКИМОВА	216
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РАСКРЫТИЯ ПОТЕНЦИАЛА СПОРТСМЕНА В ФУТБОЛЕ	219
С.Р. ТРУТАЕВ.....	219

СПОРТ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЛЕВОЙ ЛИЧНОСТИ..	222
Г.Г. УЛЯЕВА, Л.Г.УЛЯЕВА, Б.Б. РАДНАГУРУЕВ	222
КАЛИСТЕНИКА КАК ПЕРСПЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ И НАЧАЛЬНОМ ЭТАПАХ.....	225
С.О. УЮТКИН, Л.А. ЯКИМОВА	225
ВЛИЯНИЕ ОТНОШЕНИЙ В СИСТЕМЕ «ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН» НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ СТРЕССА У ТЕННИСИСТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА	228
П.С. ЧИЖ, А.С. РАСПОПОВА.....	228
ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТИВНОСТИ ИНОСТРАННОГО ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В ПОЛИКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ ВУЗА	230
Е.А. ПАРХОМЕНКО, Э.И. ЧУЙКОВА.....	230
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ.....	232
А.М. ШВЕЦОВА, И.С. МАТВЕЕВА.....	232
ОТНОШЕНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.....	235
Л.А. ЯКИМОВА, М.В. МАХИНОВА, Л.Ю. БОЛЕЕВА, С.А. МАХИНОВА.....	235
СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ НАДЕЖНОСТЬ КАК КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	238
И.И. ЯСАКОВА, З.Р. СОВМИЗ	238

Научное издание

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

**XII ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
(Краснодар, 2-3 декабря 2022 г.)**

Сборник материалов

Ответственный редактор
Технический редактор
Корректор
Оригинал-макет подготовила

А.А. Витер
Г.А. Ярошенко
Е.В. Чуйкова
И.Н. Калинина

Подписано в печать 09.12.2022 г.

Формат 60х90/16.

Бумага для офисной техники.

Усл. печ. л. 15,75. Тираж 22 экз. Заказ № 106.

Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161

