

ISSN 2949-303X

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

АССОЦИАЦИЯ СПОРТИВНЫХ ПСИХОЛОГОВ

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

Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
(14 декабря 2023 г.)

© КГУФКСТ, 2023

УДК: 796(06)

ББК: 75

Р 44

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

Редакционная коллегия:

профессор С.М. Ахметов
профессор Г.Д. Алексанянц
профессор Е.М. Бердичевская
профессор Г.Б. Горская
доцент Е.А. Пархоменко
профессор З.М. Хашева

Р 44 **Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации [Электронный ресурс]: Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Краснодар, 14 декабря 2023 г.) / ред. коллегия: С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко, З.М. Хашева. – Электронные данные. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – электронный оптический диск.**

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

Электронное научное издание

Минимальные системные требования:

- компьютер типа IBM с процессором Intel Pentium I и выше;
- операционная система Windows 2000/XP;
- процессор с частотой не ниже 500 MHz;
- оперативная память с 8 Mb и более;
- жесткий диск с объемом свободного места не менее 40 Mb;
- видеокарта с 8 Mb памяти;
- SVGA монитор с поддержкой разрешения 1024x768;
- CD привод 4x или лучше (рекомендуется 16x).

УДК: 796(06)

ББК: 75

© КГУФКСТ, 2023

Надвыпускные данные:

Электронное научное издание создано в приложении Microsoft Office – Microsoft Word, Microsoft Word PowerPoint.

Программа работает на любых IBM совместимых компьютерах под управлением Windows 2000/XP, на которых установлены средства для работы с мультимедийными приложениями. Программа не требует установки и работает как с жесткого, так и непосредственно с лазерного диска. Запуск программы не должен вызывать затруднение у обучающихся.

Ответственный редактор

Технический редактор

Корректор

Оригинал-макет подготовила

А.А. Витер

Г.А. Ярошенко

Е.В. Чуйкова

Е.А. Пархоменко,

З.М. Хашева,

Е.И. Берилова

Выпускные данные:

Подписано к использованию 08.12.2023 г.

Заказ № 59.

Тираж 100 экз.

Объем издания 2,09 Мб.

Электронный оптический диск

Редакционно-издательский отдел Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161.

E-mail: avtor-rio-kgufkst@ mail.ru.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	13
МЕРОПРИЯТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ СПОРТСМЕНА	13
Е.С. Абрашина, С.В. Медников.....	13
ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ	16
А.М. Агафонова, И.А. Ефременкова.....	16
ПРОБЛЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО И КОМАНДНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ.....	19
Н.А. Акопова.....	19
СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ.....	23
Л.Д. Алехин, И.А. Рубинова	23
СПОРТИВНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА	26
Г.Д. Бабушкин, И.Ф. Андрушицин.....	26
ОСОБЕННОСТИ КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ КОПИНГ- СТРАТЕГИЙ СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ.....	29
Ю.В. Белоконь, З.Р. Совмиз	29
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СПОРТСМЕНОВ- ГРЕБЦОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ	32
Ю.В. Белоконь, З.Р. Совмиз	32
ОЦЕНКА ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОМОТИРИКИ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 7-9 ЛЕТ	35
А.А. Бемянский, А.А. Дубовова.....	35

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ АНТИСОЦИАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ С МЕЖЛИЧНОСТНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ СПОРТСМЕНОВ И РЕСПОНДЕНТОВ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ	37
Н.В. Бережная	37
ПЕРФЕКЦИОНИЗМ РОДИТЕЛЕЙ КАК ПРЕДПОСЫЛКА РАЗВИТИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	39
Е.И. Берилова.....	39
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СПОРТСМЕНОВ- ЕДИНОБОРЦЕВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	41
А.А. Бизюков, Н.С. Деговцев, Т.В. Шиповская	41
ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА И СПОРТИВНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ РАЗНОГО ПОЛА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	44
М.Р. Бородкина, З.Р. Совмиз.....	44
РОЛЬ ОТНОШЕНИЙ С ТРЕНЕРОМ И РОДИТЕЛЯМИ В РАЗВИТИИ ГОТОВНОСТИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ- ПОДРОСТКОВ	47
Ю.М. Босенко	47
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК УСПЕШНОСТИ КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В КОМАНДАХ РЕГБИСТОВ РАЗНОГО ПОЛА	50
А.А. Витер.....	50
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КАК ФАКТОР УЛУЧШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ В ДЕТСКОМ СПОРТЕ	53
А.О. Власюк, Е.О. Беляева	53
ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ У ТЕННИСИСТОВ	56
Я.В. Гергеленко, Е.И. Берилова.....	56
СОСТОЯНИЕ ПОТОКА У СПОРТСМЕНОВ: РЕСУРСЫ И ПРЕПЯТСТВИЯ	59
Д.В. Городецкий	59
КОМПОНЕНТНЫЙ АНАЛИЗ СЛОЖНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕГУЛЯТОРОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ	62
Г.Б. Горская.....	62

ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ САМООЦЕНКИ).....	65
Н.С. Деговцев, Т.В. Шиповская.....	65
ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА, НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	68
И.М. Дементьева.....	68
ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА.....	71
К.А. Дробышева	71
ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	74
К.А. Дробышева	74
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ И САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ	78
А.А. Дубовова, А. Авлиякулов	78
СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ НАДЕЖНОСТЬ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ПЛОВЦОВ	80
А.О. Захаренко, А.И. Погребной, Г.Б. Горская.....	80
МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ В ВОДНОЕ ПОЛО	83
Е.В. Звягина	83
ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ- ИНТЕРНАТА	85
М.Ю. Золотарева, Ю.М. Босенко.....	85
ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	88
Е.А. Иванов	88
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИГРОВОГО АМПЛУА.....	91
Н.Л. Ильина, С.И. Филатова	91

ОСОБЕННОСТИ ЗНАЧИМОСТИ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ 17-19 ЛЕТ.....	94
А.Е. Исаков	94
АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РЕГБИСТОВ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА	96
А.Ю. Киселева, Я.В. Киселев.....	96
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ	100
В.В. Костюков.....	100
АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ ГОРНОЛЫЖНЫМ СПОРТОМ У ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ОПТИМИЗМА	103
О.А. Кубанова, Н.С. Цикунова	103
ВЗАИМОСВЯЗЬ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА	106
Е.В. Кузьмина, А.А. Дубовова.....	106
САМООТНОШЕНИЕ ЛИЧНОСТИ КАК РЕСУРС ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ.....	109
Д.А. Куценко, А.Ш. Гусейнов.....	109
ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ ТРЕНАЖЕР КАК СРЕДСТВО И СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ.....	112
Е.Ф. Леонова, Н.Л. Ильина.....	112
ИССЛЕДОВАНИЯ МЕТАКОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ У СПОРТСМЕНОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ПРОБЛЕМЫ	115
А.Е. Ловягина	115
ДИНАМИКА ОБРАЗА ФИЗИЧЕСКОГО «Я» КУРСАНТОВ ЛЕТНОГО УЧИЛИЩА РАЗНОГО ПОЛА	118
Л.М. Медяникова, Г.Б. Горская.....	118
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	121
В.М. Мельников, И.А. Юров.....	121

ОЦЕНКА ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ОТНОШЕНИЯ К ТРЕНЕРУ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	125
В.М. Михаелян, А.А. Дубовова	125
ЛИЧНОСТНАЯ ЗРЕЛОСТЬ КАК ПРЕДИКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТЕ.....	127
И.А. Молодожников, А.Ш. Гусейнов.....	127
СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ	129
Е.А. Морозова, О.В. Силина	129
ВЫЯВЛЕНИЕ ИСТОЧНИКОВ СНИЖЕНИЯ РИСКА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ТРЕНЕРОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА ДЕТСКОМ ФУТБОЛЕ	133
С.А. Ольшанская	133
ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.....	135
Е.А. Пархоменко, Цзиньпэнь Ли	135
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ СТРЕЛКОВ К СТРЕССОРАМ РАЗЛИЧНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ	137
С.А. Петрова, Ю.М. Босенко.....	137
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕТАКОГНИТИВНЫХ УМЕНИЙ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СПОРТСМЕНОВ.....	141
Ю.С. Ромашко, Г.Б. Горская	141
ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ БОКСЕРОВ-ЖЕНЩИН НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	144
Н.В. Рудь, В.В. Федоров	144
ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СТИЛЯ КОГНИТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ ПРИ РЕШЕНИИ ТАКТИЧЕСКОЙ ЗАДАЧИ	146
И.О. Смолдовская.....	146
РОЛЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТИВНЫХ АКРОБАТОВ	149
З.Р. Совмиз, А.В. Плешкань.....	149

ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА, ОРИЕНТИРОВАННОГО НА ЗАДАЧУ	152
Я.В. Таран.....	152
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ИХ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ	155
Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, А.В. Соловьева	155
РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ И ПСИХОМОТОРНЫХ КАЧЕСТВ У ТЕННИСИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ	158
А.А. Цагельникова, Е.В. Мельник.....	158
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СУБЪЕКТНЫХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ.....	161
В.Д. Шаталова.....	161
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ	164
И.А. Юров, В.М. Мельников.....	164
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ГИМНАСТОК ...	167
И.И. Ясакова, З.Р. Совмиз	167

РАЗДЕЛ 2. РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД..... 170

ТЕХНОЛОГИИ АВТОМАТИЗИРОВАННОГО КОНТРОЛЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ	170
Х.Н.М.А. Ал-Баджалан, И.А. Пономарева	170
К ВОПРОСУ РЕАЛИЗАЦИИ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 5-Х КЛАССОВ КАК СПОСОБ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ.....	174
Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник	174
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	177
Ю.Ю. Андреева	177
ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ В СПОРТЕ: БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ.....	180
Е.Р.Анисимова, С.В Степанов	180

СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА.....	182
М.В. Бойко, К.З. Нгуен, А.А Скороходов.....	182
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	185
А.И. Бондарева	185
РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПАУЭРЛИФТЕРОВ	188
Я.Е. Бугаец, А.С. Гронская.....	188
ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	191
А.О. Власюк	191
УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	194
С.С. Воеводина, Б.Б. Тихоненко	194
ОТНОШЕНИЕ ТРЕНЕРОВ ПО ФУТБОЛУ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.....	197
Д.А. Вяхирев, Л.А. Якимова, В.О. Пирожкова	197
СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ	200
Н.В. Колесникова, А.Д. Горбачев.....	200
ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ НА ОСНОВЕ СКОРОСТИ СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	203
А.А. Грачева, В.О. Томилов, И.А. Колесников, И.В. Бочарин.....	203
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ	206
А.С. Гронская, Я.Е. Бугаец.....	206
ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ РОСТ У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	209
А.В. Десятникова.....	209
ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	212
М.С. Душко	212

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ В РАМКАХ ПОКОЛЕНЧЕСКОГО ПОДХОДА БЕБИ-БУМ, X, Y, Z.....	215
Т.К. Ефременков, К.Н. Ефременков, М.В. Махинова	215
СПОРТ КАК СФЕРА ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ.....	218
Д.Ю. Корякина, С.В. Степанов.....	218
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ СО СПОРТСМЕНАМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА.....	223
В.Ю. Кротова	223
К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СПОРТСМЕНОВ.....	226
Я.С. Люлевич, Н.П. Носенко.....	226
СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ИНОСТРАННЫХ АРМИЙ: HIIT, SEALFIT И CROSSFIT	228
В.А. Исламов, М.С. Образцов.....	228
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	231
О.В. Петрова, Е.А. Братчикова	231
КОРРЕКЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 13-14 ЛЕТ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВКИ	233
К.О. Петрова, С.В. Шукшов	233
ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ	235
А.С. Плечева, С.В. Шукшов.....	235
СОСТОЯНИЕ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	239
А.В. Плешкань, Г.Ю. Челокьян, Н.Ю. Михитарова	239
ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЖЕННОСТИ МОТИВАЦИИ И ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА	242
Т.А. Попова, З.Р. Совмиз.....	242
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА.....	245
Т.А. Попова, З.Р. Совмиз.....	245

КАРАТЭ КАК СФЕРА ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ	248
В.В. Привалов, Л.А. Якимова	248
РОЛЬ СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И ЛИЧНОСТНОМ ФОРМИРОВАНИИ ПОДРОСТКОВ.....	251
А.И. Садова, К.З. Нгуен, А.А. Скороходов	251
ПРОБЛЕМА ВАРИАТИВНОСТИ ДВИЖЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ НА ЭЛЕМЕНТАХ «ТРУДНОСТИ ПРЕДМЕТА» В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	254
И.С. Семибратова, М.С. Егорова.....	254
МУНИЦИПАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	258
В.И. Тхорев, С.П. Аршинник	258
ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ДЕТСКИХ И ЮНОШЕСКИХ ЕДИНОБОРСТВАХ.....	261
А.О. Феофанов.....	261
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ НА УРОВЕНЬ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ	264
А.Ю. Частоедова, К.А. Дужак.....	264
МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТЕ: ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	267
Г.Ю. Челокьян, А.В. Плешкань, З.Р. Совмиз	267
ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ИСПОЛНЕНИЯ «САЛЬТО ВПЕРЕД В ГРУППИРОВКЕ» С «РЕШЕТКИ» В КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНСКИХ ГРУППАХ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ.....	270
С.В. Шукшов.....	270
К ВОПРОСУ О ДИАГНОСТИКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БОКСЕРОВ	273
Ю.А. Щедрина, Д.С. Мельников	273
ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОПОСОБНОСТИ	276
М.А. Янчева	276

РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

УДК: 796.01:159.9

МЕРОПРИЯТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ СПОРТСМЕНА

Е.С. Абрашина, С.В. Медников

Санкт-Петербургский государственный университет,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены особенности оказания психологической помощи спортсменам, которая влияет на личностный рост спортсмена в различных направлениях, а также выявлена взаимосвязь между данными аспектами.

Ключевые слова: мероприятие психологической помощи, психологическая помощь спортсменам, личностный рост спортсмена.

В настоящее время выступление спортсмена на высоком уровне стало чем-то большим, чем просто физическая подготовка. Часто спортсмены обнаруживают, что сосредоточения на физическом здоровье недостаточно для достижения максимального результата. Поэтому для более успешной реализации спортивной деятельности применяется психологическая помощь, которая помогает спортсменам в решении не только конкретных трудностей, но и в личностном росте и развитии, в построении успешной жизненной карьеры [2].

Психологическая помощь представляет собой ряд мероприятий, которые могут включать в себя психологическое сопровождение спортсмена, помощь на разных этапах спортивной карьеры, а также консультирование. Данная помощь, оказываемая психологом, может быть как групповой, так и индивидуальной. Групповые мероприятия эффективны при коррекции общения и взаимодействия [1]. Такие занятия могут стимулировать личностный рост спортсменов, так как позволяют расширить представление о своих возможностях, объективизировать самооценку, а также повысить уверенность в себе.

Если же анализировать самостоятельную психологическую подготовку спортсмена к соревнованиям, то данные свидетельствуют о том, что такой метод мало используется. Поэтому спортсменов необходимо специально обучать средствам самодиагностики неблагоприятного психического состояния и средствам саморегуляции [7]. Стоит отметить, что каждый случай индивидуален, поэтому при выборе метода стоит отталкиваться от конкретных запросов и видов спорта.

Не стоит забывать, что сами занятия спортом оказывают влияние на развитие личности [4]. Так, личностный рост проявляется в развитии профессионально и социально ценных свойств личности. Социальная ценность каждого из показателей личностного роста определяется характером его влияния на адаптацию спортсмена к ведущей и спортивной деятельности. Так, например, 21-летний форвард «Вашингтон Кэпиталз» Алексей Протас заработал место в составе после продуктивной работы на сборах и предсезонке. Он является тем самым спортсменом с установкой на личностный рост, для которого упорный труд является главным фактором успеха в своей деятельности [5].

Однако личностный рост может проявляться и благодаря несколько противоположному аспекту – спортивным травмам. Так, Виктор Дж. Рубио провел исследование, благодаря которому были выявлены стороны, отражающие масштабы личностного роста. По результатам было выявлено 5 направлений: личная сила; улучшение социальной жизни; преимущества, связанные со здоровьем; преимущества, связанные со спортом; социальная поддержка и признание. Личностная сила проявлялась в умении справляться с трудностями, усилении эмпатии и доверия к другим. Расширенная и улучшенная социальная жизнь реализовывалась посредством увеличения свободного времени, которое уделялось общению с друзьями или родственниками. Спортсмены изучали меры по предотвращению травматизма и повышению осведомленности о связанных со спортом системах поддержки (например, службах спортивной медицины). Как оказалось, нашлось много вариаций спортивных преимуществ: время вне спортивных соревнований использовалось для повышения спортивных навыков (например, возможностью работы над гибкостью) и способствование изучению других функций, связанных со спортом (судейство, коучинг). А также была замечена повышенная оценка эмоциональной поддержки, получаемая от близких людей для того, чтобы успешно справляться с травмами и повседневными жизненными проблемами в течение периода травмы. Это измерение также относится к росту уважения и общественного признания, получаемых в результате способности спортсменов выдерживать сложные режимы реабилитации [6].

Подводя итог стоит отметить, что оказание психологической помощи прямо влияет на личностный рост спортсмена. Различные мероприятия психологической помощи могут помочь как профессиональном росте спортсмена, так и личном. Спортивный психолог может помочь показать спортсмену разные направления личностного роста: умственный, социальный, духовный, эмоциональный, физический. Это важно не только для спортсменов, но и любого человека, потому что само понимание областей личностного роста может помочь в изучении тех сторон, где можно улучшить собственную жизнь посредством удовлетворения работой, продвижения по карьерной лестнице. Это также может позволить определить личные сильные и слабые стороны и развиваться в тех областях, которые могут нуждаться в улучшении.

Литература:

1. Психология физической культуры и спорта: учебник для академич. бакалавриата / Под общ.ред. А.Е. Ловягиной. М.:Юрайт, 2023.435 с.
2. Брынцева Е.В. Методические рекомендации: психологическое сопровождение подготовки спортивного резерва. Москва, 2022.34 с.
3. Ротенберг А.Р. Занятия единоборствами как фактор профессионального самоопределения и аттрактивности спортсменов // Ученые записки университета Лесгафта. 2007. №4.
4. Cohm, P., 2022. Growth Mindset for Hockey Players. Hockey Mental Game, 3. Date Views 04.11.
5. Rubio VJ, Quartiroli A, Podlog LW, Olmedilla A. Understanding the dimensions of sport-injury related growth: A DELPHI method approach. PLoS One. 2020 Jun 23;15(6):e0235149. doi: 10.1371/journal.pone.0235149. PMID: 32574215; PMCID: PMC7310694.
6. Sokolovskaya S.V., Ulyayeva L.G., Ulyayeva G.G., Orlova E.A. System of psychological assistance in selfrealization of the personality of the athletes: domestic and foreign approach // Theory and Practice of Physical Culture. 2022. №8.

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

А.М. Агафонова, И.А. Ефременкова

Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск, Россия

Аннотация. Статья посвящена проблеме детского и юношеского спорта, в котором существует необходимость применять современные психолого-педагогические методы, чтобы обеспечить эффективное обучение тренировочной деятельности. Психологи, в свою очередь, активно стремятся изучить эту проблематику со всех сторон и проводят экспериментальные исследования, чтобы найти наилучшие подходы к обучению и воспитанию, особенно в области повышения профессиональной и психологической компетентности всех участников образовательного процесса. Данное исследование проводилось в детско-юношеской спортивной школе и заключалось в работе со спортсменами в индивидуальном и групповом формате, включающее в себя помощь в формировании навыков саморегуляции. Полноценный и систематизированный подход позволит обеспечить реализацию данного эксперимента.

Ключевые слова: динамика, саморегуляция, навыки, стрессоустойчивость, методика.

В настоящее время психологическое сопровождение играет важную роль в получении желаемых результатов в спортивной деятельности. Многие специалисты в области спортивной психологии, такие как Г.Д. Горбунов, Г.Д. Бабушкин, И.П. Волков, помимо уровня технической подготовленности, указывают на необходимость организации психологического сопровождения для улучшения результатов спортивных показателей. Психологическое сопровождение не только обеспечивает рациональное использование ресурсов организма, но и позволяет в определенные моменты спортивной деятельности правильно использовать техники самоконтроля и саморегуляции, а также формировать определенную уверенность в тренировочной и соревновательной деятельности [1].

Подростковый возраст является приоритетным для развития навыков саморегуляции, для этого периода характерно наиболее осознанное восприятие информации [3].

В рамках взаимодействия МБУ ДО «ДЮСШ» г. Сафоново была разработана программа на развитие и совершенствование навыков саморегуляции.

Целью данного исследования являлось отслеживание динамики развития саморегуляции у юных спортсменов, а также для развития техник и методов саморегуляции помогать формировать определённый уровень знаний в этой области.

Задачи программы психологической саморегуляции.

1. Развитие у спортсменов-подростков навыков саморегуляции;
2. Способствовать психологическому просвещению специалистов, контактирующих с юными спортсменами.

Приглашение спортивного психолога в команду перед ответственными соревнованиями не сможет решить всех задач психологической подготовки, а в особенности формирования навыков саморегуляции.

Таким образом, развитие навыков саморегуляции является одной из основных линий развития личности. Все многообразие видов деятельности, в которых человек учится, можно свести к одному – развитию способностей к саморегуляции.

В ходе работы для оценки эффективности программы использовались следующие методики:

1) Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»: позволяет определить уровень развития волевой саморегуляции.

2) Опросник по В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения»: разработан для диагностики уровня самоконтроля.

3) Тест Н.В. Киришевой и Н.В. Рябчиковой «Самооценка стрессоустойчивости личности»: позволяет выявить уровень стрессоустойчивости [4].

С июня 2023 года по ноябрь 2023 года была проведена работа с двумя группами детей, занимающихся волейболом. Участие в эксперименте приняли 46 человек, в возраст 12-16 лет.

Результаты диагностики показали следующее.

Уровень волевой саморегуляции по тесту-опроснику А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана(%):

В начале эксперимента:

– высокий уровень 15%; – средний уровень 35%; – низкий уровень 50%.

В конце эксперимента:

– высокий уровень 55%; – средний уровень 35%; – низкий уровень 10%.

Уровень самоконтроля по опроснику В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» (%):

В начале эксперимента:

– высокий уровень 20%; – средний уровень 35%; – низкий уровень 45%.

В конце эксперимента:

– высокий уровень 60%; – средний уровень 25%; – низкий уровень 15%.

Уровень стрессоустойчивости по тесту Н.В. Киришевой и Н.В. Рябчиковой(%):

В начале эксперимента:

– высокий уровень 25%; – средний уровень 30%; – низкий уровень 45%

В конце эксперимента

– высокий уровень 65%; – средний уровень 25%; – низкий уровень 10%.

Таким образом, можно говорить о том, что в ходе реализации программы были подтверждены ожидаемые результаты, что данный комплекс

мероприятий стал эффективной системой психологической поддержки юных спортсменов, который при совокупности с другими видами спортивной подготовки сможет привести к желаемым результатам.

Литература:

1. Бабушкин Г.Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. Омск: Изд-во СибГУФК, 2006.
2. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник. М.: Академический проект, 2004.
3. Лях В. Психологические проблемы юношеского спорта в странах Западной Европы // Международный форум «Молодёжь. Наука. Олимпизм». 1998. С. 151-153.
4. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 2001.

ПРОБЛЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО И КОМАНДНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

Н.А. Акопова

Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы психологического сопровождения в детских спортивных учреждениях. В нашей стране дети начинают заниматься спортом в достаточно юном возрасте – с трех лет во многих видах спорта. Возраст для начала занятий молодеет, дети не всегда к этому готовы, так как нервная система еще очень подвижна. Для помощи в адаптации детей в спорте и развития правильного отношения к совершенствованию навыков необходима психологическая поддержка, как со стороны тренера, так и со стороны родителей. В ходе опроса тренеров выявились потребности и проблемы со стороны методической программы и организации тренировочного процесса. Отмечено, что детские организации остро нуждаются в психологическом сопровождении специалиста в области психологии спорта, а также необходимо психологическое обучение для тренеров детских спортивных школ, проведение групповых и индивидуальных психологических занятий для членов спортивных групп.

Ключевые слова: психология спорта, спортивный психолог, детский спорт, психологическое сопровождение, начальный этап обучения.

В нашей стране спорт является первым в выборе дополнительных занятий для ребенка, начиная с трех-шести месяцев, таких как плавание, гимнастика, общая физическая подготовка. Организуют такие занятия как частные спортивные секции, так и специализированные физкультурно-оздоровительные комплексы.

До трех лет возможны занятия с присутствием или помощью родителей, при достижении трех лет начинаются наборы во многие спортивные секции, такие как плавание, танцы, хоккей, фигурное катание, подвижные игры и многое другое. Таким образом ребенок, переживающий важный кризис своей жизни оказывается в непривычной обстановке в новом коллективе, без надежного взрослого. Выполнять указания тренера он может не захотеть, для кризиса трех лет свойственен негативизм – нежелание выполнять команды по причине «не хочу», даже если очень хочется, чтобы больше проявить себя и показать свое отдельное Я. Ребенок в этом возрасте очень целеустремленный, что является превосходной чертой для развития в спорте, но в то же время он очень легко может поменять свой настрой, если реакция коллектива или тренера не совпадает с ожиданиями. Любое свое неправильное движение ребенок воспринимает остро и легко делает ошибочные выводы. Педагогу на начальном этапе занятий важно давать обратную положительную реакцию для

ребенка, почувствовать его желания, эмоции, иначе вместо результатов тренировки ребенок будет переживать еще большие трудности и может не захотеть заниматься спортом выбранного и другого направления в ближайшие месяцы или даже годы.

На плечи тренера ложится очень большая психологическая ответственность. В условиях больших групп у тренера не всегда есть такая возможность индивидуальной оценки ребенка, что приводит к неблагоприятным последствиям отношений занимающегося к спорту в целом. Тренер не имеет возможности уделять много внимания психологическому состоянию каждого ребенка, при работе с младшими группами много времени педагог объясняет и организует тренировочную деятельность. Для поддержания полноценного тренировочного процесса необходимо обеспечить такие младшие группы обязательным вторым тренером-педагогом, обладающим хорошими способностями и знаниями в области детской практической психологии для помощи и поддержки в группах, обеспечивая необходимое психологическое сопровождение на этапе становления личности юного спортсмена.

Основными задачами тренера, особенно на этапе начальной подготовки является формирование фундаментального интереса к занятиям спорта, психологическое стимулирование для создания внутренней мотивации на тренировочную деятельность в любом виде спорта, чтобы организм нуждался в физических упражнениях. Формирование волевых и эмоциональных качеств личности для преодоления трудностей и усталости обязателен в любом виде спорта. Особенно это важно для регуляции предстартовых состояний, когда мощные внешние стимулы от родителей, тренера, других спортсменов, нового окружения, болельщиков оказывают тормозящее действие на организм спортсмена, и он начинает терять концентрацию и сосредоточенность. Развитие коммуникативных свойств личности не менее значимо в рамках психологической подготовки. Ведь дружеские взаимоотношения в группе – это высокий дополнительный стимул для посещения занятий и совершенствования своих навыков. Конкуренция в группе, соревнования, сравнение себя с другими здорово влияет на желание поднять свой уровень физического развития и желание показать себя в спорте.

В возрасте 3-7 лет занятия носят больше оздоровительную функцию, серьезные обязательства перед коллективом, тренером и родителями выдержать непросто. Для этого необходима поддержка педагога и родителя, так как он является первым незыблемым авторитетом для малыша. Общение с родителями, выявление общих путей развития и мотивации для конкретного ребенка лежит в основе занятий спортом.

Спортивные школы набирают (СШОР и СДЮШОР) детей с 7–9 лет на различные направления. Эти организации не имеют в своей структуре штатного или внештатного спортивного психолога, вся психологическая подготовка возлагается на тренера.

Многие тренеры как профессиональных команд, так и детские тренеры публично заявляют о необходимости стороннего человека, работающего в

связке с командой, обеспечивающего психологическое сопровождение спортсменов. Мнение тренера четко и единогласно, с психологом же можно обсудить и прояснить непонятные или огорчающие его действия со стороны взрослых или коллектива.

К проблемам психологического сопровождения детского спорта хочу отнести еще квалификацию тренера-преподавателя. ВУЗы, выпускающие специалистов, дают по программе обучения знания в области общей и возрастной психологии, но нет междисциплинарного предмета, для того чтобы объединить прикладную психологию и педагогику, такую как «Психология и педагогика избранного вида спорта» для большего понимания особенностей и психологических трудностей, с которыми дети сталкиваются в конкретном виде спорта на этапах подготовки, а также в соревновательный период в разных возрастных группах.

Основными сложностями психологической подготовки на начальном этапе является, то, что тренер не всегда имеет в годовом плане возможность вставить отдельные занятия по психологической подготовке или не знает, как можно ее практиковать. Как правило, время на психологическую подготовку выделяется до или после соревнований, сочетаемая с самими соревнованиями, когда спортсмены находятся в состоянии высокого эмоционального состояния и не могут воспринимать в полной мере слова тренера. Тренер не всегда может услышать, понять и прочувствовать конфликт, агрессию в группе по отношению к отдельному ребенку, в связи с занятостью организацией тренировочного процесса и возникает внутренний конфликт спортсмена, в результате которого, возможно талантливый ребенок уходит в тень или покидает секцию.

Положительные же черты присутствия команде спортивного психолога – специалист может проводить как групповые, так и личные сессии для диагностики типов личности и взаимодействия, работы с результатами; оказывать помощь юному спортсмену в трудных ситуациях, помощь в понимании родителей и тренера. А также обязательная работа с родителями и тренером, движение связкой коллектив – тренер-родитель в достижении общей цели.

Мной были опрошены более 15 детских тренеров в различных видах спорта в разных регионах, чтобы понять отношение тренеров к психологическому сопровождению детей и вытекающие отсюда дефициты. Результатами опроса является то, что большинство тренеров проводят индивидуальные беседы, но тратят на них много личного времени. Работу на сплочение коллектива тренеры также проводят, практически все опрошенные хотели бы добавить в свою команду спортивного психолога для помощи в психологической поддержке на всех этапах годового цикла. Также респонденты выразили желание о необходимости знаний в области психологии спорта для тренеров со стороны спортивной школы или учебных организаций, включённых в их тренерскую деятельность.

Из полученных результатов, а также на основании изученных материалов делаю выводы, то есть пути решения проблем психологического сопровождения:

1. Проведение занятий со спортивным психологом в каждой группе, начиная с самых младших.
2. Внедрить обязательные бесплатные курсы для переподготовки тренеров детских секций и школ, такие как «психология спорта», «спортивная психология избранного спорта», конференции и семинары для обмена опытом.
3. Индивидуальная работа с каждым ребёнком, выявление его потребностей.
4. Работа с родителями на всех этапах годичного цикла, инструктаж для родителей по беседам с ребенком – знания в области детской психологии и способом мотивации конкретного ребенка, исходя из его личностных качеств.
5. Разработка методистами спортивных организаций с помощью психолога специальной психологической подготовки, внедрение групповых психологических занятий как обязательные в тренировочном процессе.
6. Иметь в штате или по договору спортивного психолога для решения большей части психологической подготовки, особенно на этапе начального обучения.

Литература:

1. Бабичев И.В., Лубшев С.А. Критерии психологической подготовленности спортсменов в аспекте оценки эффективности их психологической подготовки//Психология человека в образовании. 2022. Т. 4. № 3.С. 372-380.
2. Брынцева Е.В. Психологическое сопровождение подготовки спортивного резерва: методические рекомендации. М. 2022. 59 с.
3. Гайдамашко И.В., Бабичев И.В. Классификация видов спорта с точки зрения психологического сопровождения подготовки спортсменов // Спортивный психолог. 2022. № 1 (61). С. 54-60.
4. Гайдамашко И.В., Бабичев И.В. Критерии и показатели эффективности психологического сопровождения в детско-юношеском спорте(на примере тенниса) // Человеческий капитал. 2023. № 3 (171). С. 69-78.
5. Гайдамашко И.В., Бабичев И.В. Модель психологического сопровождения подготовки юных спортсменов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2022. № 2 (94). С. 203-209.
6. Горбунов В.Д. Психопедагогика спорта: учеб.пособие для СПО. М.: Издательство Юрайт, 2019. 269 с.
7. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб: Питер. 2008. 351 с.
8. Кагермазова Л.Ц. Возрастная психология. Электронный учебник: 2008. 159 с.
9. Наймушина А.Е., Андрюхина Т.В. Проблема психолого-педагогического сопровождения в детско-юношеском спорте [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/42674/1/978-5-6048526-6-8_2023_038.pdf
10. Солдатова Г.В, Смирнова Н.В. К проблеме психологического сопровождения спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2016. №1. С. 56-58.
11. Тадтаева Л.Х. Активные методы работы в тренировочном процессе как метод повышения командной сплоченности спортивного коллектива // Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2016. № 3. С. 62-66.
12. Урунтаева Г.А. Детская психология: учебное издание. М., 2013. 335 с.

СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ

Л.Д. Алехин, И.А. Рубинова

Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлены различные техники и методы психологической подготовки для снижения уровня тревожности во время соревнований по киокусинкай. Рассмотрены различные виды тревожности и их особенности. Также представлены результаты исследования по оценке эффективности исследуемых психологических техник на примере каратистов 16-17 лет.

Ключевые слова: киокусинкай каратэ, тревожность, психологическая подготовка, успешность, соревновательная деятельность.

Современный спорт предъявляет к личности спортсмена все более высокие требования, и такой вид спорта как Киокусинкай каратэ не исключение. В 1990 году карате Киокусинкай зарегистрировали в системе спортивной классификации как официальный вид спорта, поэтому его можно считать достаточно молодым видом спорта, который в наше время динамично развивается.

В Киокусинкай выделяют три основные дисциплины «ката», «кумитэ» и «тамешивари». Подготовка, в том числе и психологическая, к этим трем различным дисциплинам будет разная в связи с требованиями, предъявляемыми спортсмену, выступающему в той или иной дисциплине.

Соревновательная деятельность в любом виде спорта сопряжена со стрессом, и спортсмену никуда не деться от тревожности. Проявление нервозности на самом деле признак того, что человек собирается сделать что-то важное [6], это естественная реакция организма на стресс. Однако чрезмерное беспокойство, переходящее границу, до которой оно выполняет роль положительно действующего фактора, делает невозможным успешное выполнение деятельности (закон Йеркса-Додсона) [2].

Используя психологическую подготовку, тренеры решают множество задач, главной из которых является помощь спортсмену в достижении наивысшего для него результата, используя различные техники снижения тревоги.

А.В. Родионов рассматривает соматическую и когнитивную тревожности. Соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу. Когнитивная тревожность связана с переработкой информации и решением тактических задач. При ее повышении снижается работоспособность, отсутствует чувство свежести, часто бывают головные боли, сон короткий, с тревожными сновидениями [3].

Существуют различные причины возникновения тревожности у спортсменов. Как правило, возникновение тревожности связано с отношением спортсмена к успеху или неудаче, а также с получением социальной оценки своих действий. Хочу отметить, что тревожность не всегда ведет к неблагоприятному результату. Для успешного выступления на соревнованиях необходим некоторый оптимальный уровень тревожности, так называемая «полезная тревожность» [4].

В период с 15 сентября по 15 ноября 2023 года было проведено эмпирическое исследование, направленное на выявление уровня влияния тревожности на результативность деятельности спортсменов на этапе спортивного совершенствования. В исследовании принимала участие группа каратистов 16-17 лет в составе шестнадцати человек.

За основу исследования была принята концепция Ч.Спилбергера, в которой тревожность рассматривается в двух формах:

- личностная тревожность (ЛТ) спортсмена характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.

- реактивная тревожность (РТ) характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Это особо острое состояние тревожности, обусловленное переживанием чувства ответственности как реакции сознания спортсменов на ожидаемые результаты их действий в конкретных условиях предстоящей соревновательной деятельности. РТ исчезает вместе с соревновательной ситуацией, ее вызвавшей.

Для диагностики этих видов тревожности был использован опросник Ч. Спилбергера.

По результатам опроса, у 10 спортсменов (62,5%) был выявлен реактивный вид тревожности. У остальных 6 спортсменов (37,5%) была выявлена личностная тревожность.

Спортсменам были предложены различные виды психологических техник, направленных на снижение уровня тревожности. Среди предложенных техник были:

- аутогенная тренировка И. Шульца,
- метод «активизирующей терапии» К. Колера и Р. Фрестера,
- психологическая беседа
- психорегулирующая тренировка(ПТР).

Спустя 5 – 6 недель было проведено наблюдение за соревновательной деятельностью спортсменов, участвовавших в исследовании. Основываясь на наблюдениях, было выявлено повышение результативности спортсменов. Спортсмены, у которых была выявлена реактивная тревожность, преимущественно использовали аутогенную тренировку И. Шульца и метод «активизирующей терапии» К. Колера и Р. Фрестера. Спортсмены описали свое состояние во время соревнований. Из них 7 человек отметили, что чувствуют себя спокойнее и увереннее, чем раньше. Спортсмены с личностной

тревожностью участвовали в психологической беседе. Из 6 спортсменов с ЛТ, повышение результативности было выявлено только у 2 спортсменов.

Результаты исследования предоставляют важные данные, необходимые для эффективной психологической подготовки спортсменов. Вывод: для эффективного контроля над уровнем тревожности требуется системная психологическая подготовка, которая является неотъемлемой частью общей подготовки в различных видах спорта, в том числе и в Киокусинкай. Наиболее эффективными методами снижения реактивной тревожности являются аутогенная тренировка И. Шульца и метод «активизирующей терапии» К. Колера и Р. Фрестера. В то же время психологическая беседа как средство снижения личностной тревожности оказалась не так эффективна. Снижение уровня тревожности во время соревнований облегчает спортсмену выполнение двигательных задач и повышает его конкурентоспособность.

Литература:

1. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. М.: Физкультура и спорт, 1990. 192 с.
2. Горская Г.Б., Егорова В.С. Уровневая регуляция психической устойчивости и соревновательной тревожности спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2021. № 11. С. 35-38. EDN CABNVW.
3. Красильцева М.П. Влияние тревожности на результативность спортивной деятельности [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.sportsv.ru/articles-10.html>
4. Мельник Е.В., Боровская Н.И., Селецкий А.В. Особенности проявления соревновательной тревожности у спортсменов-пятиборцев 14-19 лет // Актуальная психология. 2019. № 2 (4). С. 188-195.
5. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / Под ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. М.: Издательство Юрайт, 2015. 367 с
6. Ротелла Б., Каллен Б. Психология чемпионов. Мышление, приводящее к победе в спорте и жизни. Манн, Иванов и Фербер, 2017. 320 с.

СПОРТИВНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА

Г.Д. Бабушкин¹, И.Ф. Андрушицин²

¹Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

²Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан

Аннотация. Спортивно-психологическая компетентность представляет собой приобретенный комплекс психологических знаний и умений, способствующих успешному овладению избранным видом спорта и стабильному выступлению на соревнованиях. Высокий уровень сформированности спортивно-психологической компетентности способствует росту спортивного мастерства и успешному выступлению на соревнованиях.

Ключевые слова: компетентность, знания, умения, психологические средства, методы, соревнование, результативность.

Актуальность исследования спортивно-психологической компетентности спортсменов обусловлена высокой значимостью психологического знания и умений в овладении избранным видом спорта и достижении высоких результатов (Г.Д. Бабушкин, К. В. Диких, 2013). Овладение соревновательными упражнениями, особенно сложно-координационных (гимнастика, прыжки в воду, акробатика и т.п.) обусловлено наличием у спортсменов специальных знаний (по теории спортивной тренировки, спортивной психологии). Эффективность принятия решений в соревновательной деятельности во многом обусловлена уровнем развития когнитивных функций спортсмена (умение анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи). В этой связи А.Е. Ловягина [4] предлагает акцентировать внимание на формирование стратегий коррекции когнитивных процессов (внимания, памяти, мышления).

В спортивной литературе по психологии спорта достаточно полно представлены средства и методы психологической подготовки спортсменов [2, 3, 5, 6, 7,]. Однако использование их спортсменами в тренировочно-соревновательной деятельности не всегда приводит к положительным результатам в силу недостаточной сформированности спортивно-психологической компетентности спортсмена.

Исследование проводилось в 2023 году на базе СибГУФК с использованием методов: анализа специальной литературы, тестирования, анкетирования, методов математической обработки материалов. Объем выборки составили спортсмены (90 чел.) – студенты Сибирского государственного университета физической культуры и спорта различной квалификации и видов спорта. В исследовании использовался разработанный нами тест «Спортивно-психологическая компетентность».

Спортивно-психологическая компетентность включает два блока: 1) знаниевый блок, включающий комплекс психологических знаний о личности спортсмена, особенностях спортивной тренировки, воздействии на организм спортсмена тренировочной и соревновательной нагрузки, контроле и оптимизации своего психического состояния, организации своего поведения в различных соревновательных ситуациях; 2) личностно-деятельностный блок, обеспечивающий развитие психических функций и качеств, обуславливающих реализацию подготовленности спортсмена в соревнованиях [1].

Спортсмену необходимо правильно использовать свои специальные знания, умения и навыки, чтобы контролировать свое предстартовое состояние и быть готовым к соревнованиям. Для этого необходимы следующие специальные компетенции: 1) «Способность проявлять волевые и личностные качества: целеустремленность, настойчивость, упорство, трудолюбие, ответственность; 2) «Способен оценивать свою физическую подготовленность, для постановки реально достижимых соревновательных задач»; 3) «Способен определять свое предстартовое состояние, адекватно выбирать средства и методы психологической подготовки для его коррекции» [1].

По спортивной квалификации и уровню спортивных достижений все спортсмены были разделены на две группы: первую группу (23 человека) составили спортсмены высокой квалификации (к.м.с. им.с.), добившиеся высоких спортивных результатов; вторую группу (67 человек) составили – спортсмены – разрядники (второй и первый разряды) в составе 67 человек, не добившиеся высоких спортивных результатов.

В первой группе спортсменов выявлен высокий уровень сформированности спортивно-психологической компетентности, составивший 57 баллов (из 60). Спортсмены знают психологические особенности тренировочно-соревновательной деятельности, владеют некоторыми психологическими средствами и методами на тренировках и соревнованиях. Считают необходимыми для роста спортивного мастерства психологические знания и умения, составляющие психологическую подготовку, интересуются психологической литературой и используют полученные знания и приобретенные умения в тренировочно-соревновательной деятельности (психорегулирующую тренировку, идеомоторную подготовку, медитацию, внутреннюю мотивацию, тренинг личностного роста). На соревнованиях, как правило, формируется оптимальное боевое состояние, что дает возможность достигать высокие результаты. Их спортивные результаты: первое место на первенстве Сибирского федерального округа, призовые места на первенстве России.

Во второй группе спортсменов выявлен средний и низкий уровень сформированности спортивно-психологической компетентности, в среднем составивший 42 балла (из 60). Спортсмены имеют ограниченный состав специальных знаний по теории спортивной тренировки, спортивной психологии. Не проявляют самостоятельности в овладении психологическими знаниями, средствами, методами. В тренировочно-соревновательной деятельности используют ограниченный состав психологических средств и

методов (аутогенную тренировку, внушение). На соревнованиях, как правило, проявляются неблагоприятные предстартовые состояния (предстартовая лихорадка, апатия, неуверенность, беспокойство, тревожность), так как спортсмены не проявляют активности в овладении средствами психологической подготовки. Попытки использования на соревнованиях психологических средств и методов для оптимизации предстартового состояния не всегда дают должного эффекта, поэтому у них нередко бывают неудачные выступления на соревнованиях. Спортивные результаты не высокие: участие в соревнованиях на первенство Омской области и города Омска.

Выводы. Спортивно-психологическая компетентность является важной составляющей психологической подготовленности спортсмена, способствующей росту спортивного мастерства, демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях и свидетельствует о конкурентоспособности спортсмена.

Литература:

1. Бабушкин Г.Д., Диких К.В. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография. Омск: СибГУФК, 2013. 240с.
2. Бабушкин Г.Д., Бобровский В.А. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации: учебное пособие. СПб: Лань, 2023. 136 с.
3. Боровик О.Н. Психофизиологические аспекты применения антистрессовой релаксации в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов // Спортивный психолог. 2017. № 3. С. 60-63.
4. Ловягина А.Е. Метакогнитивные стратегии спортсменов при принятии решений в трудных ситуациях спортивной карьеры // Спортивный психолог. 2019. № 3. С. 11-14.
5. Родионов А.В. Психология – спорту высших достижений // Спортивный психолог. 2010. № 1. С. 4-7.
6. Соловьев О.В. Использование средств специальной психологической подготовки в оптимизации тренировочной и соревновательной деятельности: автореф. дис... канд. пед. наук. Киев, 1989. 20 с.
7. Яковлев Б.П., Бабушкин Г.Д. Мотивационные и эмоциональные детерминанты в спортивной деятельности: учебное пособие. СПб: Лань, 2022.

ОСОБЕННОСТИ КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Ю.В. Белоконь, З.Р. Совмиз

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Описывается исследование по изучению особенностей командных и индивидуальных стратегий преодоления стресса спортсменов-гребцов. Выявлено, что индивидуальные копинги сформированы преимущественно на среднем уровне, командные на высоком и среднем уровне, кроме копингов дезадаптивного характера. Наиболее выражены такие компоненты копингов, как ориентация на отношения, совместное управление эмоциями, уверенность в себе и мотивация достижения. Менее предпочтителен дезадаптивный копинг ухода от общей цели.

Ключевые слова: копинг-стратегии, спортсмены-гребцы, индивидуальный копинг, групповой копинг.

Проблема копинг-стратегии в спорте высших достижений не теряет свою актуальность многие годы. Данный факт обусловлен спецификой спортивной деятельности, которая связана с присутствием внешних и внутренних факторов, усложняющих ее и детерминирующих развитие стрессовых состояний, эмоционального напряжения, переутомления [1-5].

Копинг представляет осознанное рациональное поведение, направленное на устранение стрессовой ситуации, которая в спорте значительно возрастает на предсоревновательном этапе [2]. Функции копинг-стратегии или совладения напрямую связаны с поддержанием внешнего и внутреннего благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями, что, как следствие, может служить опорой в формировании высокой конкурентоспособности. В связи с этим особого внимания заслуживают те виды спорта, которые предполагают тесное межличностное взаимодействие. К подобным видам спорта можно отнести академическую греблю, где спортсмены могут объединяться в команды [3].

Спортсмен как член команды имеет возможность в ситуации стресса применять не только индивидуальные копинги, но групповые [6]. В связи с чем целью нашего исследования явилось изучение уровня сформированности как индивидуальных, так и групповых копинг-стратегий спортсменов на предсоревновательном этапе.

Методы исследования: «Опросник по командному копингу», «Тест копинг-навыков спортсмена» [1].

В исследовании приняли участие 45 высококвалифицированных спортсменов (КМС, МС) в возрасте от 18 до 19 лет, занимающиеся

академической греблей. Исследование спортсменов проводилось на предсоревновательном этапе.

В ходе исследования командных копингов спортсменов-гребцов в предсоревновательном периоде было выявлено следующее.

Стратегия, ориентированная на решение задач, выражена на уровне 88,78% от максимального балла. Признаки данной стратегии: совместный анализ и обсуждение ситуации, совместное решение проблемы, переориентация, а также мобилизация усилий имеют высокие показатели.

По стратегии, ориентированной на отношения установлено 92,44% от максимального балла. Признаки мотивационная поддержка, социальное объединение и компенсация также имеют высокие показатели.

Стратегия, ориентированная на совместное управление эмоциями – 93,85% от максимального балла. Признаки данной стратегии имеют высокий уровень.

Последняя стратегия ухода от общей цели имеет 25,14% от максимального балла. Все ее признаки, а именно: разлад в совместных действиях, разрядка негативных эмоций и юмор, находятся на низком уровне. Данный факт является благоприятным показателем, так как свидетельствует о том, что спортсмены-гребцы предпочитают более конструктивные способы решения проблем через активное включение в общую деятельность.

Отсюда можно сделать вывод, что у испытуемых на предсоревновательном этапе преобладают стратегии ориентации на задачу, на отношения, а также на совместное управление эмоциями. Актуализация данных копингов объясняется периодом, требующим от спортсмена мобильности, решительности, достижения поставленных целей, обсуждения и анализа ситуации.

Можем предположить, что спортсмены-гребцы способны регулировать негативные эмоции и поддерживать друг друга в ожидании соревнований.

В ходе исследования индивидуальных копингов спортсменов-гребцов в предсоревновательном периоде было выявлено следующее:

Копинги, отражающие совладание с неприятностями (7,51 балла), обучаемость (8,62 балла), концентрацию (8,16 балла), постановку цели и психическую подготовку (8,69 балла), высшие достижения под действием стресса (6,96 балла), а также свободу от негативных переживаний (5,02 балла) выражены на среднем уровне.

Копинг-стратегии уверенности в себе и мотивации достижения (9,56 балла) на выражены достаточно ярко, так как находятся на высоком уровне.

Отсюда можно сделать вывод, что на предсоревновательном этапе спортсмены-гребцы преодолевают стресс преимущественно через копинги, отражающие уверенность в своих силах и уровне подготовки, а также и отражающие высокое желание достичь максимальных высот. Картина предстоящей победы, позволяет преодолеть тот уровень нарастающего стресса, с которым сталкивается спортсмен.

Таким образом, изучение уровня сформированности индивидуальных и командных копинг-стратегий спортсменов-гребцов позволило выявить, что

наиболее предпочтительными копингами выступают такие, как ориентация на отношения и совместное управление эмоциями, а также уверенность в себе и мотивации достижения. Менее предпочтителен копинг ухода от общей цели, который выступает неконструктивным способом преодоления стресса.

Литература:

1. Битюцкая Е.В. Обоснование и разработка русскоязычной версии «Опросника способов копинга // Развитие личности. 2014. №3. С. 187-208.
2. Брусенская Д.С. Изучение использования копинг стратегий у подростков, занимающихся спортом // Психологические науки. 2016. №41-1.
3. Визитова С.Ю. Психологический стресс: диагностика и коррекция: методическое пособие. Южно-Сахалинск: Изд-во ИРОСО, 2010. 48 с.
4. Гринберг Дж. С. Управление стрессом. СПб: Питер, 2004. 496 с.
5. Писаренко В.М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований // Пути достижения трудной цели в спорте. М., 1964.
6. СовмизЗ.Р. Особенности копинг-ресурсов спортсменов индивидуальных и командных видов спорта // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2023. № 1. С. 80-87.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Ю.В. Белоконь, З.Р. Совмиз

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризм», г. Краснодар, Россия

Аннотация. Проведено исследование по изучению особенностей командных и индивидуальных стратегий преодоления стресса спортсменами гребцами. Представлены корреляционные взаимосвязи индивидуальных и командных стратегий преодоления стресса на предсоревновательном периоде. Выявлено, преимущественно положительные корреляционные взаимосвязи между показателями конструктивных командных и индивидуальных копингов.

Ключевые слова: спортсмены-гребцы, командные копинг-стратегии, индивидуальные копинг-стратегии, преодоление стресса

Современный спорт предъявляет к спортсменам серьезные психологические требования [2]. Для достижения высоких результатов спортсменам необходимо постоянно преодолевать стрессовые ситуации и находить в себе ресурсы для успешного преодоления напряжения [3].

В академической гребле основное стрессовое воздействие на организм спортсмена связано с требованием преодоления расстояния с использованием скоординированных в команде физических усилий. Актуальность темы исследовательской работы состоит в том, что проблема изучения способов преодоления стресса спортсменами-гребцами освещена достаточно слабо в современной научной литературе [4].

Целью исследования явилось изучение особенностей взаимосвязи индивидуальных и командных копинг-стратегий спортсменов-гребцов на предсоревновательном этапе. Методы исследования: «Опросник по командному копингу», «Тест копинг-навыков спортсмена» [1].

Выборка исследования: 45 спортсменов-гребцов (квалификации КМС, МС) в возрастном диапазоне от 18 до 19 лет.

Нами был проведен корреляционный анализ особенностей взаимосвязи командных и индивидуальных копинг-стратегий спортсменов-гребцов на этапе предсоревновательной подготовки.

В ходе исследования были установлены достоверные корреляционные взаимосвязи между показателями командного копинга и показателями индивидуальных копинг стратегий.

Копинг-стратегия «Совместное решение проблемы» имеет достоверные прямые взаимосвязи с копингами «Уверенность в себе и мотивация достижения» ($r=0,331$, при $p \leq 0,05$), «Высшее достижение под действием стресса» ($r=0,331$, при $p \leq 0,05$). Данная взаимосвязь свидетельствует о том, что чем больше спортсмены ориентированы на решение проблемы совместно, тем выше у них уверенность в себе и выше желание достигать поставленные цели.

Показатель «Переориентация» имеет прямую корреляционную взаимосвязь с показателем «Свобода от негативных переживаний» ($r=0,331$, при $p \leq 0,05$). Так, если спортсмены умеют перенаправить свою энергию, у них получается абстрагироваться от негативных мыслей.

Показатель «Мобилизация усилий» имеет прямые корреляционные взаимосвязи со шкалами «Обучаемость» ($r=0,331$, при $p \leq 0,05$), «Уверенность в себе и мотивация достижения», «Постановка цели и психическая подготовка» ($r=0,331$, при $p \leq 0,05$), а также отрицательную взаимосвязь с показателем «Совладание с неприятностями» ($r=-0,331$, при $p \leq 0,05$). Можно сделать вывод, что чем больше спортсмены прилагают совместные усилия, тем в большей степени они уверены в себе, уверены друг в друге, психологически готовы к выступлению.

Показатель «Мотивационная поддержка» имеет положительную корреляционную взаимосвязь с показателем «Совладание с неприятностями» ($r=0,331$, при $p \leq 0,05$). Чем выше уровень мотивационной поддержки спортсменов, тем лучше они могут преодолевать трудности, готовы справиться со стрессом.

Показатель «Социальное объединение» имеет прямую корреляционную взаимосвязь с показателем «Совладание с неприятностями» ($r=0,331$, при $p \leq 0,05$), значит спортсменам проще справиться со стрессом в коллективе.

Показатель «Компенсация» имеет прямую корреляционную взаимосвязь с показателем «Уверенность в себе и мотивация достижения» ($r=0,331$, при $p \leq 0,05$). Так, при компенсации усилий спортсмены в большей степени уверены в себе, уровень мотивации в данном случае также выше.

Показатель «Совместная регуляции негативных эмоций» имеет прямую корреляционную взаимосвязь с показателем «Обучаемость» ($r=0,331$, при $p \leq 0,05$), а показатель «Взаимная поддержка уверенности» имеет прямую корреляционную взаимосвязь с показателем «Совладание с неприятностями» ($r=0,331$, при $p \leq 0,05$). Значит, при совместном преодолении стресса спортсмены легче учатся и получают полезный опыт.

Показатель «Разлад в совместных действиях» имеет прямую корреляционную взаимосвязь с показателем «Постановка цели и психическая подготовка» ($r=0,331$, при $p \leq 0,05$). Значит, что на предсоревновательном этапе в процессе разлада в совместных действиях, гребцы, несмотря на какие-либо проблемы в межличностных отношениях сохраняют способность ставить цель и фокусироваться на достижении результата.

Показатель «Разрядка негативных эмоций» имеет прямую корреляционную взаимосвязь с показателем «Постановка цели и психическая подготовка» ($r=0,331$, при $p \leq 0,05$).

Показатель «Юмор» имеет достоверную отрицательную корреляционную взаимосвязь с показателем «Обучаемость» ($r=-0,331$, при $p \leq 0,05$), значит, чем серьезнее спортсмены относятся к преодолению стресса, тем больше они открыты для обучения.

В ходе исследования были установлены достоверные в большей степени положительные корреляционные взаимосвязи между показателями командного

и индивидуального копинга. Примечательно то, что взаимосвязь проявляют преимущественно конструктивные копинги. При росте одних адаптивных копингов индивидуального характера, будет повышаться вероятность применения других – адаптивных копингов командного характера.

Другими словами, чем более уверен в себе спортсмен, чем выше его мотивация к достижению результатов в команде, чем выше его обучаемость, тем выше вероятность применения командных копингов, объединение членов группы для совместного решения возникающих проблем.

При этом наблюдаются нетипичные взаимосвязи, свидетельствующие о том, что разлад в команде способствует более успешной постановке целей.

Таким образом, необходимо отметить, что на предсореванотельном этапе индивидуальные копинг стратегии связаны с командными. Необходимо учитывать индивидуальные особенности и проблемы спортсменов, точно воздействовать на их психологические особенности, развивать сильные стороны, компенсировать слабые. Что очень важно на этапе волнительного ожидания соревнований. Умение преодолевать стресс сообще позволит сохранить как личные ресурсы спортсменов, так и групповые ресурсы команды.

Литература:

1. Битюцкая Е.В. Обоснование и разработка русскоязычной версии «Опросника способов копинга // Развитие личности. 2014. №3. С. 187-208.
2. Брусенская Д.С. Изучение использования копинг стратегий у подростков, занимающихся спортом // Психологические науки. 2016. №41-1.
3. Писаренко В.М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований // Пути достижения трудной цели в спорте. М., 1964.
4. Соколовская С.В., Морозова Н.А., Чуева Т.О. Особенности адаптации к стрессу у спортсменов водных видов спорта // Современные вопросы биомедицины, 2023. №3. С.178-188.

УДК: 797.212

ОЦЕНКА ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОМОТОРИКИ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 7-9 ЛЕТ

А.А. Белянский, А.А. Дубовова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Аннотация. Авторами проведено исследование уровня физической, технической подготовленности и психомоторных способностей у пловцов на начальном этапе подготовки. Экспериментальным путем доказана взаимосвязь показателей психомоторики и технической подготовленностью у спортсменов 7-9 лет, занимающихся плаванием.

Ключевые слова: плавание; начальный этап подготовки; психомоторные способности; физическая и техническая подготовленность.

Реализация задач развития психомоторики юных спортсменов 7-9 лет в плавании, направлена, в том числе, на эффективное освоение технической подготовленности, что в конечном итоге предопределяет высокий спортивный результат.

Замечено, что чаще всего задача формирования должного уровня психомоторики не считается актуальной для этапа начальной подготовки, что снижает эффективность дальнейшего тренировочного процесса на последующих этапах подготовки, в том числе в вопросах технической подготовленности юных спортсменов 7-9 лет в плавании.

В системе развития психомоторных способностей пловцов на начальном этапе подготовки уделяется недостаточное внимание, что не позволяет полноценно раскрывать ее возможности, в том числе как фактора успешности технической подготовленности пловцов 7-9 лет. Раскрытию ресурсов успешного освоения технической подготовленности пловцов 7-9 лет является систематическая работа по развитию специальных психомоторных способностей спортсменов.

Целью исследования было изучение психомоторики как фактора успешности освоения технической подготовленности пловцов 7-9 лет.

Исследование проводилось на базе секции плавания аквацентра «Морячок» город Кореновск. Длительность исследования: с января 2022 г. по май 2023 г. Участниками исследования были юные спортсмены 7-9 лет в плавании.

В рамках исследования были осуществлены тесты на физические, психомоторные и технические способности юных пловцов 7-9 лет. Дети занимались плаванием второй год на этапе начальной подготовки, группа НП-2. В этот период не уделялось достаточного внимания развитию психомоторики у детей 7-9 лет, занимающихся плаванием.

На начальном этапе исследования, до того момента, как начались занятия по развитию психомоторных способностей юных пловцов 7-9 лет, в

исследуемой группе были получены средние результаты физической и технической подготовленности. Психомоторные способности – на низком уровне.

На заключительном этапе исследования, судя по результатам вычисления достоверности различий показателей физической и технической подготовленности пловцов 7-9 лет группы НП-2, результаты тестов достоверно улучшились ($p < 0,05$). Юные спортсмены значительно сократили количество существенных и мелких технических ошибок в плавании.

После освоения курса занятий по развитию психомоторики показатели психомоторных способностей юных пловцов 7-10 лет также достоверно улучшились ($p < 0,05$).

Корреляционные связи показателей психомоторики и технической подготовленности юных пловцов 7-9 лет свидетельствуют о прямых связях между: 1) техникой скольжения на груди и мышлением; 2) техникой движения ногами при плавании способом кроль на груди и объемом кратковременной зрительной памяти, и устойчивостью, возможностью переключения и распределения внимания, а также особенностей темпа деятельности, вработываемость в задание, проявление признаков утомления и пресыщения; 3) техникой движения руками при плавании способом кроль на груди показателем «Мышление, «Внимание»; 4) техникой согласования движений руками и ногами с дыханием при плавании кролем на груди с тестами «Кратковременная зрительная память, «Мышление. То есть, чем выше показатель психомоторики, тем выше показатель технической подготовленности между перечисленными компонентами.

Обратные связи были отмечены между следующими техническими и психомоторными показателями: 1) техникой скольжения на груди и показателем Кратковременная зрительная память, Внимание 2) техникой движения ногами при плавании способом кроль на груди и показателем Внимание 3) техникой движения руками при плавании способом кроль на груди и Кратковременная зрительная память; 4) техникой согласования движений руками и ногами с дыханием при плавании кролем на груди и Внимание. То есть чем выше показатель психомоторной подготовленности, тем ниже показатель существенных и мелких технических ошибок

Таким образом, своевременное развитие показателей психомоторных способностей будет способствовать развитию специальных психомоторных способностей спортсменов в подготовке пловцов 7-9 лет.

Литература:

1. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: учебное пособие. Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. 304 с.
2. Дубовова А.А. Особенности влияния занятий по психомоторному развитию на уровень технической подготовленности юных акробатов-прыгунов // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2014. №1. С.35-39.
3. Зыкова Е.Д., Воробьева Е.В., Зыков С.Л. Психомоторная сфера спортсмена // Наука 2020. 2019. № 8 (33). С.10-16.
4. Селецкий А.В., Мельник Е.В. Значимость психомоторных качеств для подготовки спортсменов в современном пятиборье // Репозиторий ЕГУФК. 2022. – №3. С. 138-140.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ АНТИСОЦИАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ С МЕЖЛИЧНОСТНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ СПОРТСМЕНОВ И РЕСПОНДЕНТОВ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Н.В. Бережная

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

Аннотация. В публикации представлены особенности взаимосвязей антисоциальной креативности и межличностных отношений у респондентов, занимающихся спортом и не занимающихся. Установлено, что в группе не занимающихся спортом, чем выше развита антисоциальная креативность, тем больше респонденты хотят отстраниться от своего окружения и не зависеть от него. В индивидуальном виде спорта при проявлении антисоциальной креативности спортсмены прибегают к использованию отрицательных видов межличностного взаимодействия. В командном виде спорта при выражении антисоциальной креативности спортсмены настроены на установление межличностных отношений по правилам группы, но могут проявлять агрессивность.

Ключевые слова: антисоциальная креативность, межличностные отношения, спортсмены.

«Антисоциальная креативность – это решение задач незаконными или деструктивными способами, нанесшими вред другим людям». Актуальные исследования, посвящённые антисоциальной креативности, указывают на то, что изучаемый феномен оказывает влияние на межличностные отношения. При проявлении антисоциальной креативности у людей в межличностном общении проявляются деструктивные формы взаимодействия. В современном мире спортивная деятельность регулирует проявления антисоциальной активности. Особенно спорт влияет на формирование гармоничного межличностного общения подростков, потому что направляет подрастающую личность взаимодействовать с референтной группой конструктивными способами [1, 2, 3, 4, 5].

Организация и методы исследования. Исследование проводилось с 16.05.2022 по 20.05.2022г. В котором приняли участие спортсмены и студенты КГУФКСТ. Возраст испытуемых: от 18 до 21 года; 70 спортсменов и 70 студентов. Методы исследования: опросник «Поведенческие особенности антисоциальной креативности» (Н.В. Мешкова, С.Н. Ениколопов, О.В. Митина, И.А. Мешков); «Диагностика межличностных отношений» (Т. Лири).

Результаты исследования и их обсуждение.

Проведен корреляционный анализ, который был направлен на установление взаимосвязи поведенческих особенностей антисоциальной креативности с межличностными отношениями респондентов, не занимающихся спортом. Чем больше обследуемая группа, пытается нанести ущерб социальному окружению, тем меньше они хотят диктаторского стиля в общении, не хотят занимать лидирующие позиции, сводят общение с группой к

минимуму. При проявлении злобных шуток над окружением, в меньшей мере у обследуемой группы проявляются авторитарные характеристики личности, не хотят выходить на значимые позиции в группе. При проявлении демонстративного поведения, которое задевает окружающих, респонденты, не занимающиеся спортом, меньше хотят подчиняться общепринятым правилам, не уступают в споре, не ищут поддержку, и проявляют уверенность в себе. Чем больше проявление антисоциальной креативности в жизни, не занимающихся спортом, тем меньше они ориентированы на установление дружеских контактов, в меньшей мере учитывают мнение микрогрупп и не ставят во главу цель группы. При использовании нелегитимных методов в решении возникающих вопросов, меньше у обследуемой группы возникает желания учитывать потребности группы, помогать в возникающих вопросах, не проявляют сострадания.

Корреляционный анализ в группах, занимающихся спортом установил следующие особенности.

В группе боксёров отмечено, что авторитарность и агрессивность проявляются, когда спортсмены наносят вред окружающим. Также агрессивность выражается, когда боксеры шутят над своим окружением.

В группе спортсменов, занимающихся баскетболом установлено, спортсмены выражают недоверие к окружению, когда врут и при этом становятся зависимы. Эгоистичность выражается, когда баскетболисты деструктивно решают возникающие вопросы в их деятельности. Авторитарный стиль и повышенная агрессивность проявляются, когда у баскетболистов проявляется антисоциальная креативность.

Таким образом, мы установили, что во взаимосвязях между антисоциальной креативностью и межличностными отношениями выявлены следующие особенности. Чем выше антисоциальная креативность, тем меньше респонденты, не занимающиеся спортом, проявляют авторитет среди сверстников, не склонны подчиняться, не дружелюбны. У спортсменов, занимающихся боксом, чем выше антисоциальная креативность, тем больше агрессивности проявляется. Чем у спортсменов, занимающихся баскетболом выше антисоциальная креативность, тем больше они проявляют подозрительности, зависимости, эгоистичности и агрессивности.

Литература:

1. Босенко Ю.М., Особенности взаимосвязи межличностных отношений и стратегий поведения в конфликте в танцевальной паре // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2020. № 1. С. 32-33.

2. Бочкова М.Н., Мешкова Н.В. Антисоциальная креативность: методы диагностики и предикторы (на примере осужденных) // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития. Сборник материалов Всероссийского симпозиума психологов. 2019. № 1. С. 582-588.

3. Заводина Д.Д., Босенко Ю.М. Особенности антисоциальной креативности подростков // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вызов Южного федерального округа. 2021. № 1. С. 221.

4. Коротченко П.В., Босенко Ю.М. Взаимосвязь поведенческих особенностей антисоциальной креативности со стилями поведения в конфликтах спортсменов, занимающихся боксом // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2020. № 1. С 63-64.

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

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ РОДИТЕЛЕЙ КАК ПРЕДПОСЫЛКА РАЗВИТИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.И. Берилова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования взаимосвязи между родительским перфекционизмом и тревожностью у спортсменов младшего школьного возраста (n=50). В исследовании были получены данные, которые говорят, о том, что для родителей спортсменов характерно предъявление по отношению к себе завышенных требований и стремление соответствовать ожиданиям других людей. Уровень тревожности у спортсменов умеренный, у них вызывают беспокойство ситуации общения и оценивания себя. Результаты корреляционного исследования говорят о том, что, чем выше родительский перфекционизм, тем выше тревожность у спортсменов.

Ключевые слова: спортсмены, младший школьный возраст, перфекционизм, личностная тревожность, родители, карате.

Спорт – это вид деятельности человека, который связан с высокими эмоциональными и физическими нагрузками, демонстрацией высокого уровня мастерства атлетов, высокой конкуренцией [1, 3]. Сегодня одной из актуальных проблем исследования в спортивной психологии является изучение перфекционизма у спортсменов, который может оказывать конструктивное и деструктивное влияние на достижения атлетов. Важным аспектом данной проблематики является изучение влияния родительского перфекционизма на достижение юными спортсменами высоких результатов, а также на развитие у них тревожности, вследствие, давления со стороны родителей. Завышенные требования и ожидания со стороны родителей, могут быть источником стресса у юных спортсменов [2, 4].

Целью данного исследования является установление взаимосвязи между родительским перфекционизмом и тревожностью у спортсменов. В исследовании приняли участие 50 родителей и 50 спортсменов (8-10 лет), которые занимались вестилевым карате. Психодиагностические методики: опросник тревожности А.М. Прихожан, опросник «Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта».

Рассмотрим особенности родительского перфекционизма. У родителей юных спортсменов шкала перфекционизма, направленного на себя, представлена на среднем уровне (34,7 баллов). Родители к себе предъявляют конструктивные требования, достаточно дисциплинированы, стремятся к самосовершенствованию. Шкала перфекционизма, определяющая требования, которые родители спортсменов предъявляют к другим людям имеет высокий уровень выраженности (62,5 баллов). Это может говорить о том, что родители спортсменов предъявляют завышенные требования к окружающим их людям (в

том числе, и к своим детям), излишне критичны по отношению к ним, чрезмерно строги к ошибкам, допускаемым другими людьми. Шкала опросника «Социально предписанный перфекционизм» у родителей спортсменов имеет средний диапазон выраженности (51,1 балла). Это может говорить о том, что родители спортсменов, в целом, стремятся соответствовать требованиям и стандартам общества, а также хотят, чтобы им соответствовали их дети. Общий показатель перфекционизма у родителей имеет средний уровень выраженности (146,1 балла), что говорит о том, что для родителей, в целом, характерен нормальный уровень перфекционизма.

Проанализируем особенности тревожности у спортсменов. Шкала «Школьная тревожность» находится на уровне средних значений (13,8 баллов), шкала самооценочной тревожности имеет несколько завышенный уровень (17,1 балла), межличностная тревожность (12,6 баллов) и магическая тревожность (12,9 баллов) у спортсменов находятся на среднем уровне выраженности. Общая тревожность (56,1 балла) у спортсменов находится в диапазоне средних значений. Таким образом, у спортсменов не вызывают неприятных переживаний аспекты школьной жизни, при этом они могут по отношению к себе быть несколько критичны, что может быть источником беспокойства, у них конструктивные отношения с товарищами по команде и они не стремятся перекладывать ответственность за свои промахи на какие-то необъяснимые причины. У большей части спортсменов сформирован нормальный уровень тревожности, который позволяет им конструктивно реагировать на внешние факторы.

Корреляционный анализ установил достоверные взаимосвязи между показателями родительского перфекционизма и тревожностью спортсменов.

Так, прямые взаимосвязи были выявлены между показателями «Перфекционизм, ориентированный на других» (родители) и общей тревожностью у спортсменов ($r=0,35$ при $p \leq 0,05$); интегральным показателем перфекционизма (родители) и общей тревожностью у спортсменов ($r=0,31$ при $p \leq 0,05$). Полученные данные позволяют нам предположить, что чем выше родительский перфекционизм, в том числе, чем выше их требования по отношению к собственным детям, тем выше у них уровень тревожности. Родители, в данном случае, являются для юных спортсменов не источником поддержки, а источником стресса, что может отрицательно сказаться на эмоциональном благополучии и результативности деятельности юных спортсменов.

Литература:

1. Берилова Е.И., Босенко Ю.М., Распопова А.С. Особенности взаимосвязи перфекционизма и личностной зрелости у спортсменов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 8(186). С. 340-343.
2. Босенко Ю.М., Распопова А.С. Взаимосвязь перфекционизма и отношений с ближайшим социальным окружением у спортсменов подросткового возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 3. С. 94-99.
3. Горская Г.Б., Несветайло А.В. Перфекционизм родителей и стили родительского воспитания как регуляторы мотивации и тревожности юных шахматистов 7–11 лет // Физическая культура и спорт – наука и практика. 2013. № 3. С. 51-56.
4. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Перфекционизм как фактор межличностного взаимодействия в подростковом возрасте с учетом образовательной среды // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11(177). С. 528-533.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.А. Бизюков¹, Н.С. Деговцев¹, Т.В. Шиповская²

¹Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

²Центр детского творчества «Прикубанский»,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В исследовании были проанализированы психологические факторы, влияющие на спортсменов-единоборцев, такие как самооценка, тревожность и перфекционизм. По результатам исследования были выявлены компоненты, на которые стоит обратить внимание при работе со спортсменами-единоборцами.

Ключевые слова: спортсмены-единоборцы, самооценка, уверенность, тревожности, перфекционизм.

Спортивная деятельность профессиональных спортсменов формирует и развивает определенные качества и свойства психики, позволяющие показывать высокие спортивные результаты, проявлять упорство, выдержку, а также поддерживать стабильность выступлений. Психология спорта в настоящее время активно развивается, проводится множество исследований, направленных на изучение тех или иных свойств личности у различных спортсменов в разных видах спорта. Спортивная деятельность сопряжена с большими физическими и психологическими перегрузками. Человек, никогда не занимавшийся профессиональным спортом, не сможет выдержать темпа тренировочной и соревновательной деятельности [1].

На формирование свойств личности спортсмена оказывают влияние не только сама спортивная деятельность, в которую включен спортсмен, а также внешние факторы и окружающее спортсмена общество. Необходимо выделить влияние родителей и их отношение к результатам, отношение к спортивной деятельности спортсмена [2].

Цель исследования – исследовать факторы, влияющие на спортсменов-единоборцев.

В нашем исследовании приняли участие 82 спортсмена, занимающихся единоборствами (каратэ, бокс, борьба, ушу, тхэквондо), в возрасте от 18 до 30 лет. Исследования проводились по методикам: исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. Прихожан, исследование уровня перфекционизма по методике многомерной шкалы перфекционизма Фроста и исследование соревновательной тревожности (SCAI-2 CompetitiveStateAnxietyInventory-2).

Необходимо отметить, что единоборства являются видом спортивной деятельности, в котором происходит непосредственный контакт с соперником.

В условиях постоянного контакта, необходимо обладать устойчивым уровнем самооценки, который может выступать ресурсом для компенсации стрессовых ситуаций на соревнованиях и в самой тренировочной деятельности.

Исследования показали, что спортсмены имеют высокий уровень показателей самооценки равный 80 баллам, и уровень притязаний равный 100 баллам, при адекватном уровне расхождения между этими показателями, который равен 20 баллам. С учетом особенности вида спорта, можно отметить, что высокие показатели уровня самооценки и уровня притязаний являются адекватными для спортсменов единоборцев. Высокий уровень притязаний обозначает постановку высоких целей перед собой, и при учете высокой самооценки, делаем выводы, что постановка трудных задач ориентируется на представлении о высоких собственных силах. Большое расхождение между уровнем самооценки и уровнем притязаний может оказывать негативное влияние на уровень тревожности и способствовать снижению уровня самооценки, так как высокие цели и задачи могут вызывать тревогу из-за недостатка уверенности в способности достижения цели. Необходима работа спортивных психологов и тренеров для профилактики и коррекции уровня самооценки и притязаний.

Исследование выявило, что показатель когнитивной тревожности равен 16 баллам, а соматической тревожности – 13 баллам, что является средними показателями. Показатель уверенности в себе на уровне 29 баллов, что также находится в диапазоне средних значений. На основе чего мы можем сделать вывод, что завышенный уровень притязаний и самооценки с умеренным расхождением между этими показателями не оказывают негативного воздействия на спортсменов. Показатели тревожности находятся в диапазоне средних значений.

Показатели перфекционизма представлены следующим образом: Показатели «Организованность» и «Родительская критика и сомнения в своих действиях» находятся в диапазоне средних значений. Показатели «Обеспокоенность своими ошибками» и «Личные стандарты и родительские ожидания» имеют высокие показатели уровня перфекционизма. На основе чего можно сделать выводы, что спортсменам крайне важен опыт прошлых соревнований, важно понимать, что из-за излишнего страха можно повторить свои ошибки, спортсмены начинают излишне осторожничать, что может привести к снижению результативности. «Личные стандарты и родительские ожидания» находятся в диапазоне высоких значений. На основе высокого уровня самооценки и личных стандартов, мы можем констатировать факт того, что спортсмены ориентируются на собственные идеалы, которые могут быть завышены. Спортсмены, особенно в детском и юношеском возрасте ориентируются на родителей. При предъявлении невыполнимых задач перед спортсменом со стороны родителей, спортсмен может начать испытывать излишнее давление, повышение тревожности, что, в свою очередь, может привести к снижению мотивации занятии спортом на фоне невозможности оправдать ожидания родителей.

Вывод.

На основе проведенных исследований можно сделать выводы, что спортсмены единоборцы имеют свои особенности, выраженные в непосредственном контакте с соперником, что предъявляет высокие требования к уровню самооценки, необходимо развивать здоровую самооценку в своих силах, чтобы компенсировать натиск соперников. Необходима работа специалистов и тренера, направленная на приобретение непоколебимой уверенности в свои силах, но также необходимо развитие целеполагания, чтобы уровень притязаний и самооценки находились в диапазоне средних значений, чтобы поставленные цели не вызывали страх и ощущение недостижимости у спортсмена. Можно отметить работу тренера с родителями для профилактики предъявления недостижимых ожиданий со стороны родителей.

Литература:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар: КГУФКСТ, 2008. 220 с.
2. Ануфриев А.Ф. Психодиагностика: основы решения диагностических задач. М.: Ось-89, 2012. 144 с.

УДК: 799.3

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА И СПОРТИВНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ РАЗНОГО ПОЛА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

М.Р. Бородкина, З.Р. Совмиз

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Аннотация. В работе представлен анализ различий показателей мотивационного климата и спортивной идентичности у спортсменов-стрелков начального этапа подготовки. Были определены достоверные различия среди юношей и девушек и проведен анализ полученных значений с результатами стрельбы.

Ключевые слова: пулевая стрельба, мотивационный климат, спортивная идентичность, начальная подготовка.

Пулевая стрельба – технический сложнокоординационный вид спорта, основанный на удержании тела и оружия в пространстве с целью наиболее точного поражения мишени. К специфике данного вида спорта относится статическая нагрузка, сильное воздействие психоэмоционального состояния спортсмена на результат стрельбы, а также совпадение начала спортивной карьеры и её основной части с периодом подросткового возраста, отличающегося актуализацией кризиса и смещением круга интересов на общение со сверстниками, что усложняет процесс подготовки к соревновательной деятельности [2, 4].

Перечисленные нами факторы могут, на наш взгляд, оказывать воздействие на мотивационный климат юных спортсменов и их спортивную идентичность, а также может отличаться в группах юношей и девушек.

Мотивационный климат представляет собой задаваемую социальным окружением спортсменов систему ожиданий, ценностей, поощрений и порицаний, оказывающих влияние на становление их собственной мотивации [1]. Спортивная идентичность – восприятие себя как спортсмена и соответственно отношения себя к данной социальной группе [3].

Отметим, что стрелки выступают зачастую индивидуально, не имея прямого контакта с соперником. При этом в последние годы наблюдается тенденция введения командных упражнений и, следовательно, увеличения взаимодействия между спортсменами. В связи, с чем исследование мотивационного климата как социально-психологического аспекта является особенно актуальным в данного виде спорта.

Цель исследования – изучить особенности мотивационного климата и спортивной идентичности у юношей и девушек, занимающихся пулевой стрельбой, начального этапа спортивной подготовки.

В исследование приняли участие 18 спортсменов из двух спортивных групп, занимающихся пулевой стрельбой менее года. Возраст испытуемых от 11 до 14 лет. 9 девушек и 9 юношей.

Методы исследования: методика оценки мотивационного климата «PMCSQ-2», адаптированная Я.В. Китовой; шкала измерения спортивной идентичности, адаптированная А.В. Кушнирук [3]. Методы математической статистики: критерий Манна-Уитни.

Результаты исследования.

По методике диагностики спортивной идентичности среди девушек и юношей определены следующие значимые различия ($p \leq 0,05$):

Медианы показателей по шкале негативной аффективности у юношей (3 балла, что соответствует 21% от максимального балла) и девушек (10 баллов, что соответствует 71% от максимального балла). Медианы показателей валентности спортивной идентичности у юношей (2 балла, что соответствует 14% от максимального балла), у девушек (9 баллов, что соответствует 64% от максимального балла). Данные показатели были больше выражены у девушек, чем у юношей. У девушек чаще, чем у юношей возникают негативные эмоции от занятий спортом. Это указывает на то, что девушки более часто испытывают беспокойство за свой спортивный результат.

Медианы показателей по шкале социальной идентичности у юношей соответствуют среднему уровню развития идентичности (15 баллов, что соответствует 53% от максимального балла), а у девушек хорошему уровню (23 балла, что соответствует 82% от максимального балла). Данная шкала указывает на восприятие себя как спортсмена и свидетельствует о более благоприятном восприятии со стороны девушек.

Стоит отметить, что в результате анализа результатов контрольной и соревновательной стрельбы спортсменов определены значимые различия ($p \leq 0,05$), указывающие на то, что у девушек (медиана показателей 575 очков) на 12-20 очков выше, чем у юношей (медиана показателей 562 очка). Такие различия в результате, а соответственно и в успешности выступления на соревнованиях, указывают на разный уровень освоения техники выполнения выстрела. Так как результаты стрельбы у девушек лучше, чем у юношей они больше склонны воспринимать себя в роли спортсмена и соответственно испытывают переживания на соревнованиях.

По методике оценки мотивационного климата «PMCSQ-2» определены достоверные различия ($p \leq 0,05$) между юношами и девушками по шкале ориентация на задачу. У девушек ориентация на задачу выражена сильнее (59 баллов = 74%), чем у юношей (47 баллов = 59%).

При анализе медиан показателей определено, что ориентация на самоутверждение и у девушек (50 балла = 58%), и у юношей (51 балл = 60%) выражена средне. Достоверных различий по данной шкале не выявлено.

Отметим, что у юношей ориентация на самоутверждение выражена сильнее, чем ориентация на задачу. В то время как у девушек более выражена ориентация на задачу, чем ориентация на самоутверждение.

Таким образом, девушки больше направлены на самосовершенствование и работу над техникой выстрела, а юноши ориентированы на соперничество и занятое место на соревнованиях.

Выводы. По полученным данным установлено, что у девушек, занимающихся пулевой стрельбой, на начальном этапе подготовки, прослеживается ориентация на самосовершенствование, что положительно влияет на результат стрельбы. Это обусловлено тем, что они больше уделяют внимание работе над техническим аспектом стрельбы и соответственно девушки успешнее осваивают технику выполнения выстрела. Данный мотив является внутренним.

Юноши, наоборот, более ориентированы на самоутверждение, поэтому им свойственно уделять меньше внимания на тренировки.

При этом по результатам тестирования у девушек незначительно более выражена спортивная идентичность, что объясняется проявлением более высоких результатов стрельбы. Кроме того, определено, что девушки испытывают больше переживаний за свой спортивный результат, это объясняется также результатами стрельбы и ориентацией спортсменов на саморазвитие.

Литература:

1. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2016. №4. С. 86-91.
2. Кочеткова С.В., Бородкина М.Р. Оптимизация эмоционального состояния спортсменов-стрелков как средство повышения результативности стрельбы // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2021. С. 65-67.
3. Кушнирук А.В. Адаптация русскоязычной версии опросника «Шкала измерения спортивной идентичности» // Мир психологии. 2022. №1(108). С. 41-51.
4. Общая психология: учебник / под ред. Л.М. Вайнштейна, В.А. Поликарпова, И.А. Фурманова. Минск: Современ.шк., 2009. 512 с.

РОЛЬ ОТНОШЕНИЙ С ТРЕНЕРОМ И РОДИТЕЛЯМИ В РАЗВИТИИ ГОТОВНОСТИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ

Ю.М. Босенко

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Представлены результаты психодиагностического исследования готовности подростков к самостоятельной жизни, оценки и развития жизненных навыков отношений с тренером и родителями среди 65 спортсменов в возрасте от 13 до 15 лет. Выявленные корреляционные взаимосвязи показывают, что развитие материально-бытовых навыков связано со строгими, автономными, директивными воспитательными формами со стороны родителей. На готовность к самообразованию, профессиональной ориентации, на развитие навыков социальной коммуникации и самостоятельного поведения в экстремальных ситуациях оказывают воздействия отношения с тренером.

Ключевые слова: тренер, самостоятельность, спорт, подростковый возраст.

Воспитание самостоятельности у ребенка является одной из ключевых задач родителей. Важно не только научить ребенка самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность, но и предоставить ему возможность проявлять инициативу и развивать свои навыки. Это поможет ребенку стать полноценным членом общества и успешно адаптироваться в самостоятельной жизни [6].

Тренер может играть важную роль в воспитании самостоятельности у подростков. Он может помочь им развить навыки принятия решений, ответственности и инициативности. Кроме того, отношения между тренером и учеником могут влиять на психологическое состояние ученика и его успешность в спорте и жизни в целом. [1, 2, 4]. Главное, чтобы тренер или родители могли формировать не только навыки поведения, но и помогали, поддерживали, чтобы способствовать развитию самостоятельности [3, 5].

Цель – установить особенности взаимосвязей готовности к самостоятельной жизни, отношений с тренером и родителями спортсменов-подростков.

Исследование проведено с помощью методики «Готовность подростков к самостоятельной жизни: оценка и развитие жизненных навыков» (Т.В. Шинина, О.В. Митина), тест «Тренер-спортсмен-1» (Ю. Ханин, А. Стамбулов) «Подростки о родителях» (Л.И. Вассерман, И.А. Горькова, Е.Е. Ромицина).

Для достижения цели исследования мы провели корреляционный анализ между полученными показателями и обнаружили множество значимых корреляционных связей.

Выявлены обратные корреляционные связи между шкалой «непоследовательность» и «готовность к самообразованию»; «враждебность» и «поведение в экстремальных ситуациях». Прямые корреляционные связи обнаружены между шкалой «непоследовательность» и «готовность к самостоятельному проживанию в своей квартире»; «директивность» и «готовность к самостоятельному проживанию в своей квартире», «финансовая грамотность»; «автономность» и «финансовая грамотность»; «позитивный интерес» и «социальные коммуникации (общение)».

Подростки отмечают у родителей противоречия в выборе стратегии воспитания их самостоятельности. Они чередуют чрезмерную опеку с невнимательностью; высокие требования с попустительством, могут прибегать к наказаниям.

Наличие обратных корреляционных связей подчеркивает негативное влияния противоречивости и жесткости, которые демонстрируют при воспитании подростков родители. Это снижает возможность выработать навыки конструктивного совладания со стрессами из-за отсутствия необходимой эмоциональной поддержки.

Наличие прямых связей показывает, что «готовность к самостоятельному проживанию в своей квартире» может формироваться под давлением со стороны родителей, с воспитательными тенденциями, где родители требуют подчиняться общественным нормам поведения. Также частично эти требования со стороны родителей и помогают сформировать навыки финансовой грамотности, на которую также оказывает воздействие эмоциональная отстраненность родителей, их отгороженность от проблем и интересов ребенка.

Проанализировав корреляционные связи показателей отношений тренера и спортсмена и методики «Готовность подростков к самостоятельной жизни», мы обнаружили прямые корреляционные связи между: шкалами «гностический параметр» и «готовность к самообразованию», «профессиональная ориентация»; «эмоциональный параметр» и «социальные коммуникации (общение)», «поведенческий параметр» и «поведение в экстремальных ситуациях».

Профессиональные качества тренера как значимого взрослого стимулируют в спортсменах формирование навыков самостоятельности в профессионально-личностном развитии. Симпатия к тренеру позволяет подростку быть более уверенным в процессе общения, а открытые, прямые взаимоотношения с тренером способствуют готовности к самостоятельным действиям в экстремальных ситуациях.

Подводя итог, стоит отметить, что строгий стиль родительского воспитания может способствовать развитию практических, бытовых навыков самостоятельности и финансовой грамотности, но блокировать реализацию навыков личностного роста и способности к управлению своим поведением в сложных ситуациях, а взаимоотношения с тренером формируют навыки саморазвития и профессионализации. Это подчеркивает роль различных институтов социализации в формировании личности человека и показывает позитивное влияние спорта, где молодой человек получает мгновенную обратную связь о своей деятельности и поведении, имеет возможность реализовать себя, получить опыт.

Литература:

1. Босенко Ю.М., Распопова А.С., Берилова Е.И. Ресурсы преодоления сложностей на пути профессионального развития спортсмена // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 470-472.
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб.пособие. Краснодар, 2008. 220 с.
3. Распопова А.С., Берилова Е.И., Босенко Ю.М. Факторы тревожности и социально-психологической адаптации современных подростков в условиях образовательной среды // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2021. № 4 (57). С. 93-98.
4. Совмиз З.Р. Психологические ресурсы жизнестойкости подростков-спортсменов и подростков, не занимающихся спортом // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Омск, 2023. С. 65-68.
5. Шостак И.С., Распопова А.С. Развитие личностных ресурсов юных спортсменов // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Краснодар: КГУФКСТ, 2017. С. 154-155.
6. Шуркина Е.В., Дубовова А.А., Пархоменко Е.А. Взаимосвязь эмоционально-личностного развития ребенка и стиля родительских отношений // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 295-296.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК УСПЕШНОСТИ КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В КОМАНДАХ РЕГБИСТОВ РАЗНОГО ПОЛА

А.А. Витер

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, свидетельствующие о различии параметров коллективной эффективности, групповой сплоченности, командных стратегий преодоления стресса у регбистов разного пола. Они указывают на преимущество мужских команд над женскими по большинству параметров коллективной эффективности, более высокие показатели групповой сплоченности женских команд, а также на более высокий риск применения неконструктивных стратегий преодоления стресса в женских командах.

Ключевые слова: команды регбистов разного пола, коллективная эффективность, групповая сплоченность, командные стратегии преодоления стресса.

В настоящее время объектом пристального внимания становятся не только индивидуальные способности спортсменов, но и ресурсы командного взаимодействия.

Все больше и больше внимания уделяется игровым видам спорта, популярность которых широка, а члены команды испытывают большое давление социума. У исследователей и педагогов-практиков сохраняется убежденность в том, что на соревновательные способности команды в основном влияет физическая подготовка, навыки, тактические способности, умственные способности и интеллектуальные способности. Новым случаем, когда уровень физической подготовленности и тактических способностей команд сопоставим, ресурсы командного взаимодействия становятся важным фактором для конечных результатов.

На первый взгляд, кажется, что эти предпосылки обусловлены видом спорта, но нужно принимать во внимание тот факт, предпосылки успешности совместной деятельности могут быть обусловлены и полом спортсменов. Анализ современной литературы, касающейся психологических предпосылок командной деятельности показал, что они чрезвычайно мало исследованы в командах разного пола.

Цель исследования заключалась в сопоставлении параметров коллективной эффективности, сплоченности, командных стратегий преодоления стресса и внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта у регбистов разного пола.

В нашем исследовании принимали участие 120 спортсменов-регбистов, из них мужчины $n=40$, женщины $n=80$. Уровень квалификации большинства

спортсменов (более 70% от общего количества) от первого взрослого разряда до мастеров спорта, более 40% из которых – кандидаты в мастера спорта. Возраст исследуемых от 14 до 25 лет. Исследование проводилось на комплексных всероссийских соревнованиях по регби – 7 среди студентов в октябре 2023 года.

В исследовании применялись следующие психодиагностические методики: Опросник коллективной эффективности «Collective efficacy questionnaire for sport» [5], адаптированные нами [1], опросник групповой сплоченности [3], опросник «Командные стратегии преодоления стресса» [4], адаптированный в КГУФКСТ.

Исследование производилось с применением электронного формата перечисленных опросников (Googleforms), расчет средних показателей и определение достоверности различий выборки производились при помощи статистической программы SPSS 10.0

Центральным показателем рассматривался показатель коллективной эффективности, который характеризует представление команды о своих возможностях и именно от этого зависит активность в совместных действиях.

Коллективная эффективность характеризуется такими показателями, как «способности» (уверенность членов команды в наличии у нее способностей, необходимых для достижения командных целей), «усилие» (уверенность команды в способности приложить необходимые для достижения командных целей усилия), «настойчивость» (убежденность команды в ее способности настойчиво стремиться к достижению командной цели, несмотря на препятствия). Следующими показателями коллективной эффективности являются «подготовка» (убежденность членов команды в ее готовности полностью выкладываться в процессе подготовки к достижению командной цели) и «единство» (убежденность в способности команды объединиться для достижения командной цели). [2].

Анализируя средние значения показателей коллективной эффективности у мужчин, мы видим, что по показателям «способности» ($34,76 \pm 5,8$), «настойчивость» ($33,97 \pm 5,4$), «подготовка» ($35,2 \pm 5,9$) и суммарному ($175,87 \pm 25,4$) значения достоверно выше при $p < 0,05$, чем у женщин, у которых соответствующие показатели составили $30,95 \pm 8,4$; $31,32 \pm 6,9$; $32,00 \pm 7,1$; $163,43 \pm 30$.

В данном исследовании при исследовании групповой сплоченности применялась методика которая позволяет дифференцировать восприятие спортсменом себя как индивидуальности (индивидуальная удовлетворенность общением (ИО) и деятельность в команде (ИД)) и восприятие себя как члена команды (группы) – групповой общением (ГО), групповая совместная деятельность (ГД).

Средние значения показателей у женщин ИО – $23,28 \pm 8,6$; ИД – $17,93 \pm 12,0$; ГО – $19,12 \pm 6,2$; суммарный – $75,59 \pm 27,1$ достоверно выше при $p \leq 0,002$, чем у мужчин (ИО – $18,73 \pm 6,3$; ИД – $11,42 \pm 8,6$; ГО – $15,60 \pm 5,2$; суммарный – $60,11 \pm 22,3$. По показателю ГД достоверных различий не выявлено.

Женщины демонстрируют более высокий параметр сплоченности относительно мужских показателей, однако, надо отметить, что это относится больше к индивидуальной и групповой удовлетворенности общением и индивидуальной удовлетворенностью деятельностью. У мужчин показатель ГД ($14,36 \pm 7,5$) выше, чем ИД ($11,42 \pm 8,6$), тогда как у женщин ГД ($15,26 \pm 6,4$), что меньше ИД ($17,93 \pm 12,00$)

Анализ показателей командных стратегий преодоления стресса выявил следующее. Средние значения показателей у мужчин таковы: стратегия, ориентированная на решение проблем – $56,84 \pm 3,9$; стратегия, ориентированная на отношения – $43,16 \pm 3,1$; совместное управление эмоциями – $28,36 \pm 2,7$. В женской части выборки соответствующие показатели составили у женщин $52,08 \pm 8,1$; $40,74 \pm 6,2$ и $26,68 \pm 4,4$. Различия между группами мужчин и женщин по перечисленным показателям статистически достоверны.

Значение показателя стратегии, ориентированной на решение проблем в группе мужчин самое высокое, что свидетельствует о том, что мужчины больше ориентированы на мобилизацию усилий. Высокий показатель стратегии, ориентированной на отношения, у мужчин говорит об ориентации на социальное объединение и компенсацию (готовность исправить чужие ошибки для получения общего лучшего результата). В то же время по стратегии ухода от общей цели – показатель у мужчин $20,53 \pm 4,3$ ниже, чем у женщин – $24,25 \pm 7,6$ при $p=0,003$. Полученные данные говорят о том, что у женщин выше риск применения неконструктивных стратегий преодоления стресса.

Таким образом, исследование показало наличие достоверных различий показателей коллективной эффективности и других исследованных показателей между группами мужчин и женщин, что требует анализа взаимосвязей между исследованными показателями у представителей мужских и женских команд по регби.

Литература:

1. Витер А.А., Горская Г.Б. Адаптация опросника коллективной эффективности для российских спортивных команд // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т.2, № 2. С. 18-26.
2. Витер А.А., Горская Г.Б., Гакаме Р.З. Коллективная эффективность и самоэффективность субъектов командной деятельности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 5 (219). С. 497-503.
3. Девишвили В.М., Мдивани М.О., Корнеев И.С. Опросник сплоченности спортивной команды // Спортивный психолог. 2014. № 4. С. 60-64.
4. Leprince C., Chanal J., & Doron J. (2019). Development and preliminary validation of the Communal Coping Strategies Inventory for Competitive Team Sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 101569. doi:10.1016/j.psychsport.2019.101569(10.1016/j.psychsport.2019.101569
5. Short S.E., Sullivan P., Feltz D.L. Development and preliminary validation of the collective efficacy questionnaire for sport // *Measurement in physical education and exercise science*. 2005. V. 9 (3). P. 181-202.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КАК ФАКТОР УЛУЧШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ В ДЕТСКОМ СПОРТЕ

А.О. Власюк, Е.О. Беляева

Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Рассматриваются особенности психологического сопровождения детей в спорте. В частности, проведен анализ литературы о связи детского спорта с психическим здоровьем, сном и эмоциональным выгоранием детей. Кроме того, в статье дается информация о наиболее важных подходах психологического сопровождения в детском спорте.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, спортивная психология, мотивационная атмосфера, детский спорт

Для детского спорта, который зачастую требует увеличение часов тренировок, характерно такие негативные последствия, как социальная изоляция, плохая успеваемость, повышенная тревожность, стресс, недостаточный сон, сокращение времени, проведенного с семьей и друзьями, и эмоциональное выгорание. Детский профессиональный спорт часто тесно пересекается с многочисленными факторами стресса, которые могут негативно сказаться на психическом здоровье и функциональных возможностях детского организма. Также постоянное взаимодействие с этими факторами может увеличить риск физического и психического истощения ребенка [2].

Поэтому психологическое сопровождение в детском возрасте является важным пунктом. Это отличный инструмент не только для поддержания психического здоровья юных спортсменов, но и для достижения максимальных результатов для конкретного ребенка и создания комфортных условий для его профессионального и личностного роста. Этот вид помощи должен применяться на всех этапах спортивной карьеры [1].

Первоначальная психологическая поддержка может выполняться родителями и наставниками, но чем выше уровень спортивных достижений, тем больше будет возрастать потребность в профессиональном специалисте.

Согласно науке и практике спортивных психологов, целью психологической поддержки является полное использование профессионального и психологического потенциала личности и удовлетворение потребностей юных спортсменов [4].

Среди форм организации психологического сопровождения выделяют три модели: постоянную, поэтапную и ситуативную поддержки. Постоянная поддержка подразумевает постоянную работу со специалистом. Для такого варианта характерно наличие одного определенного психолога, который постоянно находится рядом с тренером и спортсменом. Во время этапного сопровождения психолог работает только в течение запланированных подготовительных периодов.

Ситуативный подход к ситуации заключается в привлечении специалиста только в те моменты, когда есть потребность в этом, например, в случае провального выступления на важном соревновании или неконтролируемой тревожности.

По некоторым наблюдениям, поэтапная модель психологического сопровождения является самой результативной, поскольку при таком варианте тренер и спортсмен могут самостоятельно выбрать профиль работы психолога, и есть возможность выбрать специалиста для консультации.

Во-первых, для эффективного психологического сопровождения детям чрезвычайно важно воспринимать мотивационную атмосферу, царящую в их группе. Они в таком случае чувствуют заботу и участие других людей в выполнении заданий, например, когда тренер или родители поощряют юных спортсменов прилагать усилия. Также мотивация повышается, когда у детей есть возможность почувствовать свою значимость в общем процессе. [3]

При постоянном ощущении заботы и вовлеченности юные спортсмены с большей вероятностью получают удовольствие, прилагают больше усилий, чувствуют внутреннюю мотивацию и налаживают лучшие межличностные отношения с тренерами и товарищами по команде. В дополнение к этому аспекту данного подхода дети будут стремиться демонстрировать наилучшее спортивное поведение, при снижении эмоционального стресса.

Во-вторых, для более полной поддержки следует добавить занятия со спортивным психологом. Этот метод охватывает широкий спектр областей, от развития психической устойчивости до повышения уверенности в себе и коммуникативных навыков. В список основных проблем, с которыми психологи помогают молодым спортсменам, входят работа с критикой со стороны тренеров и товарищей по команде; чрезмерная жесткость к себе во время соревнований или тренировок; отсутствие удовольствия от тренировок, проблемы в общении в команде, тревога о будущем, которая связана с большим давлением со стороны спортивной школы или секции. Кроме того, спортивные психологи работают с тренерами и помогают им развить лучшие коммуникативные навыки. [3]

В настоящее время, в контексте эффективной психологической поддержки детей, в центре внимания становится подход сосредоточенности на усилиях, разработанный и одобренный психологами. Во время этого метода тренеры учатся справляться с ошибками детей и хвалить их за усилия и целеустремленность, а не просто за победу. Такой подход устанавливает фокус не на результатах соревнований, которые вредят самочувствию спортсмена, а на том, что происходит во время соревнований, на личных усилиях. [1]

Также данный метод позволяет улучшить отношения между тренером и спортсменом, снизить беспокойство по поводу результатов и прийти к взаимному уважению, здоровой самооценке, самоконтролю и комфортной атмосфере в команде. Это также позволяет снизить показатели раннего отсева детей из школы с 30% до 5%. Кроме того, тренеры проходят подготовку для поддержки молодых спортсменов, страдающих тревожными расстройствами. В дополнение к приобретению навыков, тренеры также изучают методы

снижения стресса, например, когнитивную перестройку, глубокое дыхание, постепенное восстановление мышц. [1]

Грамотное психологическое сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности обеспечивает юных спортсменов чувством радости и удовлетворения от результатов работы, формирует достаточную самооценку, умение адекватно оценивать свои способности, наблюдать сильные и слабые стороны спортивной деятельности и помогает построить успешную спортивную карьеру в будущем.

Литература:

1. Горская Г.Б., Масленникова В.А. Сравнительная оценка спортивной и научно-исследовательской деятельности как психологического ресурса повышения готовности к социализации в юношеском возрасте // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. № 12. С. 134-139.

2. Грецов А.Г., Зайко Д.С., Дмитриев И.В., Чежина Я.В. Социальный интеллект молодых спортсменов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 9 (151). С. 273-278.

3. Диких К.В., Бабушкин Г.Д. Теоретическое и экспериментальное / обоснование интеллектуальной психологической подготовки спортсменов // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психологические и педагогические науки. 2017. № 5. С. 100-115.

4. Кузьменко Г.А., Ким Т.К. Актуализация когнитивных стилей деятельности юных спортсменов в ситуационных видах спорта как условие повышения их конкурентоспособности // Живая психология. 2020. № 2(26). С. 9-19.

5. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. СПб: Издательство «Центр карьеры», 1999. 368 с.

ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ У ТЕННИСИСТОВ

Я.В. Гергеленко, Е.И. Берилова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной работе изучаются особенности взаимосвязи личностных особенностей и мотивации спортивной деятельности у теннисистов. В исследовании приняли участие две группы теннисистов, на тренировочном этапе подготовки – 12-14 лет (n=25) и на этапе совершенствования спортивного мастерства – 15-18 лет (n=20). В исследовании были использованы следующие методики: «Краткий пятифакторный опросник личности» и методика «Почему я занимаюсь спортом?». В исследовании было установлено, что к личностным предпосылкам спортивной мотивации у теннисистов относятся сознательность, экстраверсия, эмоциональная стабильность

Ключевые слова: личностные особенности, мотивация, теннисисты, спортивная деятельность, амотивация.

Мотивация играет ключевую роль в достижении спортсменами высоких результатов спортивной деятельности, являясь одним из психологических ресурсов спортсмена, она помогает преодолевать многочисленные трудности в тренировочной и соревновательной деятельности [1, 2]. В настоящее время существует множество исследований, направленных на изучение внутренних и внешних факторов развития мотивации у спортсменов. Это определяет актуальность данного исследования [3, 4].

Цель данного исследования установить личностные предпосылки мотивации спортивной деятельности у теннисистов.

В исследовании приняли участие 45 теннисистов, находящихся на учебно-тренировочном этапе подготовки, в возрасте 12-14 лет и на этапе совершенствования спортивного мастерства, в возрасте 15-18 лет.

В результате корреляционного исследования у теннисистов на учебно-тренировочном этапе подготовки были установлены прямые достоверные взаимосвязи между личностной чертой «сознательность» и следующими показателями мотивации: мотивация к достижению успеха, мотивация узнавания нового, саморазвитие и социальное одобрение.

На основе полученных результатов, можно утверждать следующее: чем выше у спортсменов-теннисистов чувство сознательности, где под сознательностью подразумевается нравственно-психологическая характеристика действий спортсмена как личности, тем выше мотивация к достижению успеха в тренировочной и соревновательной деятельности. А также, чем выше показатель сознательность, тем выше «мотив узнавания нового». Стремление к узнаванию чего-то нового, полезного для себя,

повышает у спортсменов чувство сознательности, т.е. они сознательно подходят к процессу получения новых знаний. Такие спортсмены предпочитают учиться, повышать квалификацию, заниматься процессом самообразования и сознательно черпать новые знания. Также, чем выше уровень сознательности, тем выше показатель мотивации к саморазвитию. Спортсмены сознательно стремятся к саморазвитию всех своих качеств, от физических, технико-тактических умений, до развитие положительных психических качеств, таких как выдержка, устойчивость к внешним помехам и другое.

В исследовании была выявлена прямая связь между личностной особенностью «эмоциональная стабильность» и показателем амотивации (отсутствием мотивации) у спортсменов. Таким образом, чем выше эмоциональная стабильность у спортсменов, тем выше вероятность появления амотивации. Это, возможно, связано с тем, что чем в большей мере спортсмены спокойны и не будут переживать из-за возможной неудачи, либо внешних помех, тем меньше у них желание достигать высоких результатов в спорте. Также, чем выше показатель сознательность, тем выше показатель «социальное одобрение».

Обратная взаимосвязь была установлена между личностной особенностью «экстраверсия» и амотивацией у спортсменов. Это говорит о том, что чем в большей мере спортсмены открыты новому опыту, стремятся к общению, тем в меньше вероятность развития у них амотивации. Можно утверждать, что при снижении личностного показателя «экстраверсия» у спортсменов снижается желание быть открытыми окружающему, к развитию коммуникативных связей, обширным контактам с другими людьми и спортсменами и другое.

У теннисистов этапа совершенствования спортивного мастерства были установлены прямые достоверные взаимосвязи между личностной чертой «доброжелательность» и такими показателями мотивации, как «саморазвитие» и «социальное одобрение».

Таким образом, мы видим, что чем больше выражена доброжелательность у спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства, тем в большей мере спортсмены стремятся к саморазвитию и социальному одобрению со стороны своего окружения. Данное умозаключение основано на понимании того, что если спортсмен доброжелателен к окружающим его миром и людьми, то он мотивирован на саморазвитие, и он будет стремиться к поиску новых знаний. А чем выше показатель «доброжелательность», тем выше показатель мотивации «социальное одобрение», т.к. доброжелательный спортсмен сам по себе вызывает социальное одобрение со стороны.

Таким образом в исследовании нами было установлено что существуют личностные предпосылки формирования мотивации спортивной деятельности у теннисистов на разных этапах подготовки.

Литература:

1. Берилова Е.И., Босенко Ю.М., Распопова А.С. Мотивация спортивной деятельности как регулятор копинг-стратегий у спортсменов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8(198). С. 413-416.

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

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

4. Кузьмин Е.Б., Азиуллин Р.Р., Денисенко Ю.П., Ионов А.А., Гераськин А.А., Андриюшин И.Ф. Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016.№ 1(2). С. 97-110.

СОСТОЯНИЕ ПОТОКА У СПОРТСМЕНОВ: РЕСУРСЫ И ПРЕПЯТСТВИЯ

Д.В. Городецкий

Лаборатория психологии спорта Московского института психоанализа,
г. Москва, Россия

Аннотация. Рассматривается феномен состояния потока у спортсменов стрелковых видов спорта. Исследуются причины, мешающие произвольному и стабильному вхождению в состояние потока, а также ресурсы, помогающие спортсменам испытывать поток и удерживать его продолжительное время.

Ключевые слова: состояние потока, оптимальное переживание, мотивация, саморегуляция, аутоотелическая личность, самодетерминация, стрелковые виды.

Психологическая подготовка в последние годы занимает ключевую роль в общей подготовке к соревнованиям высокого уровня. Уровень технической, физической подготовки и экипировки близок к максимальному, спортсменов в медальном зачете разделяют сотые доли секунд или баллов, что указывает на значимость психологической подготовки. Полномасштабную ментальную подготовку спортсмены проводят (Сопов, 2010), тем не менее, редко, сосредотачивая усилия на одной или паре категорий:

- Целеполагание, мотивация, установки
- Стресс-менеджмент и коррекция состояний
- Саморегуляция и ауто-гипно-идеомоторные тренировки

Для достижения максимальных результатов необходимо учитывать нюансы, использовать новые и совершенствовать существующие методы и способы повышения ментальной прочности (Crust, Swann, 2013). Мало внимания уделяется исследованиям оптимальных состояний спортсменов. Одним из таких состояний (наряду с ОБС А.В. Алексеева, IZOFЮ.Л. Ханина и др.), которое открыл и описал М.Чиксентмихайи – состояние потока, в котором спортсмен полностью вовлечен и нацелен на успех. Он забывает себя, и время как будто замедляется. Спортсмен в потоке может не ощущать никаких эмоций, но затем вспоминать это как момент настоящего счастья. Состояние потока в спорте часто описывается как ощущение удовольствия от процесса, а не результата, уверенности в себе, возможности эффективно решать проблемы любой сложности или находить неординарные способы их решения.

Для определения значимости указанного состояния, предварительного уточнения возможных предикторов, влияющих на стабильность и произвольность удержания потока, было проведено пилотное поисковое исследование, в котором приняли участие 60 спортсменов различного уровня мастерства, 19 женщин и 41 мужчина в возрасте от 16 до 50 лет. Виды спорта: стендовая стрельба (70%), фристайл, баскетбол, дзюдо, парашютный, велоспорт, художественная гимнастика, ролики, бильярд. В выборку вошли

профессионалы и любители, участвовавшие в соревнованиях от клубного до всероссийского уровня. Метод исследования: структурированное интервью (S.Kvale), анкета с множественным выбором ответов, включающие блоки субъективного определения потока, выявления частоты его реализации, препятствий и помогающих факторов при достижении потока на соревнованиях.

Наиболее часто состояние потока спортсмены испытывают во время соревнований – 63,9%, тренировок – 60,7% и во время занятий своим хобби – 27,9%, что также можно отнести к тренировочной и соревновательной деятельности т.к, в данном случае, у большинства любителей, хобби совпадает с видом спорта. Более 80% спортсменов отметили, что не могут произвольно входить и выходить из этого состояния. Только 13,1% опрошенных указали, что стабильно иницируют и находятся в потоке весь период соревнований, при этом большинство считает, что состояние потока – это один из инструментов саморегуляции (47,54%), один из элементов, помогающих в развитии (42,62%) и 24,59% считают это неоспоримым конкурентным преимуществом. Среди причин, которые способствуют возникновению потока, спортсмены указывают четыре условия:

- Когда я ориентирован на процесс, а не на результат – 59,02%
- Когда я хорошо отдохнул и нахожусь в хорошей физической форме – 47,54%
- Когда я нахожусь на пике формы и уверен, что сверну горы – 27,87%
- Когда я просто занимаюсь любимым делом – 26,23%

Здесь прослеживается связь с внутренней мотивацией, когда респонденты ориентированы на удовольствие и удовлетворение процессом достижения результатов (Swann, 2016). Но более 70% отметили, что хорошая физическая форма и уверенность в своих силах так же помогает вхождению в поток и здесь требуется дополнительное исследование для уточнения влияния самооценки, окружающей социальной среды, условий жизнедеятельности и т.п. на способность инициации и удержания потока.

Наряду с тем, что помогает, исследовались причины, препятствующие вхождению в поток и мешающие стабильности, которые можно сгруппировать следующим образом:

- Чувство тревоги или стресс (55,74%), серьезное экстраординарное событие (42,62%)
- Отсутствие интереса к деятельности (36,07%), отсутствие понимания о цели деятельности (27,87%)
- Бытовые проблемы (44,26%), любой внешний отвлекающий фактор (19,67%)

Можно утверждать, что состояние потока скорее интуитивно понятно и знакомо множеству спортсменов, однако редко концептуализировано в форму ментального навыка, прикладного спортивно-специфичного умения.

Существующие инструменты диагностики не позволяют в полной мере выявить все особенности состояния потока в спорте (Квитчастый, Бочавер,

Турова, 2017), но предварительно можно выдвинуть гипотезу, что спортсмены, в полной мере владеющие инструментами саморегуляции, использующие различные и эффективные копинг-стратегии, способные к эффективному планированию и целеполаганию могут более успешно и произвольно входить в поток и стабильно его удерживать. Дальнейшее исследование будет направлено на разработку нового инструмента диагностики, учитывающего культурные особенности и расширяющего базовые параметры потока с учетом потребностей спортсмена.

Литература:

1. Оптимальное переживание в спорте: валидизация русской версии диспозиционной шкалы состояния потока / А.В. Квитчастый, К.А. Бочавер, Е.А. Турова [и др.] // Актуальные проблемы психологического знания. 2017. № 3(44). С. 33-44. EDN ZRIRHP.
2. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод.пособие. М., 2010.
3. Чиксентмихайи М. Поток //Психология оптимального переживания. М.: Смысл. 2011.
4. Crust L., & Swann C. (2013). The relationship between mental toughness and dispositional flow. *European Journal of Sport Science*, 13, 215-220.
5. Swann C, Flow in Sport, Chapter April 2016 / DOI: 10.1007/978-3-319-28634-1_4.

КОМПОНЕНТНЫЙ АНАЛИЗ СЛОЖНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕГУЛЯТОРОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Г.Б. Горская

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Приведены данные о несовпадении психологических регуляторов отдельных компонентов синдрома эмоционального выгорания как примера многокомпонентного психологического феномена. Доказана необходимость исследований специфики регуляции компонентов сложных психологических феноменов для решения практических задач повышения конкурентоспособности спортсменов.

Ключевые слова: многокомпонентные психологические феномены, эмоциональное выгорание как многокомпонентный феномен, специфика регуляции отдельных компонентов выгорания.

Возрастание значимости психологических факторов как ресурса повышения результативности деятельности спортсменов ставит новые задачи перед психологией спорта. Одна из них заключается в получении как можно более полных данных о предикторах значимых для подготовки спортсменов психологических феноменов. Это особенно касается тех психологических феноменов, которые являются многокомпонентными образованиями, а потому могут иметь множественную детерминацию. Одним из возможных ее проявлений может быть обусловленность различных компонентов сложного психологического феномена различными факторами. С практической точки зрения это значит, что уточнение детерминации значимых психологических феноменов расширяет возможности для применения точно направленных воздействий, позволяющих раскрыть имеющиеся у спортсменов ресурсы и снизить вероятность негативных проявлений психики, мешающих спортсменам проявить себя в полной мере.

Основанием для постановки задачи уточнения детерминации сложных профессионально важных для спортсменов психологических феноменов являются имеющиеся как в отечественной, так и в зарубежной литературеданные о регуляции и динамике проявлений отдельных феноменов эмоционального выгорания [2], [4], [7]. Другим поводом для обсуждения вопроса о регуляции многокомпонентных психологических феноменов являются данные о том, что показатели компонентов психической устойчивости связаны друг с другом отрицательными корреляционными связями, что приводит к предположению о различиях в их детерминации [1].

Целью проведенного исследования явилось сопоставление данных, содержащихся в научной литературе, касающихся различий в детерминации многокомпонентных психологических феноменов, с данными исследований,

проведенных под руководством автора, содержащих данные подобного рода [1], [3]. Исследование проводилось методом сравнительного анализа.

Феноменом, исследования которого привели к пониманию различий в детерминации его отдельных компонентов, явилось эмоциональное выгорание. Отправной точкой проведенного анализа было сопоставление данных, приведенных в двух обзорных статьях зарубежных авторов [4], [7]. В них было показано, что есть психологические регуляторы эмоционального выгорания, одинаково сказывающиеся на всех компонентах эмоционального выгорания, которое устанавливалось в большинстве случаев по методике Readeke T.D., Smith A.L [6]. С другой стороны, выявлена специфика регуляции отдельных компонентов синдрома эмоционального выгорания.

Обобщение результатов исследования эмоционального выгорания у спортсменов позволило утверждать, что усиливают эмоциональное выгорание амотивация, отрицательные эмоции, мотивационный климат, ориентированный на самоутверждение, социально предписанный перфекционизм, контролирующий стиль руководства тренера. Снижению эмоционального выгорания способствует удовлетворение потребностей в автономии, компетентности, включенности во взаимоотношения с окружающими; перфекционизм, ориентированный на себя, положительные эмоции, поддерживающий автономию спортсменов стиль деятельности тренера.

Важным фактом явилось установление специфики регуляции отдельных компонентов эмоционального выгорания. Например, компонент внешней мотивации «интроекция» положительно связан с показателями эмоционального выгорания «уменьшение чувства достижения» и «обесценивание занятий спортом и достижений», но не сказывается на показателе «деперсонализация», присутствующем в известной методике диагностики эмоционального выгорания К. Маслач, модификацией которого является методика Readeke T.D., Smith A.L. Показатель внешней мотивации снижает вероятность уменьшения чувства достижения. Но повышает вероятность эмоционального и физического истощения, деперсонализации.

Близкие по смыслу данные были получены в исследовании И.И. Штефаненко, проведенные под руководством автора данной статьи. В нем показано, что развитие у спортсменов отдельных симптомов эмоционального выгорания обусловлено различными личностными свойствами. Усиление эмоционального и физического истощения обусловлено мотивацией избегания неудач. Уменьшению чувства достижения способствует высокая личностная тревожность. Обесценивание спортивной деятельности и достижений в ней снижается при высоком эмоциональном интеллекте. При этом личностная тревожность не сказывается на динамике эмоционального и физического истощения, обесценивании достижений. Мотивация избегания неудач не изменяет динамики уменьшения чувства достижения и обесценивания спортивной деятельности и достигаемых результатов. Повышение эмоционального интеллекта не изменяет динамики эмоционального и физического истощения, уменьшения чувства достижения. Исходный уровень каждого компонента эмоционального выгорания предопределяет динамику его

изменения. Но не позволяет судить о возможной динамике других компонентов выгорания.

Факты, свидетельствующие о различной детерминации компонентов сложных психологических феноменов немногочисленны, а иногда и противоречивы. Значимость данных такого рода для практики психологического сопровождения подготовки спортсменов указывает на необходимость продолжения их накопления.

Литература:

1. Горская Г.Б., Орлова Т.А. Устойчивость спортсменов к хроническому стрессу: динамика психической устойчивости. // Общество: социология, психология, педагогика. 2018, № 9.

2. Климова О.А. Проявление синдрома выгорания у профессиональных фигуристов. Дисс.... канд. психол. наук. М.: 2018. 200с.

3. Штефаненко И.И. Взаимосвязь выгорания, индивидуально-психологических свойства уровня развития группы у спортсменов-гандболистов//Физическая культура, спорт – наука и практика. 2012. № 4. С. 77-82.

4. Becalho C.C.F., Costa V.T. Burnout in elite athletes: a systematic review. //Cuardenos de psicologia del deporte. 2018. V.18. Issue 1. P. 89-102.

5. Levillian G., Martinent G., Vacher P., Nicolas M. Longitudenal trajectories of emotions in sports competitions: does emotional intelligence matter? //Psychology of sport and exercise. 2022. V.58. 102012.

6. Readeke T.D., Smith A.L. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure //Journal of sport and exercise psychology. 2001. V.23 (4). P. 281-306.

7. WoodsS., DunneS., GallagherP., McNicollA. A systematic review of factors associated with athlete burnout in team sports //International review of sport and exercise psychology. 2022.

**ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ
ПОДРОСТКОВ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(НА ПРИМЕРЕ САМООЦЕНКИ)**

Н.С. Деговцев¹, Т.В. Шиповская²

¹Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

²Центр детского творчества «Прикубанский»,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. Раскрывается вопрос актуальности внедрения программ по формированию жизненно важных качеств личности в рамках реализации программ дополнительного образования спортивной направленности на примере программы по формированию адекватной самооценки.

Ключевые слова: самооценка, дополнительное образование, социальное окружение,

Воспитание и развитие подрастающего поколения является одной из важных задач в нашей стране. В связи с чем, на программы дополнительного образования учащихся возлагаются задачи не только получения базовых профессиональных умений, но и так же формирования личности обучающихся. Решению такого рода задачи может послужить внедрение программ по развитию жизненно важных качеств личности [2,3].

Целью данной статьи является обоснование целесообразности использования программ по формированию жизненно важных качеств личности обучающихся (на примере программы по формированию самооценки) в рамках дополнительного образования в группах спортивной направленности.

Важно начать с того, что программы дополнительного образования важно рассматривать как платформы воспитания подрастающего поколения через приобретение профессиональных умений, которые имеют отличительные особенности, позволяющие более качественно реализовывать программы по формированию личностных качеств. К такому роду положительных сторон можно отнести следующее:

– наполняемость группы позволяет педагогу работать с обучающимися в более тесном контакте, что позволяет обучающемуся часто получать обратную связь от педагога;

– сама идея дополнительного образования заключается в раскрытии индивидуальности личности через включение в профессиональную деятельность;

– образование обучающихся дополнительного образования имеет больший мотивационный характер деятельности, так как у обучающихся есть возможность выбора программы по интересам.

Приведенные выше аспекты легли в основу проведенного нами эксперимента, направленного на формирование самооценки, на группе обучающихся спортивной направленности МАОУ ДО «Центр детского творчества «Прикубанский» [1]. По результатам исследования были сделаны выводы о том, что формирующая программа позволила приобрести ресурс поддержания самооценки подростков за счет синхронизации взаимоотношений с ближайшим социальным окружением. Результаты исследования дали возможность разработать следующие методические указания к разработкам программ по формированию самооценки в других объединениях дополнительного образования:

– основой формирования самооценки в деятельности является создание общего информационного пространства, направленного на освещение результатов деятельности подростков среди лиц ближайшего социального окружения (лица семейного круга, сверстники и.д.).

– получаемая обратная информация от педагога обучающемуся должна быть максимально детализирована. На примере спортивной деятельности мы ввели дневники спортсменов, которые были разделены на блоки старание, общефизическая подготовка, качественные и количественные показатели выступления на соревнованиях. Такого рода деление позволяет увидеть более детально результаты деятельности у обучающихся. Суть данного раздела в том, что, например, в сознании многих людей результат в спорте связан с завоеванием медалей, но у многих обучающихся подъем на пьедестал может занять несколько лет. В связи с отсутствием стимула в виде медали, у обучающегося может снижаться самооценка. Однако, если обучающийся видит результаты своей деятельности по другим сторонам спортивной деятельности, это поможет сместить фокус на более важные компоненты подготовки, снизить риск снижения самооценки, а так же может служить определенным ориентиром в постановке ближайших целей развития на пути к достижению высокого результата.

– при проведении родительских собраний необходимо вносить элементы тренинговых программ. Педагогу важно освещать темы, связанные с ролью и функциями родителей и педагога в достижении результата у обучающихся, о формах поддержки подростков в период соревнований, а также показать на чем нужно больше концентрировать внимание при обсуждении родителей с детей результатов деятельности на занятиях и соревнованиях. Данный метод позволяет снизить уровень разногласий у подростков в информации получаемой от родителей и педагога, повысить уровень поддержки и вовлеченности родителей в деятельность подростков, что является важным стимулом укрепления самооценки.

– особое внимание необходимо уделять взаимоотношениям внутри коллектива. Как показало исследование, стремление подростков к принятию в группе сверстников отрицательно связано с самооценкой и уровнем притязаний. Проведенный формирующий эксперимент показал, что работа по укреплению взаимоотношений внутри коллектива позволяет снизить риск

снижения самооценки у подростков и создать дополнительный ресурс становления адекватной самооценки.

Подводя итог изложенного материала, можно сказать о том, что описанная разработка является одним из примеров возможностей внедрения программ развития личностных качеств обучающихся в работу педагога дополнительного образования. Стоит обратить внимание на то, что в воспитании стоит использовать широкий арсенал возможных средств и методов для создания благоприятных условий развития личности обучающихся.

Литература:

1. Деговцев Н.С., Горская Г.Б., Фомиченко С.В. Гармонизация взаимоотношений спортсменов-подростков с ближайшим социальным окружением как ресурс упрочения самооценки // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2022. Т. 28. № 4. С. 35-43.

2. Каргина З.А. Воспитательные аспекты дополнительного образования детей // Актуальные вопросы современной науки. 2013. № 27. С. 124-133.

3. Степанова Л.В. Развитие личности как проблема дополнительного образования учащейся молодёжи // Актуальные проблемы современной науки. 2006. № 4(30). С. 77-79.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА, НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

И.М. Дементьева^{1,2}

¹Центр общественного здоровья и медицинской профилактики
министерства здравоохранения Краснодарского края

²Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Рассматривается мотивация в командах по гандболу и пляжному волейболу этапа высшего спортивного мастерства и этапа совершенствования спортивного мастерства. Получены данные, что уровень мотивации в спорте высших достижений находится на близком уровне и соответствует оптимальным показателям. Гандболисты ССМ чрезмерно интенсивно вовлечены в спорт, что сопровождается более сильным переживанием эмоций, которые могут способствовать стрессу и выгоранию в деятельности.

Ключевые слова: гандбол, пляжный волейбол, мотивация спортивной деятельности, спортсмены высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства, сравнительный анализ.

Учитывая современные условия спортсменов, соревнования преимущественно внутри страны могут препятствовать проявлению устойчивости мотивации и преодоления своих возможностей [3, 4]. Однако высокая мотивация к занятию спортом может проявляться не только в положительном, но и отрицательном аспекте, приводить к выполнению запредельных физических нагрузок истощающих спортсменов, эмоциональному выгоранию, а при неудаче депрессивному состоянию [1].

Более ранние исследования показывают, что становление мотивационного компонента спортивной деятельности в подростковом возрасте необходимо предполагает его целенаправленное формирование [2, 3].

Целью данной работы было исследование мотивации в спортивных командах, находящихся на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) и на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) для коррекции программ психологического сопровождения.

Для диагностики использовалась методика Е. А. Калинина МСД, в исследовании приняли участие 13 спортсменов занимающихся пляжным волейболом и 18 гандболистов ВСМ, 12 спортсменов занимающихся гандболом ССМ.

Достоверные различия между исследуемыми командами были получены по возрастному критерию ($p < 0,05$), где спортсмены ВСМ: гандболисты ВСМ ($M=23,5$) и занимающиеся пляжным волейболом ($M=24$) находятся практически

в одном диапазоне, а спортсмены группы ССМ (М=17) обладают значительно меньшим опытом реализации в спорте.

Достоверные различия показателей мотивации гандболистов ВСМ и ССМ были получены по шкалам потребности в борьбе (М =28,5 ВСМ; М=38,5 ССМ), общении (М=27 ВСМ; М=37 ССМ) и поощрении (М=25 ВСМ; М=38 ССМ). Полученные данные указывают на значительное превосходство значимости проявления себя в соревновательной борьбе и повышенной потребности к общению, которые имеют место не только в соревновательном, но и тренировочном процессе юношей ССМ, что связано с поведенческим компонентом возрастной группы спортсменов. Учитывая высокую значимость для гандболистов ССМ потребности в поощрении, можно предположить, что публичное признание их деятельности компенсирует затраченные силы и риск здоровью, так как гандбол одна из зрелищных и травматичных игр.

Сравнение достоверных различий спортсменов-гандболистов ССМ и ВСМ занимающихся пляжным волейболом,обнаружило их по всем исследуемым мотивам. Это потребность в достижении (М=33 ВСМ; М=40 ССМ), потребность в самосовершенствовании (М=33 ВСМ; М=39,5 ССМ), потребность в борьбе (М=29 ВСМ; М=38,5 ССМ), потребность в общении (М=29 ВСМ; М=37 ССМ), потребность в поощрении (М=26 ВСМ; М=38 ССМ). Гандболисты осознают уровень своей подготовки и необходимости самосовершенствоваться в деятельности. Это может указывать, что спортсмены ССМ предполагают продолжение своей спортивной карьеры после окончания средней общеобразовательной школы и заинтересованы в достижении высокого результата в спорте.

Таким образом, все показатели мотивации в группах ВСМ гандболистов (М = 25 до 28,5) и занимающихся пляжным волейболом (М = 26 до 33) спортсменов,соответствуют диапазону оптимального уровня, спортсмены группы ССМ (М = 37 до 40) обладают показателями завышенного уровня. Спортсмены ВСМ осуществляют свою деятельность продуктивно, мотивация поддерживает их вовлеченности в спортивный процесс. Гандболисты ССМ чрезмерно интенсивно вовлечены в спорт, что сопровождается более сильным переживанием эмоций, которые могут способствовать стрессу и выгоранию в деятельности.

Достоверных различий в группах ВСМ гандбола и пляжного волейбола не было получено. Это может указывать на то, что уровень мотивации в спорте высших достижений в игровых видах спорта находится примерно на одинаковом уровне. Онсоответствуетоптимальным показателям для поддержания и сохранения интереса на тренировочном исоревновательном этапах годичного цикла подготовки без резких эмоциональных перепадов.

Литература:

1. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов//Физическая культура, спорт – наука и практика. 2016. № 4. С. 85-91.
2. Дементьева И.М. Роль мотивации в становлении ответственного поведения// Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры. 2022. Вып. 30. 97-101.

3. Кузьмин Е.Б., Азиуллин Р.Р., Денисенко Ю.П., Ионов А.А., Гераськин А.А., Андрияшин И.Ф. Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. № 1.

4. Соломатин С.А. Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений // Психология в России и за рубежом: материалы I Междунар. науч. конф. СПб: Реноме, 2011. С. 89-93.

ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

К.А. Дробышева

Кубанский государственный университет
физической культуры спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Анализируются особенности становления диспозиционного оптимизма спортсменов разного возраста. В исследование приняли участие 170 спортсменов, трех возрастных категорий: младший и старший подростковый возраст, и юношеский возраст. Установлено, что с возрастом увеличиваются позитивные установки, негативные установки остаются без изменений на низком уровне. С возрастом спортсмены начинают больше ориентироваться на получение положительных результатов от выполняемой деятельности, прилагать для это все имеющиеся ресурсы, а не избежать негативных результатов. В процессе спортивной деятельности приобретает опыт соревновательной деятельности, складывается представление о своих возможностях что оказывает влияние на формирование оптимистического профиля личности.

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

Спорт как специфический вид деятельности отличается ранним включением в профессиональную направленность. Во многих видах спорта углублённая специализация в избранном виде спорта начинается уже с 13-14 лет, а иногда и раньше, при этом спорт является высоконкурентной средой, где важным является раскрытие незадействованных ресурсов и очень часто они скрываются в индивидуально-личностных особенностях спортсменов. Исходя из этого с одной важно рано начитать раскрытие личностных ресурсов юных спортсменов, а с другой стороны определять незадействованные ресурсы и последовательно на всех этапах подготовки развивать их. Таким образом одной из актуальных задач исследований в области спорта является выявление личностных ресурсов конкурентоспособности. Акцент доминирующих ресурсных качеств личности сместился в область субъектных качеств личности, которые характеризуют спортсмена как активного участника выполняемой им деятельности. В связи с этим активно изучается ценностно – смысловая сфера в рамках которой можно рассматривать диспозиционный оптимизм [2]. М. Шейер и Ч. Карвер под диспозиционным оптимизмом понимают чувство уверенности или сомнения по достижению цели, которое в процессе деятельности будет проявляться либо в активности, либо безынициативности под воздействием трудностей [3].

Спортсмены с оптимистическим мышлением ставили индивидуальные рекорды, получали запланированные результаты и призовые места [1]. Спортсмены с пессимистическим настроением склонны снижать

работоспособность и мотивацию при проигрыше, в то время как спортсмены, настроенные на победу, прилагают усилия что бы вернуть лидирующие позиции [4]. Спортсмены оптимисты раньше возобновят тренировочную и соревновательную деятельность после травм, принимают неудачи как часть спортивной деятельности, обладают сниженной физической и когнитивной тревоги [5]. Исходя из вышесказанного целесообразно рассматривать диспозиционный оптимизм в контексте незадействованного личностного ресурса.

Цель исследования – выявить особенности формирования диспозиционного оптимизма спортсменов разного возраста.

Методы исследования: тест диспозиционного оптимизма, в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина.

Обработка полученных данных проводилась с помощью методов математической статистики: t – критерий Стьюдента (для определения статистической значимости различий двух средних значений).

В исследование приняли участие 170 спортсменов командных и индивидуальных видов спорта. Среди которых 57 спортсменов младшего подросткового возраста, 60 спортсменов старшего подросткового возраста и 53 спортсмена юношеского возраста.

Согласно полученным данным параметр диспозиционного оптимизма «позитивные ожидания» у спортсменов младшего подросткового возраста ($10,80 \pm 2,97$) и старшего подросткового возраста ($11,65 \pm 2,60$) не имеет достоверных различий и находится в диапазоне средних значений, при этом у спортсменов юношеского возраста ($12,35 \pm 2,71$) данный показатель достоверно выше $\leq 0,05$ и находится в диапазоне высоких. Юные спортсмены подросткового возраста уверены в достижении высоких результатов, ориентируются на свои умения и прилагают силы для достижения поставленных целей. Спортсмены юношеского возраста склонны ожидать от выполняемой деятельности положительных исходов, прилагать усилия для достижения высоких целей. При этом установлено, что с возрастом оптимистических ожиданий относительно результатов выполняемой деятельности, уверенности в достижении намеченных целей возрастает.

Параметр диспозиционного оптимизма «негативные ожидания» у спортсменов младшего подросткового возраста ($11,70 \pm 3,16$) и старшего подросткового возраста ($12,46 \pm 3,24$) находится в диапазоне средних значений, при этом у спортсменов юношеского возраста ($12,15 \pm 3,17$) данный показатель находится в диапазоне высоких. При описании полученных данных следует уточнить что чем выше данный показатель, тем ниже негативные установки. Исходя из полученных данных достоверных различий в изменении данного параметра с возрастом не установлено. Спортсмены всех трех возрастных категорий не склонны испытывать неуверенность в достижении поставленной цели, ожидать негативных результатов.

Интегральный показатель диспозиционного оптимизма у спортсменов младшего подросткового возраста ($22,50 \pm 5,36$) и старшего подросткового возраста ($24,13 \pm 5,17$) не имеет достоверных различий и находится в диапазоне

высоких значений, при этом у спортсменов юношеского возраста ($24,69 \pm 4,83$) данный показатель достоверно выше $p \leq 0,05$ и также находится в диапазоне высоких. Полученные данные свидетельствуют о том, что для обследуемых, характерно диагностируемых ожидание положительных результатов от выполняемой деятельности, уверенность в достижение поставленных целей, стремление прилагать усилия для достижения намеченных результатов. При этом установлено, что с возрастом данный показатель увеличивается.

Таким образом установлено, что с возрастом увеличиваются позитивные установки, негативные установки остаются без изменений на низком уровне. С возрастом спортсмены начинают больше ориентироваться на получение положительных результатов от выполняемой деятельности, прилагать для этого все имеющиеся ресурсы, а не избежать негативных результатов. В процессе спортивной деятельности приобретает опыт соревновательной деятельности, складывается представление о своих возможностях и специальные профессионально важных свойств психики что оказывает влияние на формирование оптимистического профиля личности.

Литература:

1. Бабушкин Г.Д. Позитивное мышление спортсмена как фактор конкурентоспособности // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2019. С. 37-40.
2. Горская Г.Б. Субъектный подход в психологии спорта: теоретические и прикладные аспекты // Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2020». 2020. С. 19-24.
3. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. Optimism // *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30. P. 879-889.
4. Grove J. R., Heard N. P. Optimism and sport confidence as correlates of slump-related coping among athletes // *Sport Psychologist*. 1997. Vol.11. P. 400–410.
5. Ortín-Montero F.J., A. Martínez-Rodríguez, C. Reche-García, E. J. Garcés de los Fayos-Ruiz, J. González-Hernández Relationship between optimism and athletic performance. Systematicreview // *Analesdepsicología*, 2018. Vol. 34.P. 153-161.

ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

К.А. Дробышева

Кубанский государственный университет
физической культуры спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Анализируются предикторы становления жизнестойкости юных спортсменов младшего подросткового возраста. Установлено, что коммуникабельность и открытость в общении с социальным окружением, умения управлять своими эмоциями, готовность приобретать новые технико - тактические умения и позитивная ориентация на результаты своей деятельности повышают способность противостоять стрессу и формируют жизнестойкость. При этом уверенность в уже имеющихся профессиональных умениях и позитивные межличностные отношения способствует готовности идти риск в процессе деятельности. Исходя из полученных данных необходимо формировать у юных спортсменов коммуникативные умения, внутреннюю мотивацию, навыки саморегуляции и позитивные установки.

Ключевые слова: жизнестойкость, спортсмены, личностные ресурсы, мотивация, младший подростковый возраст.

Современный спорт представляет собой конкурентную среду, которая отличается влиянием различных стрессогенных факторов на деятельность спортсменов. Спорт отличается ранним включением в профессиональную деятельность, где зачастую деятельность предъявляют высокие требования к личности. Исходя изэто важным является сформировать у спортсменов ресурсов противостояния стрессу и максимальной реализации своих возможностей. Для эффективной самореализации спортсменов первостепенным выступает минимизация воздействия негативных факторов на деятельность спортсмена, за счет максимального раскрытия личностных качеств спортсменов [1]. Умение адаптироваться к трудностям, неблагоприятным условиям и при этом продолжать эффективно действовать определяется как жизнестойкость. С. Мадди и С. Кобейса [4] определяли жизнестойкость как – личностную характеристику, которая отражает три жизненные установки: вовлеченность, уверенность в возможности осуществления контроля над возникающими ситуациями, а также готовность к риску. Жизнестойкость – это переменная характеризующая устойчивость к стрессу, восприятие трудностей как возможность личностного роста.

Спортсмены с высокой жизнестойкостью более уверены в себе и менее подвержены социальному давлению [5]. Высокая жизнестойкость способствует улучшению волевых свойств, самоуправления в процессе соревнований [3]. Чем выше жизнестойкость, тем легче спортсмену в процессе соревновательного сезона справляться с нагрузками, трудностями, возможными неудача, стрессом и затрачивать меньше времени для восстановления [6]. Таким образом

жизнестойкость может рассматриваться как важный личностный ресурс спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности. Актуальность данного исследования обусловлена тем, что юные спортсмены не могут успешно противостоять влиянию стрессовых ситуаций, что может приводить к психическому поражению [2] исходя из этого важно развивать у юных спортсменов жизнестойкость.

Цель исследования – выявить детерминанты формирования жизнестойкости спортсменов младшего подросткового возраста.

Методы исследования: тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. Опросник маркеры факторов «Большой пятерки» (МФБП) Л. Голдберга в адаптации Г.Г. Князева. Тест диспозиционного оптимизма, в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина Опросник «Почему я занимаюсь спортом» Р.Дж. Валлеранда, адаптированный на кафедре психологии КГУФКСТ.

Обработка полученных данных проводилась с помощью методов математической статистики: множественный регрессионный анализ, метод пошагового отбора.

В исследование приняли участие 57 спортсменов младшего подросткового возраста командных и индивидуальных видов спорта.

Согласно полученным данным активное включение в разрешение трудностей в процессе деятельности на 34,2% детерминировано чертой Большой пятерки «экстраверсия» ($\beta=0,585$), на 18,9% внутренним мотивом «знания» ($\beta=0,434$) и на 17,3% диспозиционным оптимизмом ($\beta=0,416$). На готовность самостоятельно решать проблемы в процессе деятельности, находить новые способы достижения цели под влиянием сложностей влияет коммуникабельность, поддержка окружающих и открытость в общении с социальным окружением, стремление усваивать новые техники – тактические умения и уверенность в позитивном результате деятельности.

Готовность юных спортсменов принимать ответственность за устранение сложностей на себя обусловлена на 25,7% чертами Большой пятерки «экстраверсия» ($\beta=0,355$), «эмоциональная стабильность» ($\beta=0,283$), на 14,1% внутренним мотивом «знания» ($\beta=0,376$) и на 16,5% параметром диспозиционного оптимизма «негативные ожидания» ($\beta=0,407$). На формирование ответственности за решение трудностей на пути к цели оказывает влияние общительность, позитивные отношения с социальным окружением, умение управлять своими эмоциями, ориентация на освоение новых профессиональных навыков и умений, отсутствие негативных мыслей по поводу не достижения намеченных целей.

Готовность спортсменов идти на риск ради своих целей, принимать рискованные решения при отсутствии уверенности в достижении успеха обусловлено на 19,2% чертами Большой пятерки «уступчивость» ($\beta=0,366$), «эмоциональная стабильность» ($\beta=0,256$), на 12,1% внутренним мотивом «компетентность» ($\beta=0,348$) и параметром диспозиционного оптимизма «негативные ожидания» ($\beta=0,310$). На готовность принимать рискованные решения в отсутствие уверенности в их успехе влияет умение находить

компромиссы и выстраивать позитивные межличностные отношения с социальным окружением, умение регулировать свои эмоции, стремление развивать имеющиеся профессиональные умения и отсутствие негативных мыслей по поводу не достижения намеченных целей.

Активное включение юных спортсменов в деятельность и принятие ответственности за разрешение трудностей на пути к цели на себя, восприятие сложностей как естественного процесса деятельности детерминировано на 50% чертами Большой пятерки «экстраверсия» ($\beta=0,354$), «эмоциональной стабильностью» ($\beta=0,388$) и «уступчивость» ($\beta=0,418$) и «открытость новому опыту» ($\beta=-0,271$), на 23% внутренним мотивом «знания» ($\beta=0,440$) и амотивацией ($\beta=-0,276$) и на 23% параметром диспозиционного оптимизма «негативные ожидания» ($\beta=0,407$). На готовность юных спортсменов включаться в разрешение трудностей, находить способы устранения препятствий на пути к цели, принимать ответственность на себя влияет коммунибельность и позитивные отношения с социальным окружением, умение управлять своими эмоциями, умение идти на компромиссы, стремление осваивать новые технико– тактические умения, осознанное занятия избранным видом спорта и отсутствие негативных мыслей по поводу не достижения намеченных целей и отсутствие чрезмерной любознательности, в данном возрасте высокая осведомлённость будет нести отрицательный эффект.

Таким образом установлено, что коммунибельность и открытость в общении с социальным окружением, умения управлять своими эмоциями, готовность приобретать новые технико -тактические умения и позитивная ориентация на результаты своей деятельности повышают способность противостоять стрессу и формируют жизнестойкость. При этом уверенность в уже имеющихся профессиональных умениях и позитивные межличностные отношения способствует готовности идти риск в процессе деятельности. При этом стоит обратить внимание что на общий уровень жизнестойкости оказывает влияние по мимо описанных особенностей осознанность в процессе деятельности и отсутствия стремления к чрезмерной любознательности, это можно объяснить тем что юным спортсменам для уверенности в противостояние трудностям имеет большое значение наличие профессиональных умений и поддержка социального окружения, а чрезмерная осведомлённость будет в данном случае нести отрицательный эффект и снижать их жизнестойкость.

Исходя из полученных данных необходимо формировать у юных спортсменов коммуникативные умения, внутреннюю мотивацию, навыки саморегуляции и позитивные установки.

Литература:

1. Горская Г.Б. Личность как ресурс конкурентоспособности спортсменов высокой квалификации // Рудиковские чтения: материалы XII Международной научно – практической конференции психологов физической культуры и спорта. 2016. С. 21-26.
2. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психическая напряженность как индикатор эмоционального благополучия у спортсменов разного возраста // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 3(193). С. 548-552.

3. Lovyagina A.E., Ilyina N.L., Lukina S.M., Shindrikova E.V. Mental self-regulation and implementation of preparedness in competitions among athletes with different levels of hardiness // Theory and Practice of Physical Culture. 2023. № 9. C. 47-49.
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.
6. Secades G., Molinero X., Barquín R., Salguero R., Vega A., Márquez R. Resilience and recovery-stress in competitive athletes // Cuadernos de Psicología del Deporte. 2017. vol. 2 P. 73-80.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ И САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

А.А. Дубовова¹, А. Авлиякулов²

¹Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

²Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, Туркменистан

Аннотация. В статье рассматриваются особенности становления самооценки у спортсменов подросткового возраста. Было установлено, что показатели самооценки соответствуют средним значениям. Также выявлено преобладание отношений со стороны родителей. Выявленные корреляционные связи свидетельствуют, что чем лучше выше родительское отношение в подростковом возрасте, тем увереннее, адекватнее самооценка.

Ключевые слова: самооценка, отношение родителей, подростки, спортсмены.

Во все времена большое значение в воспитании и развитии ребенка оказывала семья, в частности родители. Для многих детей родители играют важную роль в жизни, служат образцом для подражания, заботы, авторитетом. Многие родители первоначально оказывают большое влияние на выбор дополнительного образования, особенно в младшем школьном возрасте. Для многих детей авторитет остается и в подростковом возрасте.

Одной из основных особенностей подросткового возрастного периода является становление самооценки. На ее формирование оказывает влияние многие факторы, к одним можно отнести родителей.

Спортивная деятельность оказывает со своей стороны большое влияние на формирование личности ребенка. Для спортсменов подросткового возраста характерным является постановка завышенных целей, желание оправдать в первую очередь родительские ожидания. Поэтому отношение ближайшего окружения (родителей) к занятиям избранным видом спорта важно. Также родители оказывают большое влияние на формирование мотивации [2,3]. Основным источником психологической поддержки подростков является семья. В настоящее время отношения родителей к занятиям спортивной деятельностью остается малоизученным. Поэтому данная тема представляет актуальность [1,2].

Цель исследования: изучить особенности взаимосвязи показателей родительского отношения и самооценки у подростков, занимающихся спортом.

Методы психологической диагностики: методика Дембо-Рубинштейн, методика «Восприятие родителей» (в адаптации Э.З. Феодоровой). В исследовании приняли участие 40 спортсменов подросткового возраста.

В результате анализа результатов по показателям детско-родительских отношений у подростков, занимающихся спортом было выявлено преобладание на уровне выше среднего показателя поддержка автономии отца и матери. Это можно объяснить раннем включением в спортивную деятельность, постоянные отъезды, связанные с соревновательной деятельностью. Также на среднем уровне находятся показатели, связанные с поддержкой теплоты отца и вовлеченности матери. Это свидетельствует о важности родительского отношения, поддержки родителей детей, занимающихся спортом.

Также было установлено, что для подростков занимающихся спортом показатель самооценки находится на уровне выше среднего, а показатель уровень притязаний соответствует высоким значениям. Это свидетельствует об адекватности своих усилий, способности ставить реальные цели, что также можно объяснить включением в спортивную деятельность.

Результаты корреляционного анализа выявили прямую достоверную взаимосвязь между показателем «самооценка» и показателями родительского отношения. Это свидетельствует о том, что чем более доверительные, теплые отношения между родителями и подростками, тем увереннее чувствуют себя юные спортсмены, адекватнее оценивают свои возможности, склонны ставить более реалистичные цели

Таким образом, проведенное исследование доказывает важность отношения родителей к занятиям детей спортом. Оно играет большую роль в формировании важных качеств, стимулирует, способствует формированию адекватной самооценки, навыков целеполагания, а также мотивации к спортивной деятельности.

Литература:

1. Деговцев Н.С., Горская Г.Б., Фомиченко С.В. Влияние отношения с близким окружением на мотивацию к занятиям спортом у спортсменов-единоборцев подросткового возраста // Материалы ежегодной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар: КГУФКСТ, 2020. С. 109-113.

2. Дубовова А.А., Совмиз З.Р. Родительское отношение к занятиям спортом как предпосылка формирования перфекционизма у юных спортсменов // Актуальные проблемы и перспективы развития системы спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Спб, 2021. С. 67-71.

3. Феодорова Э.З. Отношение родителей к занятиям спортом и к другим сферам жизни юных спортсменов подросткового возраста // Прикладная психология. 2014. № 1. С. 40-45.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ НАДЕЖНОСТЬ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ПЛОВЦОВ

А.О. Захаренко, А.И. Погребной, Г.Б. Горская
Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты психодиагностического обследования спортсменов, занимающихся плаванием по методикам диагностики психической надежности и соревновательной тревожности, определена роль соревновательной надежности в процессе подготовки спортивного резерва.

Ключевые слова: соревновательная надежность, пловцы, соревновательная тревожность, мотивация, психологическая устойчивость

Высокая конкуренция в современном плавании показывает необходимость поиска путей повышения конкурентоспособности спортсменов [3]. В настоящее время многое зависит не только от физической и технической подготовки, но и от психологической, т.к. психику рассматривают в качестве ресурса, а не помехи. Для того, чтобы высококвалифицированные пловцы могли выдерживать конкуренцию на международном уровне и достигать рекордных результатов, необходимо заранее осуществлять подготовку спортивного резерва, в т.ч. особое внимание уделять психологической подготовке. При ориентации на принцип опережающей постановки задач в ходе подготовки спортивного резерва, при котором ресурсы закладываются раньше, чем могут понадобиться, спортсмены могут успешно выдерживать конкуренцию на соревнованиях любого уровня.

Стоит отметить, что важным условием для успешной подготовки спортивного резерва является формирование соревновательной надежности пловцов. Это свойство, которое позволяет спортсменам выступать максимально безошибочно в условиях соревнований, которые можно отнести к экстремальным [2]. Маркером соревновательной надежности является уровень психической устойчивости спортсменов. От того, как спортсмен может справляться с давлением, что вызывает у него повышение тревожности, зависит насколько надежно он будет выступать на соревнованиях [1]. Следовательно, целью данной работы является определение взаимосвязи между психической устойчивостью, мотивацией и соревновательной тревожностью у спортсменов, занимающихся плаванием. Для реализации данной цели были использованы методы анализа научно-методической литературы, психодиагностики (методика диагностики психологической устойчивости Голдберга и методика диагностики соревновательной тревожности «CSAI-2») и математической статистики. В исследовании приняли участие 10 пловцов, имеющих массовые разряды. Психодиагностическое обследование проводилось анонимно, при помощи специальных бланков.

По результатам исследования было установлено, что у 7 спортсменов интегральный показатель психологической устойчивости находится на низком уровне, у двух – на среднем и у одного – на высоком. Это говорит о том, что многие спортсмены не умеют справляться со случаемися неудачами, бурно на них реагируют вместо того, чтобы искать выход из ситуации, половине опрошенных сложно сконцентрироваться на предстоящем соревновании. У половины опрошенных мотив борьбы не выражен, что объясняется временем проведения опроса, т.к. он проходил после соревновательного сезона, спортсмены уже выступили на соревнованиях. У всех опрошенных преобладает когнитивная тревожность, она находится на среднем уровне. Для определения взаимосвязей между показателями был проведен корреляционный анализ. Показатель психической устойчивости «реакция» отрицательно взаимосвязан с соматической тревожностью ($r=-0,418$) и положительно с уверенностью в себе ($r=0,685$). Чем больше спортсмены уверены в своих силах, тем более конструктивной будет их реакция на победы и поражения. Это можно объяснить тем, что уверенность спортсменов в себе основана на отслеживании динамика их достижений, адекватной самооценке. При этом при усилении негативных реакций, повышается вероятность физических проявлений тревожности (тремор, зажатость мышц и т.д.). Возможность справляться с давлением отрицательно взаимосвязана и с когнитивной, и с соматической тревожностью ($r=-0,507$ и $r=-0,631$ соответственно) и положительно взаимосвязана с уверенностью в себе. Следовательно, при возрастании любого вида тревожности, спортсменам становится сложнее справляться с давлением. А уверенность в своих силах повышает возможность справляться с давлением. Способность сконцентрироваться положительно взаимосвязана с уверенностью в себе ($r=0,456$), т.е. чем больше уверенности чувствую спортсмены, тем легче им направить фокус внимания на предстоящие соревнования, отвлечься от других проблем. Показатель мотивации положительно взаимосвязан с когнитивной и соматической тревожностью ($r=0,418$ и $r=0,803$) и отрицательно взаимосвязан с уверенностью в себе. Это объясняется тем, что высокомотивированные спортсмены могут чрезмерное значение предавать победе или рекордным результатам, упуская конструктивную оценку своих возможностей. У них могут накапливаться негативные мысли или проявляться физические недомогания, а боязнь не выполнить поставленную перед собой задачу снижает уверенность в собственных силах. Отрицательна корреляция мотивации и уверенности в себе также может объясняться участием в опросе спортсменов подросткового возраста, у которых еще не сформирована конструктивная самооценка. Положительно коррелируют общий показатель психологической устойчивости и уверенность в себе ($r=0,548$). Таким образом, можно сделать вывод о том, что при подготовке спортивного резерва необходимо учить спортсменов конструктивной оценке своих сил, навыкам целеполагания и методам саморегуляции. Если спортсмены будут четко оценивать свои возможности, а также возможности своих соперников, то они смогут правильно реагировать на победы и поражения, вовремя настраиваться на текущие соревнования, показывать результаты сопоставимые с теми,

которые они показывают на тренировке, стабильно выступать в соответствии со своим уровнем подготовки. Все это поможет им обладать высоким уровнем соревновательной надежности и успешно выдерживать конкуренцию среди высококвалифицированных спортсменов.

Литература:

1. Горская Г.Б., Егорова В.С. Уровневая регуляция психической устойчивости и соревновательной тревожности спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2021. № 11. С. 35-38.

2. Маркелов В.В., Подлипняк Ю.Ф. Особенности детерминации соревновательной надежности в спорте // Вестник экономической безопасности. 2018. № 4. С. 289-293.

3. Погребной А.И., Комлев И.О., Аришин А.В. Современные мировые тенденции в спортивном плавании (обзор зарубежной литературы) // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2017. № 3. С. 101-105.

МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ В ВОДНОЕ ПОЛО

Е.В. Звягина

Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия

Аннотация. Оценка мотивационного компонента является перспективным направлением изучения длительности спортивной деятельности и успешности соревновательного процесса. Грамотно составленная программа и вовремя корректируемая положительная мотивация значительно улучшает психологический климат в команде, что напрямую отражается на ее ресурсной способности к предстоящим игровым противостояниям.

Ключевые слова: мотивация, водное поло, спортсмены, подготовленность.

Мотивация спортсмена является сложным нейродинамическим процессом, который требует всестороннего изучения для обеспечения спортивной конкуренции. Поддержание высокого уровня мотивации спортсмена является проблемным полем спортивной науки, причем, как для профессиональных спортсменов, так и для начинающих. Мотивация является одним из основных факторов длительного нахождения спортсмена в конкретном виде спорта, участия в соревновательном процессе, а еще более актуально для тренировочной деятельности, ее интенсивности, регулярности. Уровень мотивационной направленности может отражать положительную и отрицательную мотивацию как компонент спортивного игрового решения.

В связи с этим целью исследования является изучение мотивационного компонента функциональной подготовленности игрока в водное поло. Стоит обратить внимание на то, что оценка данного компонента довольно не простая задача, так как производится количественное измерение абстракций-качеств, конструктов личности. Однако, благодаря разнообразным методам и инструментам можно считать возможным объективизации данных показателей.

Для достижения вышеуказанной цели применены методы оценки мотивационной направленности (мотивация успеха, мотивация избегания неудачи). Респонденты были отобраны в период тренировочного цикла подготовки к всероссийскому первенству по водному поло среди юношей до 16 лет.

Полученные результаты в рамках методической серии мотивационных тестов показали объективное уменьшение количества ватерполистов с «мотивацией успеха» (активное нападение) – 76,23%/23,72% на «мотивацию избегания неудачи» (пассивная защита) – 44,53%/62,71% в период после окончания первенства. Предположительно определенные игровые факторы определяют ситуативную игровую мотивацию, однако следует отметить, что данная активность сохраняется и после окончания соревновательной деятельности. Тренерам следует обратить на это внимание, так как это может

стать лимитирующим фактором преобладания дофомино-физиологических механизмов в освоении новых игровых приемов и техник.

Командные показатели аффелиции подтверждают данную тенденцию по снижению коммуникативных связей внутри команды после периода первенства.

Отмечена низкая корреляционная зависимость положительного мотивационного компонента и периода соревновательной деятельности. Чем больше количества игр в периоде первенства, тем ниже мотивация успеха. Своевременная корректировка положительной мотивации способствует эффективному управлению психологическим климатом команды и соответственно косвенно отражает ее ресурсную способность в предстоящей борьбе за медали. Мотивационный компонент может меняться в зависимости от периода деятельности и отражает результаты каждого члена команды, то есть косвенно отражает функциональную психическую подготовленность спортсмена

Литература:

1. Емельяненко А.В., Кириллова А.О. Мотивы занятия спортом во взаимосвязи с локусом контроля спортсменов групповых и индивидуальных видов спорта // Симбирский научный вестник. 2022. Т. 45. № 1. С. 49-54.

2. Рябинина У.С. Формирование мотивов отражающих отношение школьников с депривацией зрения к занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1(167). С. 255-258.

3. Стоянов А.С., Спицына К.Г. Ожидания как фактор мотивации спортсмена // Гуманитарные исследования Центральной России. 2022. №1 (22).

4. Тюлюпергенева Р.Ж., Амренова А.К., Барабанова Е.И. Взаимосвязь мотивов занятий спортом и ценностных ориентаций у подростков, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта // Теория и методика физической культуры. 2019. № 4(58). С. 54-60.

ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА

М.Ю. Золотарева, Ю.М. Босенко

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В публикации изложены результаты исследования степени сплоченности в футбольной команде юношей, особенности восприятия отношений с тренером и доминирующие стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Установлен высокий уровень сплоченности футбольной команды, который свидетельствует об удовлетворенности юношей отношениями внутри коллектива. У всех членов команды присутствует понимание общих целей спортивной деятельности и желание достигать высоких результатов. В отношениях с тренером для юношей значим поведенческий и эмоциональный компоненты. Гораздо меньшее значение юные футболисты придают профессионализму и компетентности спортивного педагога. В конфликтных ситуациях спортсмены юношеского возраста предпочитают стратегии соперничества и компромисса.

Ключевые слова: межличностные отношения, спортсмены юношеского возраста, спортивная школа-интернат, тренер, футболисты, стратегии поведения в конфликте, сплоченность, спортивная команда.

Юношеский возраст признается более устойчивым по сравнению с предыдущим этапом развития – подростковым возрастом. Ключевыми в юности являются изменения физической формы, усложнение социальных взаимодействий, расширение зоны взрослости [1]. Меняется направленность интересов, что совпадает с началом более осознанной учебы и трудовой деятельности [3]. Основным для юноши становится личностное самоопределение [5]. Ведущий тип деятельности сменяется на учебно-профессиональную деятельность. Если в подростковом возрасте фокус внимания подростка был на межличностном общении и поиске своего места в значимой группе, то в юности на первый план выходит поиск индивидуальности и самоопределение [7].

Образовательная среда спортивной школы является психолого-педагогической реальностью, которая содержит специально организованные условия для формирования личности. Значение образовательной среды спортивной школы заключено в направленном развитии физических способностей человека, как точки реализации жизненного потенциала [2, 5]. В спортивной среде выявлен высокий уровень стремления к самосовершенствованию и высокий уровень ценностных ориентаций, определяемый и подкрепляемый большим количеством принятых норм и традиций. Особую значимость в условиях спортивной школы приобретают

отношения между спортсменами и тренером [4]. В нашем исследовании важно определить особенности отношений юношей со своими товарищами по команде и тренером в условиях постоянного проживания в спортивной школе-интернате.

Цель исследования – выявить особенности межличностных отношений юношей в условиях спортивной школы-интерната.

Объект исследования – межличностные отношения в юношеском возрасте.

Предмет исследования – особенности межличностных отношений юношей в образовательной среде спортивной школы-интерната.

Перечень методик психодиагностики, которые применялись в ходе исследования: методика диагностики отношений «тренер – спортсмен» (Ю. Л. Ханин, А. В. Стамбулов); опросник сплоченности спортивной команды (Group Environment Questionnaire, GEQ); методика оценки психологической атмосферы в коллективе (А.Ф. Фидлер); индекс групповой сплоченности (К.Э. Сишор); стиль поведения в конфликтной ситуации К. Томаса, Р. Килманна.

В исследовании приняли участие 20 спортсменов в возрасте 18 лет, занимающихся футболом. Исследование проводилось на базе государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Краснодарского края школы-интерната спортивного профиля (ГБОУ КК ШИСП).

Анализируя данные, полученные с помощью опросника «тренер – спортсмен» мы пришли к выводу, что для юношей, занимающихся спортом, значимым является поведенческий компонент отношений с тренером. То есть способность тренера выстраивать конструктивные, доверительные отношения со своими учениками является ценным для юношей. Кроме того, выраженным оказался эмоциональный компонент общения с тренером. Это говорит о том, что спортсмены юношеского возраста ценят в педагоге способность корректно выражать свои эмоции и проявлять чуткость к состоянию спортсменов. При этом уровень знаний и профессиональная компетентность спортивного педагога для футболистов юношеского возраста имеет гораздо меньшее значение.

Результаты, полученные по методике определения сплоченности в спортивной команде, свидетельствуют о следующем: для юношей представляет интерес, как общие цели команды, так и общение внутри нее. Игроки убеждены, что победы и поражения являются результатом согласованных действий, они умеют разделять ответственность между собой и не винить в неудаче конкретных членов команды. В то же время для них имеют значение позитивные отношения среди членов команды и общий благоприятный психологический климат.

Результаты по методике К.Э. Сишора свидетельствуют о высокой степени сплоченности внутри команды юношей. Для футболистов юношеского возраста свойственно ощущение единства спортивной команды, наличие общих ценностей, достаточно гармоничные отношения внутри коллектива. Уровень психологической атмосферы в команде юношей-спортсменов свидетельствует о положительном эмоциональном фоне в команде, способности юных

спортсменов к поддержке и взаимопомощи. Обследуемые чувствуют себя достаточно комфортно среди товарищей, ощущают единство команды.

Анализ стратегий поведения в конфликтных ситуациях показал, что для спортсменов юношеского возраста ведущими стратегиями поведения в конфликте являются соперничество и компромисс. На наш взгляд частота применения стратегии компромисса в команде юношей обусловлена условиями интерната и командным видом спортивной деятельности. Командное взаимодействие может серьезно усложняться затяжными конфликтными ситуациями, в связи с чем может снижаться результативность действий. В таком случае компромисс является приемлемой формой исключения длительных конфликтов. Реже всего юноши применяют стратегию приспособления: для них не свойственно уступать оппоненту, даже если предмет конфликта не имеет высокой степени значимости. Таким образом, спортсмены юношеского возраста, тренирующиеся в условиях спортивной школы-интерната, демонстрируют высокий уровень сплоченности команды, благоприятный эмоциональный климат в коллективе, позитивные, конструктивные взаимоотношения с тренером.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие для вузов и ссузов. М.: Прометей, 2018. 708 с.
2. Босенко Ю.М., Распопова А.С., Берилова Е.И. Ресурсы преодоления сложностей на пути профессионального развития спортсмена // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 470-472.
3. Величко В. Н. Психологические закономерности личности в юношеском возрасте // ППМБПФВС. 2007. №11. С. 267-272.
4. Мальцева А.А., Юркова И.Г. Анализ уровня удовлетворенности трудом спортивных тренеров // Символ науки. 2016. № 5-3. С. 271-277.
5. Малютина Т.В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте // ОНВ. 2014. №2 (126). С. 267-273.
6. Манжелей И.В., Чаюн Д.В. Воспитательный потенциал спортивной среды образовательных организаций // Наука и спорт: современные тенденции. 2020. №4. С. 155-157.
7. Шагивалеева Г.Р. Психология переживаний в юношеском возрасте// Вестник ЧГПУ. 2016. №2. С. 497-503.

ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Е.А. Иванов

Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск, Россия

Аннотация. Представлены результаты исследования когнитивной сферы спортсменов-гиревиков высокой квалификации. Выявлены ошибки мышления и обусловленные ими соревновательные стресс-факторы спортсменов. Установлена необходимость в нахождении психокоррекционных средств с целью повышения соревновательной результативности.

Ключевые слова: гиревой спорт, ошибки мышления, когнитивные искажения, трудности.

Особенности соревновательной деятельности спортсменов-гиревиков предъявляют высокие требования к преодолению обширного спектра стресс-факторов [4], детерминированных выраженными когнитивными искажениями, являющимися сформированными в процессе онтогенеза ошибками в восприятии человеком окружающей действительности [1,2].

Достижение максимально высоких результатов невозможно без структурного анализа личности спортсмена и учета его индивидуальных когнитивных особенностей. В связи с чем исследование ошибок мышления, отрицательно влияющих на результативность, и нахождение приемов их регуляции является актуальной задачей при работе с гиревиками высокого класса.

Объект исследования – когнитивная сфера спортсменов-гиревиков.

Предмет исследования – ошибки мышления гиревиков высокой квалификации.

Целью исследования явилось выявление взаимосвязи между ошибками мышления и соревновательными стресс-факторами спортсменов-гиревиков высокой квалификации.

Задачи исследования:

1. Определить ошибки мышления высококвалифицированных гиревиков.

2. Выявить наиболее встречающиеся стресс-факторы соревновательной деятельности спортсменов-гиревиков.

3. Определить взаимосвязь между соревновательными стресс-факторами гиревиков высокого класса и когнитивными ошибками.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались такие методы психодиагностики, как «Опросник когнитивных ошибок» (А. Фриман, Р. Девулф) в адаптации А.Е. Боброва, Е.В. Файзрахманова [3]; анкета «Потенциальные соревновательные стресс-факторы».

В исследовании принимали участие 180 спортсменов-гиревиков высокой квалификации, из которых ЗМС – 6 человек, МСМК – 26ч., МС – 148ч..

Результаты исследования.

Результаты исследования показали, что у спортсменов-гиревиков высокой квалификации наиболее выражены такие ошибки мышления, как:

– чтение мыслей ($3,54 \pm 1,1$) – уверенность спортсмена в том, что он знает, что о нем думают окружающие. Проявляется в отрицательных суждениях об окружающих, в неумении находить иные варианты. Например, *«Тренер думает, что я неудачник, потому что не смог выполнить тренировочное задание полностью»*

– долженствование ($3,23 \pm 1,01$) – мышление в стиле «я должен», проявляется в наличии непреложной позиции в отношении должного поведения как себя, так и окружающих. Например, *«Я всегда должен участвовать во всех соревнованиях сезона»*

– навешивание ярлыков ($2,98 \pm 0,88$) – наделение себя и окружающих неоправданными характеристиками. Например, *«Мой соперник уже давно выступает, у меня нет против него шансов»*

Исследование стресс-факторов, негативно влияющих на результативность соревновательной деятельности, показало, что наибольшую трудность у гиревиков высокой квалификации вызывают такие факторы, как желание преждевременно поставить гири на помост (80% опрошенных), выступление с мотивом «я должен» (71%), недомогание (68%), предстартовая апатия (61,8%), предстартовая лихорадка (61,5%), качество инвентаря (55%), снижение массы тела (53%), выступление с травмой (50%). Что говорит о высокой стрессогенности соревновательной деятельности гиревиков и диктует необходимость определения причин их возникновения и средств коррекции. Особого внимания заслуживает тот факт, что выступление со спортивной травмой вызывает трудность лишь у половины опрошенных.

Корреляционный анализ полученных данных свидетельствует о том, что существует высокая степень взаимосвязи ошибки мышления «долженствование» с такими стресс-факторами, как «недомогание» ($r=0,604$), «выступление с мотивом «я должен выступать» ($r=0,561$), «отсутствие мотивации к выступлению на соревнованиях» ($r=0,518$). Предполагается, что данные особенности сформировались в связи с участием в большом количестве соревнований на протяжении нескольких лет, что вызвано контрактными обязательствами данных спортсменов. Необходима коррекция по снижению завышенных требований к себе и формированию адекватных мотивов, соответствующих как уровню спортсменов, так и статусу соревнований.

«Удержание высокого темпа на протяжении всей соревновательной дистанции» ($r=0,597$), «желание преждевременно поставить гири на помост» ($r=0,548$), «предстартовая апатия» ($r=0,501$), «выступление со спортивной травмой» ($r=0,497$) оказались ведущими трудностями у спортсменов, имеющих когнитивную ошибку «Навешивание ярлыков». Данный факт свидетельствует о необходимости коррекции самооценки гиревиков, так как неудача в

соревнованиях, обусловленная выявленными стресс-факторами, отрицательно воздействует на оценку своей спортивной успешности.

Оценка взаимосвязи «чтения мыслей» со стресс-факторами показала, что гиревикам с данной когнитивной ошибкой свойственна трудность работы с нелицензированным инвентарем ($r=0,524$), также они оказываются под высоким давлением тренера ($r=0,512$), что негативно сказывается на оценке спортсменом окружающей действительности.

Таким образом, результаты проведенного исследования показали высокую степень проявления таких ошибок мышления, как чтение мыслей, долженствование и навешивание ярлыков у высококвалифицированных гиревиков. Выявленная взаимосвязь между когнитивными ошибками и соревновательными стресс-факторами диктует о необходимости разработки комплекса психокоррекционных средств и методов с целью повышения результативности спортсменов.

Литература:

1. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройства личности. СПб: Питер, 2017. 448 с.
2. Бек Д. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. СПб: Питер, 2018. 416 с.
3. Бобров А.Е., Файзрахманова Е.В. Опросник когнитивных ошибок как инструмент оценки компонентов патологической тревоги // Доктор.Ру. 2017. № 8 (137). С.59-65.
4. Катаев И.В. Психологическая предстартовая подготовка спортсменов-гиревиков// Актуальные проблемы развития гиревого спорта в России и за рубежом: материалы Всерос. науч.-практ. конф. Омск, 2014. С. 28-29.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИГРОВОГО АМПЛУА

Н.Л. Ильина, С.И. Филатова

Санкт-Петербургский государственный университет,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В исследовании приведены результаты психодиагностического обследования профессионального выгорания высококвалифицированных спортсменов хоккейного клуба СКА (Санкт-Петербург). Рассмотрены особенности профессионального выгорания спортсменов разных игровых амплуа (нападающий, защитник, вратарь). Изложены причины предоставления спортсменами данных, не соответствующих реальности.

Ключевые слова: спорт, спортсмены, хоккей, профессиональное выгорание, психодиагностика, спортивная организация.

В 2019 году Международный Олимпийский комитет (МОК) на основе анализа научных статей и статистических данных сделал «Консенсусное заявление» по теме: Психическое здоровье элитных спортсменов. В заявлении говорится, что распространенность симптомов и расстройств психического здоровья среди элитных спортсменов-мужчин, занимающихся командными видами спорта (футбол, гандбол, хоккей с шайбой и регби), варьируется от 5% при выгорании до почти 45% при тревоге и депрессии.

В заявлении отмечается, что элитные спортсмены могут подвергаться более высокому общему риску возникновения симптомов и расстройств психического здоровья по сравнению с другими спортсменами. Усугубляют их состояние ситуации, связанные с тяжелыми травмами опорно-двигательного аппарата, необходимость множественных операций, снижение спортивных результатов на фоне травм и по другим причинам, склонность спортсмена к неадаптивному перфекционизму [4].

Исследователи рекомендуют проявлять осторожность при переносе данных о проявлении психического выгорания из других профессий в спортивную деятельность, так как она имеет свою специфику. В большинстве научных исследований, отмечается, что профессиональное выгорание спортсмена отличается от выгорания профессионала в другой области причинами его возникновения, такими как: спортивные результаты, неоправданные надежды, усталость и реже, чем в иных профессиях, коммуникация и усталость от ежедневного общения [2].

Также следует отметить, что, согласно исследованиям, с ростом квалификации спортсмена риск развития профессионального выгорания не увеличивается. Это объясняется формированием высококлассных спортсменов, в процессе тренировочной и соревновательной деятельности,

большого количества копинг-навыков и наличия «естественного отбора», в результате которого только психически устойчивые спортсмены становятся профессионалами в своей сфере деятельности [3].

Интерес и внимание к проблеме профессионального выгорания в спортивной деятельности связаны с негативными последствиями: снижением эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, подверженностью болезням, появлением травм, уходом из спорта.

Целью данного исследования было оценить уровень профессионального выгорания у высококвалифицированных спортсменов-хоккеистов во взаимосвязи с их игровым амплуа.

В исследовании приняли участие 102 хоккеиста основного состава хоккейного клуба СКА (Санкт-Петербург). Из них 56 нападающих, 33 защитника и 13 вратарей. В возрасте от 16 до 36 лет (средний возраст 21,6). Средний стаж спортивной деятельности от 8 до 27 лет (16,5 лет). Уровень квалификации от 1 разряда до мастера спорта.

Использовалась методика «Шкала выгорания спортсмена» (ABM, Athlete burnout measure) предназначенная для измерения основных компонентов эмоционального выгорания профессионального спортсмена любого возраста и вида спорта (Т. Рэдк и А. Смит). Шкала включает 15 вопросов, ответы распределяются по трем шкалам:

1. Сниженное чувство самореализации: комплекс установок, связанных с навязчивыми сомнениями в своей потенциальной успешности и результативности, разочарование в достижениях.

2. Эмоциональное/физическое истощение: усталость, накопившийся хронический стресс, продуцированный именно спортивной деятельностью.

3. Обесценивание: циничное, пренебрежительное отношение к своей спортивной карьере и спортивной деятельности в целом [1].

Исследование проводилось на базе Медицинского центра СКА (Санкт-Петербург) в рамках Углублённого медицинского обследования спортсменов (УМО) в октябре 2023г.

Такая организация психодиагностического исследования отразилась на результатах исследования. Мы получили специфические результаты, что связано, как мы предполагаем, с эффектом социальной желательности. Или скорее сработал эффект того, что тестовые шкалы респонденты распознают как чрезмерно очевидные и предоставляют «верный» для них ответ, отвечая не про реальное состояние, а из «роли спортсмена», как должно быть. Поэтому показатели по выборке говорят о том, что у спортсменов значения по уровню профессионального выгорания находятся на среднем уровне. И поскольку, мы не получили нормального распределения данных, статистическая обработка данных была затруднена.

Тем не менее, некоторые выводы можно сделать. Были подтверждены данные о том, что с возрастом и стажем, уровень выраженности профессионального выгорания не растёт.

При сравнении показателей выраженности компонентов профессионального выгорания у спортсменов с разным игровым амплуа мы увидели, что есть определённые закономерности.

Например, по шкале самореализации в профессиональной деятельности, защитники чувствуют себя более уязвимыми по сравнению с другими спортсменами.

При этом нападающие, больше чем другие хоккеисты, склонны обесценивать результаты своей деятельности.

Мы попробовали найти корреляционные взаимосвязи (коэффициент ранговой корреляции Спирмена), между изучаемыми показателями. Статистический анализ предсказуемо показал, что все компоненты профессионального выгорания, находятся в положительной взаимосвязи друг с другом, чем выше один, тем выше другие.

Как и перед другими исследователями, встаёт вопрос, что с этим делать? Часто рекомендации по профилактике выгорания звучат достаточно банально и просто (сон, отдых, хобби, восполнение ресурсов и пр.). Это верно, пренебрежение такими простыми вещами способствует профессиональному выгоранию спортсмена. Но если мы говорим про профессиональное выгорание высококвалифицированного спортсмена, то нужно учитывать средовые факторы, личную и командную историю и пр. Исследователи предлагают оценивать такие основные факторы как: виды спорта, в которых необходима концентрация внимания посредством высокого напряжения; повышенный уровень стресса посредством высокоуровневых соревнований; монотонная деятельность в тренировочном процессе; чрезмерный объем нагрузок; недовосстановление и отсутствие полноценного отдыха; затрудненные условия проведения тренировок; нарушение планов подготовки спортсменов; недостаточное финансирование; страх потерять свою профессиональную деятельность; отмена или перенос соревнований и др [2].

Литература:

1. Бочавер К.А., Бондарев Д.В., Довжик Л.М. Психологическая диагностика в спорте: учебное пособие. М.: Спорт, 2023. С.151-154.
2. Магин В.А., Сопова А.А., Макозёв А.М. Теоретический анализ психолого-педагогических детерминант эмоционального выгорания спортсменов // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2023. № 4 (97). С. 195-204.
3. Тимакова Т.С. Личностно-психологические особенности лыжников разного типа состояния // Теория и практика физической культуры. 1993. № 2. С. 15–19.
4. Claudia L. Reardon et al. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019) // Br J Sports Med 2019 Jun;53(11). – Pp. 667-699.

ОСОБЕННОСТИ ЗНАЧИМОСТИ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ 17-19 ЛЕТ

А.Е. Исаков

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Описывается исследование по изучению значимости социальных сетей для подростков и обсуждаются полученные данные. Представлены особенности влияния социальных сетей на различные формы деятельности спортсменов подростков и их поведение.

Ключевые слова: социальные сети, спорт, общение on-line, зависимость, значимость.

Социальные сети стали неотъемлемой частью жизни подростков как занимающихся, так и не занимающихся спортом в современном мире. Каждый день они проводят много времени в социальных сетях, общаясь с друзьями, смотря различные видео и фотографии, а также получая новости и информацию из разных источников. В современном обществе социальные сети играют огромную роль. Они являются платформой для общения, получения информации и развлечения. Однако, социальные сети также могут оказывать отрицательное влияние на подростков, в том числе на их психологическое и эмоциональное состояние, поведение и отношения со сверстниками. Изучение влияния социальных сетей на поведение подростков является актуальной темой, так как это может помочь разработать эффективные методы и стратегии для поддержки здорового развития подростков и создания безопасной и благоприятной онлайн-среды для них [1, 2, 4].

Теоретическая значимость заключается в уточнении научных представлений о значимости социальных сетей для современных подростков спортсменов.

Практическая значимость проведенного исследования состоит в рассмотрении возможности усовершенствовать психологическую подготовку спортсменов, а также изучить влияния социальных сетей на психологическое здоровье и мотивацию спортсменов.

Социальные сети имеют значительное влияние на жизнь людей и общество в целом. Они оказывают влияние на различные аспекты жизни, включая общение, поведение, мнения, взгляды и т.д. [3]. В контексте данного исследования, важно рассмотреть влияние социальных сетей на подростков спортсменов, в том числе на их психологическое и эмоциональное состояние, поведение и отношения со сверстниками.

В исследовании приняли участие 100 спортсменов разной квалификации (МС, КМС, первый взрослый разряд) в возрасте 17-19 лет, 62 девочки, 38 мальчиков.

По методике «Диагностика значимости социальных сетей» спортсмены продемонстрировали средний уровень. Можно отметить, что в среднем для спортсменов важен их статус, их популярность, а также их значимость в

социальных сетях. Большинство спортсменов заходят в социальные сети каждый день, и более того, используют возможности интернета только для этого. Они хотят быть любимыми, признанными, узнаваемыми, хотят быть значимыми и популярными.

Так, спортсмены могут проводить в социальных сетях много времени, для них важно мнение других людей о них и их жизни, деятельности, увлечениях. В целом негативные комментарии в социальных сетях в их адрес могут оказать на них сильное отрицательное влияние. Иногда данные спортсмены могут пренебрегать домашними и другими важными делами лишь для того, чтобы зайти в социальные сети и провести там время. Многие из опрошенных могут скрывать количество времени, которое они проводят в социальных сетях. Некоторые из них отметили тот факт, что первым делом, после подъема они заходят в социальные сети, а также, что они каждый день перед сном заходят в них. Помимо этого некоторые отмечали, что не смогли бы прожить и недели без социальных сетей.

Также стоит отметить, что многие из спортсменов, зачастую предпочитают общение on-line. Было выявлено, что многих из опрошенных социальные сети могут отвлекать от учебы. Кроме того, около половины спортсменов отмечали, что для них важно, чтобы в социальных сетях, под их записями было много комментариев, «лайков», чтобы их друзья и знакомые увидели и оценили все их публикации, а также, что популярность и одобрение в социальных сетях имеют для них весомое значение.

Роль социальных сетей в жизни подростков спортсменов может быть разнообразной. С одной стороны, они могут способствовать развитию социальных навыков, расширению круга общения и укреплению дружеских связей. С другой стороны, использование социальных сетей может приводить к различным негативным последствиям [5].

Интересен тот факт, что даже те спортсмены, которые ответили, что каждый день заходят в социальные сети, слишком много времени там проводят, из-за социальных сетей забывают о своих обязанностях, дорожат мнением друзей, знакомых, для них важны «лайки», комментарии в социальных сетях, отмечали, что не считают себя зависимыми от социальных сетей и что социальные сети никак не влияют на их деятельность.

Литература:

1. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 3. С. 177-191.
2. Киямова Л.У. Влияние СМИ на развитие мировоззрения молодежи // Актуальные проблемы филологии: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Пермь, октябрь 2012 г.). 2012. С. 96-97.
3. Комарова А.Н. Роль киберпространства социальных сетей в современном спорте. 2015. С. 83-86.
4. Лункина М.В. Основания самоуважения подростков и удовлетворенность базовых потребностей как источники психологического благополучия // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2019. №1. С. 214-229.
5. Регуш Л.А., Алексеева Е.В., Орлова А.В., Пежемская Ю.С. Психологические проблемы подростков // Научно-методические материалы. Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. СПб, 2012. 34 с.

АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РЕГБИСТОВ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

А.Ю. Киселева, Я.В. Киселев

Приволжский исследовательский медицинский университет,
г. Нижний Новгород, Россия

Аннотация. В данной работе рассматривается психологическое состояние игроков регбийного клуба «Спартак» (г. Москва) во время соревновательного сезона. Приводятся результаты психологического опроса, который был проведён среди двадцати спортсменов регбистов. Подмечаются сильные и слабые стороны психологической подготовки игроков команды «Спартак». Производится анализ опроса и даются рекомендации по результатам каждого пункта из анкеты. В проведенном исследовании отмечается, что психологическая подготовка игроков является одним из важных пунктов, который сказывается на их спортивных результатах.

Ключевые слова: регби, психологическая подготовка, спектр эмоции, исследование психологического состояния, соревнования

В последнее время активно набирает популярность такой вид спорта, как регби. В 2022 году Федерация регби России праздновала 130 лет первому матчу в истории нашей страны. С каждым годом этот вид спорта укореняет свои позиции на профессиональной арене, транслируется на главных спортивных каналах. В 2016 году регби было представлено на Олимпийских играх. Данный вид спорта, помимо высокой физической нагрузки, имеет также выраженный психологический аспект. Во время матча, и после него, игроки испытывают огромный спектр эмоций, и не всегда могут справиться с ними.[4] В настоящее время в российских командах не уделяется достаточно много внимания к психологической подготовке, что сказывается на эмоциональном состоянии регбистов и может снижать их спортивные показатели. Поэтому умение подобрать правильные подходы для гармоничной подготовки психики перед матчами может помочь достигнуть высоких результатов в спорте.[5] Целью работы являлось провести опрос регбийного клуба «Спартак» и на основе результатов составить в будущем комплекс мероприятий по психологической подготовке перед матчами.

Исследование психологического состояния игроков регбийного клуба Спартак г. Москва проходило в октябре 2023 года. В нём принимало участие 20 спортсменов, возраст которых варьировался от 25 до 37 лет, стаж занятий от 1 года до 8 лет, уровень спортивного мастерства от 3 взрослого разряда до кандидата в мастера спорта РФ.

Авторы работы для оценки психологического состояния игроков создали в google форме информативную анкету под названием «Оценка психологического состояния игроков регбийного клуба «Спартак» во время

соревновательного периода». В ней предлагалось респондентам ответить на семь следующих вопросов, касающихся их психологической подготовки.

В первом вопросе регбистам клуба «Спартак» предлагалось ответить, нравится ли Вам принимать участие в соревнованиях? Подавляющему большинству, а это 92.7% опрошенных, нравится участвовать в играх и посещать спортивные состязания, а 7.3% спортсменам не нравится соревновательный момент. Так как они неуверенны в своих силах или имеют малый игровой и соревновательный опыт.

Во втором вопросе игрокам регбийного клуба «Спартак», необходимо было ответить на два подвопроса: какие чувства Вы испытываете до игры? И какие психологические методики помогают Вам настроиться на игру? До игры спортсмены испытывают целый набор разных чувств и эмоций. Около 21.3% ощущают волнение и мандраж перед игрой, 32.5% находятся в состоянии нервозности, психического перевозбуждения и напряжения. Уверенность и воодушевление испытывают 14.7% опрошенных. В состоянии концентрации, спокойствия и настроения находятся 8.3% спортсменов. И наименьшее количество игроков, а это 5.9%, ощущают страх перед грядущей игрой. Регбистам помогает справиться с негативными эмоциями прослушивание музыки. Музыка положительно влияет на организм человека, приводит психологическое состояние спортсмена в равновесие и способствует улучшению настроения. Помогает справиться со страхом. [2] Ряд игроков используют методы идеомоторной тренировки, визуализируют будущие моменты игры. [3] Также спортсмены проводят внутренние диалоги с самими собой, для самоуспокоения. Респонденты выделили отличным методом психологической подготовки сплоченность игроков в кругу перед игрой и воодушевление от товарищей. Ряд игроков смотрят перед играми фильмы с комическим сюжетом, несколько спортсменов уходят в себя и хотят побыть в одиночестве, чтобы сконцентрироваться и предстоящем матче.

Третий вопрос, на который нужно было ответить регбистам, звучал следующим образом: регулярное посещение тренировок придает уверенность перед стартами? Да/Нет. Все 20 опрошенных спортсменов ответили да. Регулярные посещения тренировочного процесса внушает игрокам уверенность в собственных силах, улучшает их физическую форму и технико-тактическое мастерство.

В четвертом вопросе игрокам регбийного клуба «Спартак» предлагалось выбрать из списка и распределить по степени значимости чувства, которые они ощущают во время матча. Самым упоминаемым чувством в анкетах опрошенных является азарт. Оно встречается в анкетах спортсменов 90.2%. На второе место регбисты поставили интерес к игре. Данное чувство упоминается в 88.3%. Третье место по мнению игроков команды «Спартак» занимает злость. Ей отдали предпочтение 82.5% опрошенных спортсменов. Самыми неупоминаемыми в анкетах респондентов является чувство страха – 3.1%, неуверенность и безмятежность в 6.2% анкетах исследуемых. Самыми значимыми чувствами во время игры, которые выдели регбисты, являются азарт – 87.2%, злость – 85.1% и уверенность – 75.8%. Самыми незначимыми

являются волнение, воодушевление и алчность, они значимы только для 12.7% опрошенных.

В пятом вопросе исследуемым регбистам нужно было описать: Какие чувства они испытывают при победе и поражении? При победе спортсмены чувствуют радость, воодушевление, гордость, счастье, удовлетворение самим собой и облегчение в случае выигранного матча. А вот спектр негативных эмоций у игроков регбийного клуба «Спартак» намного широк. В случае неудачной игры, спортсмены ощущают такие негативные эмоции как: досада, обида, злость, грусть, расстройство, огорчение, разочарование собой, сожаление, чувство недоработки и даже стыд и уныние. Психологу и тренерскому штабу, работающему с командой, необходимо донести до игроков, что без поражений побед не бывает. Поражение – это такой же опыт, пусть и негативный, без него регбисты не смогут в дальнейшем стать лучше и сильнее. А ряд вовремя выявленных недоработок в тренировочном процессе, в будущем, помогут избежать негативного результата в соревновательной деятельности.

Шестой вопрос, предложенный в анкете для спортсменов регбистов, звучал следующим образом: что Вам помогает эмоционально отдохнуть после игры? Самыми популярными ответами среди регбистов было это: командный сбор после игры, неформальное общение игроков, хороший сон, проведение тихого вечера с семьей и близкими друзьями, просмотр любимого сериала, большое количество вкусной еды. А ряд игроков даже используют седативные препараты для успокоения и снижения эмоционального перенапряжения.

В заключительном седьмом вопросе игроков регбийного клуба «Спартак» спрашивали: хотели бы они узнать, как избавиться от негативных эмоций после поражений и заикливания на игре? Проанализировав анкеты спортсменов, авторы работы получили следующие результаты: 86.3% игроков регбийного клуба «Спартак» хотели узнать о ряде психологических методик, которые можно использовать для нормализации своего психического состояния после поражений. Остальным 13.7% опрошенных спортсменов это не нужно и не интересно.

Из приведённого выше исследования можно сделать следующие умозаключения. Регби является активно развивающимся в России видом спорта, в котором помимо физической и технической составляющей есть выраженный психологический аспект в подготовке игроков[1]. Психологическая подготовка регбистов является одним из важных пунктов, который сказывается на их спортивных результатах. Систематическое посещение тренировок является отличным способом придания уверенности в своей физической форме и технических способностях спортсменов перед стартами. Игроки регбийного клуба «Спартак» испытывают большой спектр эмоций вовремя и после матчей. В частности, после проигрышей игроки ощущают в основном негативные эмоции. Это может отрицательно сказаться на их психологическом состоянии. Что в свою очередь может привести к снижению результатов команды. Тренерскому штабу и специалистам, осуществляющим психологическую подготовку регбистов команды «Спартак», рекомендовано разработать общую систему психологической подготовки для

спортсменов. Познакомить регбистов с методами индивидуального секундирования и идеомоторной тренировки. Дальнейшее изучение психологической подготовки регбистов в РФ поможет совершенствовать подготовку и улучшить соревновательную деятельность спортсменов.

Литература:

1. Будников Я.Ю. Особенности индивидуальной психологической подготовки регбистов в предсоревновательном периоде // Физическая культура: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2019. С. 10-14.

2. Иванов В.А., Лифанов Е.С. Влияние музыки на эффективность тренировочного процесса спортсменов специализирующихся в регби // Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании. Материалы Национальной научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 90-летию Юрия Дмитриевича Железняка. Москва, 2020. С. 95-99.

3. Киселев Я.В., Гурьянов М.С., Эделев А.С. Особенности психологической подготовки флорболистов в возрасте от 15 до 19 лет // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Материалы XIX Международной научно-практической конференции. Нижний Новгород, 2021. С. 117-120.

4. Пронин Е.А. Важность психологической подготовки в тренировочном процессе спортсменов-регбистов // Артиллерийский журнал. 2023. № 1. С. 60-65.

5. Шемчук М.А., Шмелева Е.А. Психологический климат и коллективная эффективность спортивной команды // Научный поиск: личность, образование, культура. 2023. № 1 (47). С. 34-41.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

В.В. Костюков

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В тезисах приводятся результаты психологического тестирования пляжных волейболистов, проведенное в СУОЦ «Волейград» города-курорта Анапа во время финала чемпионата России по этому виду спорта в сентябре 2023 года.

Ключевые слова: пляжный волейбол, высококвалифицированные спортсмены, психологическое тестирование.

Контроль уровня психологической подготовленности и психоэмоционального состояния высококвалифицированных спортсменов в пляжном волейболе является важной составной частью качественного процесса их спортивной подготовки, так как зачастую определяет уровень спортивных достижений игроков в этом виде спорта [1,3].

Тренерам и спортсменам очень важна информация о количественных значениях показателей типологических свойств нервной системы, мотивации спортивной деятельности, психологической устойчивости соревновательной тревожности, взаимодействия в диаде и других, так как она позволяет оперативно реагировать на складывающиеся перипетии игрового противоборства игроков и команд и своевременно вносить необходимые коррективы в процесс спортивной подготовки пляжных волейболистов [2,3].

Важность психологического тестирования и контроля психоэмоционального состояния пляжных волейболистов особенно важно потому, что в этом виде спорта команд состоит из двух человек, играющих без замен.

Обследование пляжных волейболистов осуществлялось 7-10 сентября 2023 года на базе спортивно-учебно-оздоровительного центра (СУОЦ) «Волейград», расположенного в поселке Витязево, города-курорта Анапа с участием 12-ти пляжных волейболистов, участвующих в финале чемпионата России.

Для оценки уровня психологической подготовленности и психоэмоционального состояния спортсменов использовались тесты Стреляу Я; Калинина; Андреева А.Н., Мдивани М.О., Рыжонкина Ю.Я.; CSAI-2; Mental Toughness.

Результаты тестирования приводятся в таблице.

Таблица – Результаты психологического тестирования высококвалифицированных пляжных волейболистов 7-10 сентября 2023 года (n=12 человек)

№ п/п	Показатели	Результаты, условные единицы	M±m (усл. ед.)
Типологические свойства нервной системы			
1.	Сила возбуждения		8,3±0,46
2.	Сила торможения		8,33±0,61
3.	Подвижность		6,78±1,45
4.	Уравновешенность		1,02±0,09
Мотивация спортивной деятельности			
5.	Потребность в достижениях		34,83±1,68
6.	Потребность в борьбе		31,67±2,18
7.	Потребность в самосовершенствовании		33,83±1,71
8.	Потребность в общении		27,83±2,61
9.	Потребность в поощрении		29,00±1,02
Психологическая устойчивость			
10.	Моральная устойчивость		4,60±0,60
11.	Возможности справляться с давлением		5,40±0,40
12.	Концентрация		5,40±0,40
13.	Уверенность в себе		5,40±0,24
14.	Мотивация		5,00±0,32
15.	Общий показатель		25,80±0,97
Соревновательная тревожность			
16.	Когнитивная		11,40±1,60
17.	Соматическая		11,20±0,73
18.	Уверенность в себе		32,20±1,36
Взаимодействия в диаде			
19.	Коммуникативная дистанция к партнеру		88,33±11,37
20.	Ожидаемая от партнера коммуникативная зона		92,33±6,57
21.	Реальная коммуникативная зона		88,33±11,37
22.	Сдвиг реальной коммуникативной зоны		5,67±4,26

Выявленные значения изучаемых параметров находятся в пределах нормы, что свидетельствует о хорошем качестве процесса спортивной подготовки обследуемых пляжных волейболистов.

Заключение. Приведенные количественные значения показателей психологической подготовленности и психоэмоционального состояния высококвалифицированных пляжных волейболистов можно использовать в качестве ориентиров для оценки качества их тренировочного процесса.

Характер динамики значений изучаемых показателей, определенный при повторных обследованиях может служить основанием для внесения обоснованных корректив в тренировки игроков с целью повышения их эффективности и результативности.

Литература:

1. Пляжный волейбол: теория и методика подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт). Учебно-методическое пособие ВФВ / под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирки, С.К. Шляпникова. М.: ВФВ, 2023. Вып. 33. 62 с.

2. Костюков В.В., Дементьева И.М., Костюкова О.Н., Павлов В.В. Образное (мысленное) выполнение подач в пляжном волейболе // Пляжный волейбол: теория и методика подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт). Учебно-методическое пособие ВФВ. 2023. Вып. 33. С. 55-57.

3. Костюков В.В., Дементьева И.М. Психологическая подготовка спортсменов в пляжном волейболе // Пляжный волейбол: теория и методика подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт). Учебно-методическое пособие ВФВ.2023. Вып. 33. С. 21-31.

АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ ГОРНОЛЫЖНЫМ СПОРТОМ У ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ОПТИМИЗМА

О.А. Кубанова, Н.С. Цикунова

Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь между мотивами спортивной деятельности и уровнем оптимизма у подростков разного пола, занимающихся горнолыжным спортом. Проведён анализ исследований, позволивший выявить особенности мотивации спортивной деятельности горнолыжников, а также различие между мотивацией спортивной деятельности у горнолыжников мальчиков и девочек подросткового возраста. По результатам эмпирического исследования мы можем констатировать отсутствие гендерных различий мотивации спортивной деятельности у подростков, регулярно посещающих спортивные тренировки по горнолыжному спорту, а также отсутствие взаимосвязи между уровнем оптимизма и конкретными мотивами. Однако для мотивации имеет значение личностная приверженность к определенному атрибутивному стилю (оптимизму или пессимизму) в гендерном аспекте.

Ключевые слова: горнолыжный спорт, мотивация, оптимизм, пессимизм, подростковый возраст.

Средний возраст занимающихся экстремальными видами спорта, к которым относится горнолыжный спорт, составляет 15-35 лет. В подростковом возрасте ребята, обучающиеся в спортивных школах по программам многолетней подготовки горнолыжников, как правило, уже достигают определенных результатов и находятся на этапе спортивного совершенствования или спортивного мастерства, из их числа формируется спортивный резерв. Спортивные тренировки приобретают особое значение для лиц подросткового возраста. Период сопряжен с интенсивным развитием, как физическим, так и психическим. Эти аспекты влекут за собой существенные возрастные изменения в мотивационной сфере. Мотивация имеет огромное значение для регулярных любительских занятий спортом и для спорта высших достижений. Также на результативность спортсмена влияет позитивный настрой. Основное отличие оптимистов от пессимистов состоит в том, что в случае удачи оптимисты приписывают заслуги себе, а в случае неудачи – внешним обстоятельствам. Этот парадоксальный стиль атрибуции позволяет людям сохранять веру в себя и положительный настрой на исход дела даже в тех ситуациях, когда условия крайне неблагоприятны. Вопрос связи уровня оптимизма и мотивации спортивной деятельности недостаточно освещен в научной литературе, а исследования особенностей этой связи у горнолыжников отсутствуют, поэтому возникла потребность дополнить современные представления и выяснить, существует ли взаимосвязь между мотивацией

спортивной деятельности и уровнем оптимизма у подростков, занимающихся горнолыжным спортом.

Для реализации цели исследования нами был подобран комплекс диагностических методик: методика «Изучение мотивов занятий спортом» В. И. Тропникова; тест диспозиционного оптимизма (ТДО) в адаптации Т. О. Гордеевой, О. А. Сычева, Е. Н. Осина; шкала оптимизма и активности (авторы Н. Водопьянова, М. Штейн); авторская анкета. Эмпирические данные были обработаны при помощи корреляционного анализа, сравнительного анализа и U-критерия Манна-Уитни.

В рамках исследования был проведен опрос 32 испытуемых в возрасте от 14 до 17 лет, из них 18 человек являются представителями мужского пола и 14 – женского. Испытуемые были разделены нами на две группы по уровню оптимизма: 1 группа – уровень оптимизма ниже среднего и низкий (8 испытуемых); 2 группа – уровень оптимизма выше среднего и высокий (24 испытуемых). Основываясь на результатах исследования психологических особенностей спортсменов Федоровой О. В., можно предположить, что это связано с общим преобладанием оптимистов над пессимистами среди лиц, регулярно занимающихся спортом [3].

На основании методики, предложенной В. И. Тропниковым, мы выделили 11 категорий мотивов спортивной деятельности: общение; познание; получение материальных благ; развитие характера и психических качеств; физическое совершенствование; улучшение здоровья и самочувствия; эстетическое удовольствие и острота ощущений; приобретения полезных для жизни умений и знаний; реализация потребности в одобрении; повышение своего престижа и желание славы; коллективистская направленность [2].

В ходе анализа результатов исследования мы обнаружили отсутствие статистически достоверных различий мотивации спортивной деятельности между группами оптимистов и пессимистов подросткового возраста, а также отсутствие связи каких-либо мотивов с уровнем диспозиционного оптимизма. Данные, полученные в ходе нашего исследования, подтверждают результаты работы К. А. Дробышевой, которая отметила существенное уменьшение связи между уровнем оптимизма и показателями мотивации для ребят в возрасте 14-16 лет [1]. При сравнении мальчиков и девочек, занимающихся горнолыжным спортом, без деления их по уровню оптимизма-пессимизма достоверные значимые различия также не были получены. Для подростков наиболее значимыми оказались мотивы: развития характера и психических качеств; физического совершенствования; забота о здоровье; мотив получения эстетического удовольствия и острых ощущений. Однако при сравнении показателей значимости мотивов спортивной деятельности у юношей и девушек в группах оптимистов и пессимистов были выявлены статистически значимые различия. В группе оптимистов у девочек среднее значение показателя мотива улучшения здоровья и самочувствия составляет 3,057, в то время, как у мальчиков – 2,606 ($U=39$, при $p \leq 0,05$). В группе пессимистов у девочек среднее значение показателя развития характера и психических качеств составляет 4,000, а у мальчиков – 2,792 ($U=0$, при $p \leq 0,05$). Также мы

обнаружили различия влияния мотива эстетического удовольствия и остроты ощущений на спортивную деятельность девочек-оптимистов и девочек-пессимистов: средние показатели 3,081 и 3,578 соответственно ($U=5$, при $p \leq 0,05$).

Выводы: В ходе исследования мы установили, что различий мотивов у мальчиков и девочек, специализирующихся в горнолыжном спорте, не существует. Также не было получено достоверных различий в значимости мотив спортивной деятельности между оптимистами и пессимистами без деления их по принципу пола. Однако личностная приверженность к определенному атрибутивному стилю (оптимизму или пессимизму) в гендерном аспекте вносит свои особенности: для девочек-оптимистов более значимым, чем для мальчиков-оптимистов, является мотив улучшения здоровья и самочувствия; у подростков, склонных к пессимизму, для девочек гораздо более важным, чем для мальчиков, является мотив развития характера и психических качеств; для девочек-пессимистов большее значение, чем для девочек-оптимистов, имеет мотив получения эстетического удовольствия и остроты ощущений от занятий спортом.

Литература:

1. Дробышева К.А. Особенности взаимосвязи диспозиционного оптимизма и мотивации спортсменов разного возраста // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №1 (203).
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб: Питер, 2002. 512 с: ил.
3. Федорова О.В., Фомина Е.Н., Козак А.А. Изучение типологических особенностей спортсменов разной специализации // Физическое воспитание студентов. 2010. № 2. С. 116-118.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Е.В. Кузьмина, А.А. Дубова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

Аннотация. В исследовании принимали участие 73 действующих спортсмена юношеского возраста. В данной работерассматриваются особенности взаимосвязи показателей детско-родительских отношений и перфекционизма у спортсменов юношеского возраста. Показатели детско-родительских взаимоотношений определялись по методике «Восприятие родителей» в модификации Э.З. Феодоровой. Показатели перфекционизма определялись по методике «Многомерная шкала перфекционизма» Р. Фроста в модификации В.А. Ясной, С.Н. Ениколопова.

Ключевые слова: спортсмены, перфекционизм, юношеский возраст, детско-родительские отношения.

Активное исследование понятия «перфекционизм» началось с 80-х гг. XX в. На данный момент перфекционизм как многомерный феномен понимается как постоянное стремление человека к совершенству, к безупречности результатов своей деятельности. Особенность проявления перфекционизма в поведении индивидуума состоит в постановке жестких личностных стандартов с целью достижения успеха, признания. При этом, даже малейшее несоответствие полученных результатов деятельности собственным стандартам приводит к ощущению провала и фрустрации [3]. Различные формы перфекционизма могут, как активизировать продуктивность деятельности, так и оказывать негативное влияние на процесс выполнения той или иной деятельности.

Стремление к идеальным результатам, к совершенству в профессиональной деятельности свойственно спортсменам уже на начальных этапах спортивного совершенствования. Специфично для спортивной деятельности то, что по отношению к юным спортсменам как родители, так и тренеры ставят завышенные стандарты. Также от юных спортсменов зачастую ближайшее окружение требует постоянное демонстрирование высоких результатов. Данные особенности спортивной деятельности могут привести к тому, что у спортсменов формируется ориентация на совершенство выполненного двигательного действия, на победу и признание, а не на сам процесс освоения и оттачивания навыка. Соответственно, ориентация на внешние атрибуты успешности в спорте, желание стать знаменитым, быть лучшим: все это повышает постоянное стремление к идеалу. Поэтому, одной из проблем психологического сопровождения спортсменов, является то, что направленность на достижение высоких показателей в спортивной

деятельности посредством усложняющейся деятельности, может привести к снижению эмоционального фона спортсменов, стрессу, психологическому выгоранию [2, 4].

Ближайшее окружение юных спортсменов оказывает влияние на развитие перфекционистской направленности в спортивной деятельности. И если в одних случаях, высокий уровень перфекционизма помогает спортсменам достигать высот в среде повышенной конкуренции и способствовать профессиональному развитию спортсмена, то в других случаях завышенный уровень перфекционизма негативно сказывается на восприятии своих результатов, отношения с сокомандниками, отношении к самому себе. Данный негативный аспект повышенного перфекционизма может привести к формированию чувства вины у юных спортсменов, вызвать эмоциональное истощение и фрустрацию [1].

В исследовании приняли участие 73 спортсмена юношеского возраста. Все испытуемые, действующие спортсмены. Были проведены методы психологической диагностики, после чего результаты были подробно рассмотрены и проанализированы.

Обсуждение результатов. Был проведен корреляционный анализ между показателями сформированности детско-родительского отношения и перфекционизма у спортсменов юношеского возраста. Корреляционный анализ позволил выявить наличие взаимосвязей между показателями перфекционизма юных спортсменов и их представлениями о родительском отношении к себе. Были установлены обратные достоверные взаимосвязи между показателем «Обеспокоенность ошибками» и следующими показателями родительского отношения: «Вовлеченность матери», «Поддержка матерью автономии», «Теплота отношения матери», «Поддержка отцом автономии», «Теплота отношения отца». Были установлены прямые достоверные взаимосвязи между показателем «Организованность» и следующими компонентами родительского отношения: «Вовлеченность матери», «Поддержка матерью автономии», «Теплота отношения матери», «Вовлеченность отца», «Поддержка отцом автономии», «Теплота отношения отца». Были установлены прямые достоверные взаимосвязи между показателем «Родительская критика и сомнения в действиях» и следующими компонентами родительского отношения: «Вовлеченность матери», «Поддержка матерью автономии», «Теплота отношения матери», с теми же компонентами по отношению к отцу достоверных взаимосвязей выявлено не было. Также взаимосвязи между компонентами родительского отношения и показателем «Личные стандарты и родительские ожидания» выявлено не было.

Следовательно, чем выше вовлеченность матери в жизнь спортсменов юношеского возраста, чем выше поддержка автономии и теплота взаимоотношений с матерью, тем ниже спортсмены обеспокоены своими ошибками. Чем выше поддержка автономии и теплота взаимоотношений отца со спортсменом, тем ниже тревожность по отношению к собственным ошибкам. Это приводит к выводу о том, что чем доверительнее и чем выше эмоциональная близость родителей со спортсменом, тем ниже

неконструктивные проявления перфекционизма. Чем выше вовлеченность родителей в жизнь спортсменов юношеского возраста, чем выше поддержка автономии и теплота взаимоотношений с родителями, тем выше организованность у респондентов. Отсутствие достоверных взаимосвязей между компонентами отцовского отношения и показателями перфекционизма говорят о том, что проявление интереса и вовлеченности отца к жизни юного спортсмена, искренности и теплота их взаимоотношений никак не взаимосвязана со стремлением спортсмена к завышенным результатам и желанием оправдать ожидания родителя.

Следует отметить, что также были выявлены обратные взаимосвязи между показателем «Родительская критика и сомнения в действиях» и компонентами родительского отношения. Таким образом, чем выше интерес родителей к жизни юных спортсменов, искренность взаимоотношений между родителями и спортсменом, поддержка родителями самостоятельности, тем ниже сомнение в действиях у спортсменов, ниже проявление критики со стороны родителей.

Отсутствие достоверной взаимосвязи между показателем «Личные стандарты и родительские ожидания» и компонентами родительского отношения приводит к выводу о том, что действия родителей, их активность и вовлеченность в жизни их детей, качество и характер их взаимоотношений со спортсменом не взаимосвязано с личностными стандартами и стандартами предъявляемые к спортсмену родителями.

Таким образом, на данный момент известно, что конструктивный перфекционизм положительно влияет на результаты любой деятельности. Но учитывая специфику спортивной деятельности, в которой к спортсменам априори предъявляют высокие ожидания как ближайшее окружение, так и сам спортсмен по отношению к себе (особенно в спорте высших достижений), нельзя исключать роль деструктивного или нездорового перфекционизма.

Литература:

1. Берилова Е.И., Босенко Ю.М., Распопова А.С. Особенности взаимосвязи перфекционизма и личностной зрелости у спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 8 (186). С. 340.
2. Веракса А.Н., Якушина А.А., Семенов Ю.И. Роль перфекционизма в деятельности спортсменов: диагностика и связь с тревожностью, мысленными образами и спортивной мотивацией // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Т. 11. № 3. С. 202–221.
3. Горская Г.Б., Мантачка Е.В. Личностные факторы конструктивности проявлений перфекционизма у старшеклассников // Теория и практика общественного развития. 2013. №4. С. 123-126.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры. СПб: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000. 23 с.

САМООТНОШЕНИЕ ЛИЧНОСТИ КАК РЕСУРС ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

Д.А. Куценко, А.Ш. Гусейнов

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлены психологические особенности взаимосвязи между показателями толерантности к неопределенности и самоотношением личности. Выборка N = 120 спортсменов, занимающимися игровыми и индивидуальными видами спорта в возрасте от 18 до 35 лет (49,2 % женского пола). Выявлено, что спортсмены готовы к неопределенности демонстрируют уверенность в себе и своих способностях.

Ключевые слова: толерантность к неопределенности, самоотношение личности, спорт, субъектная активность, психическая устойчивость.

Сегодняшний мир является специфичным из-за постоянной изменчивости, потока новой информации и неопределенности. Изменения затрагивают различные сферы, будь то обыденная жизнь или профессиональная деятельность. Неопределенность вызывает у человека напряжение и тревогу за будущее, с другой стороны дает возможность для самореализации за счет раскрытия потенциала через поиск нового, при условии, что личность сможет преодолеть в себе эти состояния.

Т.В. Корнилова пишет о том, что неопределенность выступает определенной площадкой, на которой может развернуться активность личности, как в конкретной ситуации, так и широком смысле человеческого бытия...»Неопределенность является неотъемлемым условием свободной, продуктивной и счастливой жизни человека»[1, с. 6; 3, с. 7].

Существует острая необходимость уделять внимание не только внешним условиям, которые выставляют определенные требования, но также необходимо учитывать и позицию человека относительно самого себя. Важным ресурсом помогающим преодолевать неопределенность, является позитивное самоотношение, что в свою очередь дает опору на себя. В понимании Н.И. Сарджвеладзе, самоотношение определяется как «отношение субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения, которое направлено на самого себя» [4, с. 109]. Самоотношение является неким центром, в который входят отдельные личностные составляющие такие как: самооценка, самопознание, самоконтроль, саморегуляция [2, с. 4]. Здоровое, положительное отношение к себе служит большим ресурсом для личности, преодолевающей неопределенность.

Рассматривая профессиональный спорт необходимо учитывать, что за готовностью спортсмена рисковать и предпочитать неопределенность стоят личностные самопроцессы к которым и относится самоотношение. Если спортсмен будет уверен в себе, позитивно настроен на себя, то он сможет

корректировать, саморегулировать себя и свои действия в разноплановых ситуациях, предпочитая неопределенность для собственного роста.

Цель исследования – изучение взаимосвязи толерантности к неопределенности с особенностями самоотношения спортсменов.

В исследовании предполагалось, что готовность к неопределенным, нестандартным ситуациям связана с самоотношением личности.

Для проверки данной гипотезы была сформирована выборка, в которую вошло 120 спортсменов из них 61 мужчин и 59 женщин, занимающиеся боевыми искусствами, спортивной акробатикой, художественной гимнастикой, плаванием, парусным спортом, футболом, волейболом и пожарно-спасательным спортом. Общая выборка включает спортсменов разного уровня спортивного мастерства, возрастной диапазон от 18 до 35 лет. Использовался корреляционный анализ Спирмена.

Для достижения данной цели в эмпирической части исследования использовались методики: диагностика толерантности к неопределенности (далее – ТН). Шкалы Д. Маклейна, многомерный опросник исследования самоотношения (МИС – методика исследования самоотношения).

Выявлена прямая взаимосвязь между общим показателем ТН, отношение к сложным задачам, отношение к неопределенным ситуациям, принятие/избегание неопределенности и шкалой самоуверенность, Спортсмены, которые принимают активную личностную позицию, проявляют готовность воспользоваться открывшимися возможностями, несмотря на неопределенность, демонстрируют внутреннюю устойчивость, самоудовлетворенность и уверенность в своих силах.

Выявлена обратная взаимосвязь между общим показателем ТН, отношение к сложным задачам, отношение к неопределенным ситуациям, предпочтение неопределенности, принятие/избегание неопределенности и шкалой самопринятие. Спортсмены, удовлетворившись собственными достижениями, могут проявлять пассивность в достижении новых результатов, данные могут указывать на стремление спортсменов закрываться от более сложных ситуаций.

Выявлена обратная взаимосвязь между общим показателем ТН, отношение к сложным задачам, принятие/избегание неопределенности и шкалами внутренняя конфликтность, внутренняя неустойчивость. Полученные данные могут указывать на стремление спортсменов отрицать и закрываться от более сложных ситуаций из-за пониженной самооценки, тревожных переживаний или сомнениях в способности повлиять на вариативность исхода событий.

Подводя итоги проведенной работы можно сделать ряд выводов:

– Спортсмены открытые перед новым опытом, предпочитающие сложность и неопределенность демонстрируют уверенность в себе и своих возможностях. Спортсмен, видящий опору в себе, легче переносит неоднозначные ситуации и проявляет активность перед ними.

– Негативное отношение к неизвестности или избегание сложных задач говорит о неуверенности и отрицательной оценки себя и своих возможностей.

– Для получения нового опыта, профессионального роста спортсменам необходимо конструктивное самоотношение, которое будет выступать ресурсом в преодолении и принятии неопределенности.

Литература:

1. Вульф К. Вместо предисловия: неопределенность как условие человеческой жизни. Неопределенность как вызов. Медиа. Антропология. Эстетика. СПб: РХГА, 2013. С. 5-6.
2. Дробышевская Н.Ю. Понятие самоотношения в современной психологии// Исследования молодых ученых: материалы XXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, ноябрь 2021 г.). Казань: Молодой ученый, 2021. С. 12-16.
3. Корнилова Т.В. Принцип неопределенности в психологии: основания и проблемы // Психологические исследования. 2010. № 3(11). С. 11.
4. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси: «Мецниереба», 1989. 206 с.

ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ ТРЕНАЖЕР КАК СРЕДСТВО И СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ

Е.Ф. Леонова, Н.Л. Ильина

Санкт-Петербургский государственный университет,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы повышения интереса у детей 7-9 лет к занятиям фигурным катанием посредством включения в тренировочный процесс занятий на тренажерном комплексе (вращающийся вестибулярный тренажер). В статье представлен анализ данных научно-методической литературы, перечень методик, предварительные результаты.

Ключевые слова: интерес, дети, фигурное катание, тренажерный комплекс (вращающийся вестибулярный тренажер).

Устойчивая заинтересованность детей к занятиям спортом является ключевым фактором их многолетней спортивной активности [6].

Особенно важно уделять внимание формированию устойчивого интереса к занятиям спортом на начальном этапе спортивной подготовки. Познавательная направленность ребенка носит избирательный характер. Огромная роль в поддержании интереса принадлежит положительным эмоциям, которые являются стимулирующим фактором [5].

Формирование интереса к занятиям спортом строится на интересном тренировочном процессе. По нашему мнению, одним из способов осуществления такого интересного процесса является включение в него занятий на тренажерном комплексе (вращающийся вестибулярный тренажер), который обеспечивает техническую подготовку фигуристов вне льда. Занятия на вестибулярном тренажере помогают значительно ускорить разучивание элементов фигурного катания (прыжки, вращения) и повышают эмоциональный тонус занимающихся. Основываясь на уже известном положительном эффекте упражнений на вращающемся вестибулярном тренажере и его столь же положительном влиянии на общефизическую подготовку спортсменов, мы решили предположить, что упражнения, выполняемые на тренажере, будут эффективно формировать и поддерживать интерес спортсменов к тренировкам.

Актуальность данной работы заключается в том, что на данном этапе спортивной подготовки, одна треть всех спортсменов в возрасте от 10 до 17 лет отказывается от спорта каждый год по причине того, что спорт занимает слишком много времени, мешает реализовываться в других сферах жизни, а также в связи с потерей интереса к занятиям [7]. Необходимо искать новые средства и методы для поддержания интереса к систематическим занятиям двигательной активности, а, следовательно, и для удержания юных спортсменов в большом спорте.

Новизна данного исследования заключается в том, что вестибулярный тренажер, применяющийся для общефизической подготовки спортсменов, не рассматривался в качестве инструмента повышения интереса спортсменов к занятиям спортом. Для реализации поставленной цели особую роль следует отвести вращающемуся вестибулярному тренажеру (тренажерный комплекс), полезная модель которого разработана проф. Мишиным А.Н. и Шапиро В.А. [4]. Вращающийся вестибулярный тренажер (тренажерный комплекс) представляет собой подиум, мотор-редуктор, диск-платформу, обеспечивающую вращательное движение, и страховку (лонжу) – трапецию, закрепленную над тренажером на альпинистском тросе, к которой крепится спортсмен в специальном жилете.

Цель исследования: изучить интерес спортсменов, занимающихся и не занимающихся на вестибулярном тренажере, к занятиям фигурным катанием на этапе начальной спортивной подготовки.

Методы исследования. Для реализации поставленной цели в качестве метода исследования использовался анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме. В настоящий момент проводятся эмпирические методы, психолого-педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка данных исследования.

Организация исследования. Психолого-педагогический эксперимент проводится в группе начальной спортивной подготовки в школе фигурного катания ООО ШФК «Спартак» г. Санкт-Петербург (ул. Бутлерова, д.36).

Для проведения психолого-педагогического эксперимента были отобраны 30 спортсменов – девочки, разделенные на 3 группы исследуемых в количестве 10 спортсменов в каждой группе. Длительность эксперимента составляет 1 месяц.

Экспериментальная группа (N=10) занимается по программе школы фигурного катания с включением занятий на тренажерном комплексе (вращающийся вестибулярный тренажер). Занятия на тренажере проводятся 2 раза в неделю по 60 минут.

1-я контрольная группа (N=10) занимается по программе школы фигурного катания без изменений.

2-я контрольная группа (N=10) занимается по программе школы фигурного катания, включая еженедельные рассказы об истории успеха известных спортсменов-фигуристов.

По нашему мнению, положительная динамика в изменении заинтересованности детей к занятиям фигурным катанием, будет достигнута, если занятия на тренажерном комплексе будут проводиться в групповой форме, в течение одного месяца 1 раз в неделю по 60 минут. Эмпирические методы были проведены в начале эксперимента, а также будут проведены по окончании каждой недели и в конце психолого-педагогического эксперимента для оценки эффективности внедрения вестибулярного тренажера для формирования интереса у спортсменов к занятиям фигурным катанием на этапе начальной спортивной подготовки.

Для исследования интереса детей к занятиям фигурным катанием мы используем следующие методики:

1) Методика оценки уровня спортивной мотивации младших школьников (Н.Г. Лусканова) [3];

2) Методика «Градусник» (Ю.Я. Киселева)[2];

3) Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (О.В. Барканова) [1].

Заключение. На промежуточном этапе проведения психолого-педагогического эксперимента можно сделать вывод, что больший интерес к занятиям фигурным катанием проявляется у 2-ой контрольной группы спортсменов, вовлеченных в обсуждение историй успеха высококвалифицированных спортсменов. Занятия на тренажерном комплексе пока не вызвали ожидаемого эффекта. Тем не менее, мы предполагаем, что высокий эмоциональный отклик, вызванный новизной мероприятий (рассказами о профессиональной карьере спортсменов), может снизиться к концу проведения эксперимента, а приобретенные на тренажере двигательные умения повысят интерес к спортивной деятельности.

Литература:

1. Барканова О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. Красноярск: Литера-принт, 2009. 237 с.

2. Василенко Т.Д., Есенкова Н.Ю. Психологическая саморегуляция в спорте: учеб.пособие. Курск, 2017. 184 с.

3. Лусканова Н. Г. Методы исследования детей с трудностями в обучении: учеб.-метод. пособие. М.: Фолиум, 1999. 30 с.

4. Патент 101932 Российская Федерация, МПК А63В 71/06. Тренажер фигуриста / А.Н. Мишин, В.А. Шапиро. № 2010115122/12; заявл. 08.04.2010; опубл. 10.02.2011; Приоритет 08.04.2010. 16 с.

5. Салова Л.В. Методические рекомендации по развитию познавательного интереса у детей дошкольного возраста в различных видах деятельности: Ресурсный центр г.о. Сызрань Самарской области». 2017. 17 с.

6. Путин В.В. Выступление на Заседании Совета по развитию физической культуры и спорта, 23 мая 2017 года. Режим доступа:URL: <http://kremlin.ru/events/councils/> (дата обращения: 17.10.2023).

7. Lindner K.J., Johns D.P., & Butcher J. (1991). Factors in withdrawal from youth sport: A proposed model. *Journal of Sport Behaviour*, 14, 3-18.

ИССЛЕДОВАНИЯ МЕТАКОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ У СПОРТСМЕНОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

А.Е. Ловягина

Санкт-Петербургский государственный университет,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В тезисах представлены результаты анализа теоретических и прикладных проблем исследования метакогнитивных процессов у спортсменов. Выявлены проблемы, связанные с недостаточной разработанностью научных представлений о различных проявлениях метакогниций. Описаны проблемы, связанные с трудностями организации исследований, ориентированных на решение задач психологического сопровождения спортсмену.

Ключевые слова: метакогнитивные процессы, спортсмены, спортивная деятельность.

Специфика современного спорта и социально-экономические условия жизни требуют постоянного поиска ресурсов совершенствования психической саморегуляции спортсмена [1]. Одним из важнейших ресурсов повышения эффективности психической саморегуляции является развитие метакогнитивных процессов [2, 4]. Согласно современным представлениям специалистов, в перечень метакогнитивных процессов входят: метакогнитивная включенность, метакогнитивная осведомленность, метакогнитивное регулирование, метакогнитивные стратегии, метакогнитивный мониторинг и др. [4]. На основании анализа ряда исследований метакогниций у спортсменов [3,4,5,6 и др.] можно выделить следующие теоретические и прикладные проблемы.

Одной из основных проблем являются недостаточно четкие представления о феноменах, которые обозначаются как метакогнитивные процессы. На сегодняшний день в научных публикациях можно увидеть трактовки разных проявлений метакогниций, во-многом совпадающие с определениями регуляторных процессов или описаниями этапов организации деятельности. С данной проблемой тесно связаны задачи четкого разграничения понятий регулирование деятельности и метакогнитивное регулирование, контроль поведения и метакогнитивный мониторинг и т.п. Решение данных задач необходимо для корректной постановки целей исследования и создания валидных методик диагностики.

Другой актуальной проблемой является понимание связей и отношений между различными метакогнитивными процессами, а также между метакогнициями и различными сферами психики. К настоящему времени, завершено не так много исследований о взаимосвязях метакогниций и других феноменов психики. Далеко не все эти данные глубоко проанализированы и обобщены. Необходимо отметить, что большинство исследований

метакогнитивных процессов проведено и продолжает проводиться в психологии образования: на выборках студентов и школьников в контексте решения образовательных задач. Это существенно ограничивает объективность научных представлений о метакогнициях и не позволяет экстраполировать результаты на другие группы людей и применительно к другим видам деятельности, включая спорт. Свой вклад в решение данной проблемы пытаются внести спортивные психологи [3, 5, 6 и др.], но как в России, так и за рубежом, исследований метакогниций спортсменов и тренеров пока не так много.

На наш взгляд, наиболее значимыми прикладными проблемами изучения метакогниций у спортсменов являются организация исследования с учетом специфики задач спортивной подготовки, не всегда качественные методики диагностики метакогниций, недостаточное внимание к вопросам внедрения приемов оптимизации метакогниций в практику психологической помощи спортсмену или тренеру. Даже те немногочисленные исследования, которые ведутся в психологии спорта не всегда связаны с актуальными задачами спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической). Так происходит по ряду причин: недостаточная компетентность психолога в вопросах спортивной деятельности, неглубокое понимание психологических трудностей тренировочного процесса и соревнований, поверхностные представления о метакогнитивных процессах, ориентированность на доступные и менее трудоемкие методики в ущерб более валидным и др. К настоящему времени для диагностики метакогниций разработаны и применяются стандартизированные методики и не стандартизированные анкеты. Однако, некоторые из них трудны для понимания спортсменами, так как содержат сложно сформулированные вопросы. Осложняет диагностику метакогнитивных процессов у спортсменов и тот факт, что подавляющее большинство опросников нацелено на оценку метакогниций в процессе решения задач учебной (а не спортивной !) деятельности. В связи с этим, возникают трудности при интерпретации результатов обследования и прогнозировании успешности в спортивно значимых ситуациях.

На данном этапе исследований метакогнитивных процессов у спортсменов чаще ставятся задачи сравнительного анализа выраженности тех или иных метакогниций у спортсменов и не занимающихся спортом, у спортсменов разного пола, возраста, разных видов спорта, у спортсменов с различными личностными особенностями. Реже исследования направлены на выявление факторов и эффектов актуализации метакогнитивных процессов в спортивно-значимых ситуациях. И совсем редко по результатам исследований разрабатываются рекомендации по оптимизации метакогнитивных процессов для повышения эффективности спортивной деятельности. Публикации, освещающие проблемы оптимизации метакогниций, практически отсутствуют, что затрудняет их внедрение в практику психологической подготовки спортсменов.

Теоретические проблемы исследования метакогниций у спортсменов тесно связаны с вопросами изучения данного феномена в общей и когнитивной психологии. По мере накопления, анализа и обобщения данных о различных

проявлениях метакогнитивных процессов (знания, регулирование, стратегии и др.) будут четко сформулированы их понятия и определены взаимосвязи с другими феноменами психики. Решении прикладных проблем изучения метакогниций у спортсменов связано с разработкой валидных и надежных методик, позволяющих диагностировать метакогнитивные процессы применительно к задачам спортивной деятельности. Несомненно, большую роль в решении прикладных проблем играет подготовка специалиста к проведению научного исследования в соответствии с современными методологическими требованиями, компетентность исследователя и в вопросах метакогнитивизма, и в задачах психологии спорта, а также ориентированность на решение задач психологического сопровождения спортсмена с помощью оптимизации метакогнитивных процессов.

Литература:

1. Горская Г.Б. Личностные и средовые факторы спортивной деятельности. Краснодар: КГУФКСТ, 2022. 172 с.
2. Карпов А.А. Основные тенденции развития современного метакогнитивизма: методические указания. Ярославль: ЯрГУ, 2015. 72с.
3. Ловягина А.Е. Метакогнитивные стратегии в системе психической саморегуляции спортсменов// Наука и спорт: современные тенденции. 2020. Т. 8. № 2. С. 77-85.
4. Перикова Е.И., Ловягина А.Е., Бызова В.М. Психология метапознания. Спб: ООО «Скифия-принт», 2020. 150 с.
5. Ромашко Ю.С., Горская Г.Б. Особенности проявления метакогнитивных умений и самоэффективности у спортсменов и студентов // Рудиковские чтения-2023: Материалы XIX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М.: РУС «ГЦОЛИФК», 2023. С. 182-187.
6. Brick N.E. Metacognitive processes and attentional focus in recreational endurance runners /N. E.Brick, M.Campbell, R.Sheehan B. Fitzpatrick, T. Macintyre //International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2018. –С. 1-18.

УДК: 796.07

ДИНАМИКА ОБРАЗА ФИЗИЧЕСКОГО «Я» КУРСАНТОВ ЛЕТНОГО УЧИЛИЩА РАЗНОГО ПОЛА

Л.М. Медяникова, Г.Б. Горская

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Исследование посвящено тому, что с возрастом представление о себе и самоотношении физического развития может изменяться. Выборка включала юношей (N=23) и девушек (N=15) обучающихся в летном училище с 2021 года по настоящее время. Представлены результаты исследования динамики образа физического «Я» в период обучения в летном училище курсантов разного пола. Выявлено, что все показатели юношей и девушек очень завышены, при этом самооценка нереально высокая у курсантов мужского пола, и это может сказаться на освоении летной профессии как положительно, так и отрицательно. Способность реально оценивать свое физическое состояние и физическую подготовку оказывают существенное влияние на юношей и девушек в формировании всесторонне развитой личности.

Ключевые слова: образ физического Я, самооценка, юноши, девушки, летное училище.

С возрастом происходит переосмысление личностной идентичности Я-концепции. Формируется личная система ценностей, проявляются жизненные цели, повышается уровень ответственности за сделанный выбор, меняется представление о самом себе и о своем внешнем виде. От того как юноши и девушки оценивают себя зависит успех профессиональной деятельности летчика. Именно поэтому мы в своей работе будем рассматривать образ Я и его самооценку как важную составляющую образа физического «Я», так как это является важнейшим мотивом для формирования позитивного самоотношения личности. Физические качества эта основа физического «Я» [1-2]. Для того чтобы подготовить будущего летчика к освоению летной деятельности ему нужна хорошая физическая подготовка.

Основная цель – изучение динамики развития представления о своем физическом «Я» у курсантов разного пола в период обучения с 1 по 3 курсы.

Для оценки представлений о своем физическом «Я» был применен и адаптирован англоязычный опросник «Самоописание физического развития» Боченковой Е.В., созданный на основе австралийского опросника «PhysicalSelf-Description Questionnaire» Н.В. Marsh[2-3]. Обработка полученных данных проводилась с помощью методов математической статистики.

В опроснике мы выделили показатели характеризующие принятие своего физического состояния и оценку физической подготовленности.

К принятию своего физического состояния относятся: «Здоровье», «Физическая активность», «Стройность тела», «Глобальное физическое Я», «Внешний вид» и «Самооценка».

К оценке физической подготовленности: «Координация движений», «Спортивные способности», «Сила», «Гибкость», «Выносливость».

В исследовании принимали участие 23 курсанта мужского пола и 15 курсантов женского пола обучающихся в училище с 2021 года по настоящее время.

При обработке полученных данных мы средние значения курсантов сравнили с общепринятыми нормами уровня самооценки (А.М. Прихожан, 1988).

Сравнение результатов курсантов мужского и женского полов обучающихся на 1 курсе выявило, завышенные значения по всем показателям. Достоверные различия в самоописании физического развития, при $p < 0,05$ между курсантами обоих полов незначительные. Тем не менее показатели юношей и девушек в оценивании своего физического состояния имеют много общего, а именно значимым и имеющий самые высокие значения является шкала «Здоровья» у юношей 94,2% (45,2±3,04) у девушек 93,5% (44,9±3,68) при $p \leq 0,05$, $t = -0,269$. Следовательно, юноши и девушки ответственно и серьезно относятся к своему здоровью, так как оно способствует сохранению профессионального долголетия летчика. Важным показателем является «Стройность тела» у юношей 93,1% (33,7±3,76), у девушек 90,2% (32,5±4,79) при $p \leq 0,05$, $t = -0,704$. Не менее важным и высоким показателем является шкала «Самооценка» у юношей 94,1% (44,9±3,09), у девушек 96,0% (46,1±2,34) при $p \leq 0,05$, $t = 1,305$. Летчик должен уметь реально оценивать ситуацию и свои возможности, т.к. это служит залогом успеха и поможет избежать авиационных происшествий.

При оценке своей физической подготовленности юноши и девушки выделяют шкалы: «Координация движений» у юношей 94,2% (33,9±3,29), у девушек 93,0% (33,5±2,56) при $p \leq 0,05$, $t = -0,423$. «Выносливость» 92,2% (33,2±3,82) у юношей и 85,3% (30,7±3,49) у девушек при $p \leq 0,05$, $t = -2,028$. Шкалы «Гибкость» и «Сила» значимы, оказались для девушек. «Гибкость» у девушек составляет 86,5% (31,1±5,32), у юношей 84,4% (30,4±6,26) при $p \leq 0,05$ $t = 0,369$. «Сила» у девушек 86,1% (31±4,59), у юношей 83,6% (30,1±5,71) при $p \leq 0,05$, $t = 0,543$.

В период дальнейшего обучения на 2 курсе у курсантов обоих полов представление о своем физическом «Я» начинает изменяться. Наблюдаются достоверные различия при оценке физической подготовленности. Для юношей «Координация движений» 96,7% (34,8±2,49) становится более значимой по сравнению с девушками 88,1% (31,7±3,01) при $p < 0,01$ $t = -3,263$. По шкале «Выносливость» значимые различия наблюдаются между юношами 96,4% (34,7±1,60) и девушками 86,4% (31,1±3,67) при $p < 0,01$ $t = -3,652$. По сравнению с первым курсом значимые различия произошли по шкале «Самооценка» у юношей 93,5 % (44,9±2,47) она нереально завышена в отличие от девушек

84,7% ($40,7 \pm 3,95$) при $p < 0,01$ $t = -3,616$. По другим показателям различия не значимы.

На 3 курсе обучения были выявлены значимые различия между юношами 95,8% ($46,0 \pm 2,53$) и девушками 89,8% ($43,1 \pm 4,39$) при $p < 0,05$ $t = -2,377$ по шкале «Самооценка». При оценке физической подготовленности значимые различия выявлены по шкале «Сила» между юношами 93,1% ($33,5 \pm 3,18$) и девушка 85,3% ($30,7 \pm 4,40$). Другие показатели у юношей и девушек находятся в практически одном диапазоне.

Таким образом, динамика образа физического «Я» претерпевает изменения в период обучения юношей и девушек. Выявлено, что у курсантов мужского пола в большинстве случаев завышенная самооценка, а это значит, что зачастую юноши могут переоценивать собственный потенциал. При этом такая самооценка может оказывать и положительное влияние, и отрицательное воздействие. К отрицательному воздействию можно относить несерьёзное отношение к поставленным задачам и переоценку собственных сил. Оценка физического состояния практически одинаково значима для юношей и девушек по шкалам: «Здоровье», «Стройность тела», «Внешний вид», «Глобальное физическое Я» и «Спортивные способности». Следовательно, регулярная физическая активность и поддержание стройности тела будут влиять на общее самочувствие и душевное равновесие будущих летчиков, а поддержание своего здоровья будет способствовать профессиональному становлению лётчика, сохранению долголетия.

Литература:

1. Гавриленко А.А. Образ физического Я как структурная составляющая Я-концепции: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2009. 23 с.
2. Боченкова Е.В. Формирование позитивного самоотношения студентов в процессе физического воспитания (на примере экономического вуза): автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2000. 24 с.
3. Marsh H.W. Construct validity of Physical Self-Description Questionnaire responses: Relations to external criteria // *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 1996. № 18 (2). P. 111–131.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

В.М. Мельников, И.А. Юров

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

Аннотация. Психологическая подготовка осуществляется с учетом спортивной специализации спортсменов. Специалистам необходимо знать факторы позитивно или негативно влияющие на эффективность спортивной результативности. Для успешного выступления на соревнованиях необходимо адекватное психолого-педагогическое сопровождение спортсменов, подготовка к фрустрации и неожиданным препятствиям и трудностям в спортивной деятельности.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, препятствия, трудности, фрустрация, реабилитация, саморегуляция.

В своей спортивной деятельности спортсмены сталкиваются с препятствиями различной степени трудности, способствующим возникновению фрустрации. Для более эффективной общей, специальной психологической подготовки и психологической подготовки спортсменов к наиболее важным соревнованиям специалистам (тренерам, психологу) необходимо знать дифференциацию факторов, влияющих на результативность в избранном виде спорта [5].

Целью данной работы было установить факторы, позитивно и негативно влияющие на спортивную результативность.

Методика: спортсменкам было предложено определить факторы, влияющих на результативность в художественной гимнастике, гандболе, плавании (открытый вариант).

Факторы, позитивно влияющие на результативность в художественной гимнастике:

1. Поддержка родителей и родственников – 20% от числа опрошенных;
2. Хорошие отношения с тренером – 20%;
3. Хорошие условия для занятий (спортзал, оборудование и т.п.) – 15%;
4. Возможность сформировать красивую фигуру – 15%;
5. Возможность поступления в ВУЗ – 15%;
6. Возможность сформировать физические качества (гибкость, координированность, выносливость, ловкость) – 15%;

Факторы, негативно влияющие на результативность в художественной гимнастике:

1. Получение травмы – 20%;
2. Неудачные выступления на соревнованиях – 15%;
3. Внешние обстоятельства (повышенные требования тренера, спонсоров и т. п.) – 15%;

4. Вмешательство зрителей, спонсоров, менеджеров в программу выступлений –10%;
5. Разрыв с тренером –10%;
6. Неоправданный риск на соревнованиях – 10%;
7. Конфликтные отношения в спортивной группе –10%;
8. Предвзятое судейство –10%.

Результаты анкетирования с разрешения спортсменок были доложены на родительском собрании и на тренерском совете с целью дополнения социально-психологических факторов в план, формы и методы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Общение со спортсменками и тренерами способствовали повышению благоприятному социально-психологического климата в группе спортсменок, были приняты предложения спортсменок по времени занятий, дополнительного современного музыкального сопровождения, совместного проведения досуга [4].

Полученные данные позволяют предположить особенности психологической подготовки гандболистов и пловцов. Общая психологическая подготовка носит интегральный характер т.е. на этом уровне проходит формирование адекватного целеполагания (стратегических и тактических целей), текущего и оперативного уровня притязаний, широкого мотивационного диапазона (удовлетворения биологических, психологических, социально-психологических и социальных потребностей), значимых личностных характеристик (моральных, интеллектуальных), особенно волевых (выдержка, самообладание, упорство, надежность, настойчивость), устойчивой толерантности к повышенным тренировочным нагрузкам и к соревновательной обстановке[6].

При проведении групповых и индивидуальных бесед с гандболистами были отмечены следующие трудности:

1.Отсутствие благоприятных отношений среди спортсменов одной команды. 2. Конфликтные отношения с тренером. 3. Плохое состояние игровой площадки. 4. Плохое качество спортивной формы. 5. Некачественное судейство. 6. Неадекватное поведение зрителей при проведении выездного турнира (площадка соперника). 7. Отказ товарищей команды играть с полной отдачей(чрезмерная экономия сил). 8. Завышение руководителей команды спортивных амбиций (занять турнирное место выше, чем то, на которое реально способны).

Пловцы отметили следующие трудности:

1.Проведение тренировок в слишком раннем (с 6-8 утра), или в слишком позднем времени суток (20-22 ч.). 2. Проведение тренировок в плохо освещенном бассейне. 3. Проведение тренировок в холодной (18-19 градусов) или очень теплой(25-27 градусов) воде. 4. Отсутствие поддержки со стороны родных и близких. 5. Отсутствие четкого режима тренировок и учебы. 6. Отсутствие морально-психологического климата в команде. 7. Неровное отношение тренера к членам команды («наличие любимчиков»). 8. Длительное пребывание на тренировочных сборах в других городах.

Что касается индивидуальной психологической подготовки в предсоревновательный период, то прежде всего нужно учитывать различие в спортивных действиях спортсменов. Гандболисты проводят свои матчи в тесном физическом контакте с соперником, а в плавании тренировки и соревнования проходят параллельным курсом без физического контакта с соперниками. Поэтому специфическими особенностями в психологической подготовке гандболистов являются подготовка спортсмена с незнакомым или неудобным соперником (левой или правой), с нестандартными антропометрическими данными (короткие ноги, длинные руки), с незнакомыми приемами нападения и защиты, с незнакомым местом проведения соревнований, с агрессивным поведением зрителей, возможной травмой [1].

Специфическими особенностями в психологической подготовке пловцов является психо-мышечная отточенность движений и действий, четкая психомоторика и координация действий, высокая степень внимания, плавание с залежкой дыхания, борьба со зрительными, акустическими и тактильными помехами, сохранения внешнего вида в процессе соревнований.

Фрустрация возникает в ситуации неосуществления значимой цели, разочарования спортивными успехами, расхождения между ожидаемым и реальным результатом. Она может проявляться в депрессии, гнетущем напряжении, тревожности, беспокойства. Сопровождаясь отрицательными эмоциями, фрустрация может сочетаться с состоянием утомления и чрезмерно нервно-психическим напряжением, но может выступать и как самостоятельный феномен [7].

Установлено, что важным фактором нивелирования неблагоприятных факторов психофизиологического состояния, возникающего под действием фрустрации является собственная активность (саморегуляция) и правильно организованная внешняя гетерорегуляция. В систему психологической подготовки спортсмена включаются методы, которые: 1) подчинены сфере сознательной регуляции деятельности спортсмена (чувство долга, общественное признание, награды и престиж); 2) прямое включение в регуляцию эмоционально-вегетативной деятельности спортсмена (массаж, витаминизация, психологическое секундирование); 3) специальное регулирование психического состояния (самоприказы, отвлечение – переключение, трансферт, аутогенная тренировка) [2].

Полученные данные позволяют корректировать отношения с тренером, родителями, сверстниками, средствами массовой информации, модифицировать мотивацию, создать благоприятную базу для профессиональной карьеры в будущем. Для успешного выступления на соревнованиях необходимо адекватное психолого-педагогическое сопровождение спортсменов, создание портфолио (анализ поражений и успеха как своих, так и основных соперниц), подготовка к фрустрации и неожиданным препятствиям и трудностям в спортивной деятельности, формирование активных защитных механизмов, щадящий тренировочный и соревновательный процессы после перенесенного заболевания, нивелировать страх утраты своего статуса, избегать перегорания – колебаний эмоций и мотивации.

Положительных факторов, влияющих на достижение высокого результата и в спортивных играх, и в индивидуальных видах спорта больше, чем негативных [3].

Литература:

1. Мельников В.М., Юров И.А. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена // Спортивный психолог. 2013. №3. С. 18–21.
2. Мельников В.М., Юров И.А. Акмеологические условия и предпосылки прогнозирования спортивных достижений // Спортивный психолог. 2014а. №1 (32). С.34-38.
3. Мельников В.М., Юров И.А. Проблема индивидуальности в спортивной психологии // Спортивный психолог. 2014б. №3. С.20–23.
4. Мельников В.М., Юров И.А. Психологическое моделирование спортивной успешности // Спортивный психолог. 2016а. №1(4). С.34-36.
5. Мельников В.М., Юров И.А. Экспериментальное исследование тревоги у спортсменов в зависимости от мотивации (закон Йеркса-Додсона в спорте) // Спортивный психолог. 2016б. №2(41). С. 70-74.
6. Мельников В.М., Юров И.А. Психологическое и психотерапевтическое сопровождение спортсменов // Материалы Межд. научно-практ. конф., посв.100-летию ГЦОЛИФКА. М.: ФГБОУ ВО РГУФК,СИТ, 2018.С.137-141.
7. Мельников В.М., Юров И.А. Регуляция фрустрации в спортивной деятельности // Рудиковские чтения-2023. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М.: ГЦОЛИФК, 2023. С.120-124.

ОЦЕНКА ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ОТНОШЕНИЯ К ТРЕНЕРУ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

В.М. Михаелян, А.А. Дубовова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности сформированности показателей перфекционизма и отношения к тренеру. Было установлено, что у спортсменов подросткового возраста преобладает здоровый перфекционизм. В отношении с тренером гностический компонент. Также между изучаемыми показателями были установлены корреляционные взаимосвязи.

Ключевые слова: подростки, спортсмены, перфекционизм, отношения к тренеру

Перфекционизм – это черта личности, которую можно разделить на несколько категорий в зависимости от степени ее выраженности в социальном поведении. Нормальный перфекционизм связан с установлением высоких стандартов и целей, тогда как патологический перфекционизм связан с несоответствием между достигнутыми результатами и поставленными целями, а также с эмоциональным дистрессом [3].

Подростковый период является периодом, в котором юный спортсмен достигает больших успехов, побед с одной стороны, а с другой – это возраст, для которого характерна большая занятость, как тренировочной деятельностью, так и учебной. В связи с этим спортивная деятельность имеет большое значение в формировании и развитии личности спортсмена.

Для юных спортсменов характерным является постановка завышенных целей, ориентация на ближайшее социальное окружение, а также желание оправдать ожидания значимых других (родители, тренер, друзья).

Большая роль при подготовке спортсменов отводится тренеру. Правильно организованная работа тренера способствует раскрытию потенциала юных спортсменов, а также выведению их на уровень высоких достижений. Именно от взаимодействия тренера и спортсмена зависит успешность как во время тренировочного процесса, так в соревновательной деятельности [1, 4]. Отношение тренера к спортсмену очень важно для подростков. Он имеет большое значение при постановке целей, перфекционистских установок, мотивации к занятиям избранным видом спорта [2].

В связи с этим актуальность представляет изучение влияния тренера на формирование перфекционизма у спортсменов подросткового возраста.

Цель исследования – изучение особенностей взаимосвязи показателей перфекционизма и отношения к тренеру у спортсменов подросткового возраста.

Методы психологической диагностики: «Краткий дифференциальный тест перфекционизма» Золотарева А.А, методика «Тренер – спортсмен».

В исследовании принимали участие: 25 спортсменов, в возрасте от 11-16 лет.

Анализ полученных данных свидетельствует, что у подростков в большей степени (уровень выше среднего) выражен показатель «нормальный перфекционизм». Данный уровень можно рассматривать как психологический ресурс, который в том числе определяет положительное стремление к саморазвитию, самосовершенствованию и сочетает такие показатели как самоконтроль, уверенность в себе.

Так же у спортсменов на среднем уровне находится патологический перфекционизм. Данный показатель может свидетельствовать о наличии трудностей саморегуляции, не способности в полной мере контролировать собственные ресурсы, а также может отражаться как негативное стремление личности к совершенству.

В результате анализа полученных данных по методике «Тренер-спортсмен» наиболее выраженным компонентом является «Поведенческий». Это характеризуется как степень авторитетности, объективности, требовательности, справедливости, внимательности/невнимательности в отношении спортсмена тренером. Так же выявлен на среднем уровне компонент «гностический», который свидетельствует о важности для спортсменов умения прогнозирования успехов и неудач, планирования тренировочного процесса (подбор эффективных методов) и грамотной подготовки к соревновательному процессу. Результат по эмоциональному компоненту показал также средний уровень, что свидетельствует о важности эмоциональной составляющей (проявление чуткости, эмпатии и т.д.) в работе тренера с юными спортсменами.

Между изучаемыми показателями был проведен корреляционный анализ, который свидетельствует о том, что чем выше у тренера преобладает гностический компонент, тем ниже уровень патологического перфекционизма. Спортсмены склонны ставить завышенные цели и стремиться к их достижению.

Таким образом, можно отметить, что правильно организованный процесс подготовки юных спортсменов, а также развитые профессиональные качества тренера будут способствовать формированию нормальных перфекционистских установок.

Литература:

1. Несветайло А.В. Особенности взаимосвязи восприятия родительского перфекционизма с показателями перфекционизма и мотивации занятий спортом у юных спортсменов-шахматистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 2(192). С. 409-415.

2. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Перфекционизм как фактор межличностного отношения мальчиков и девочек-подростков, занимающихся и не занимающихся спортивной деятельностью // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 12(178). С. 419-424.

3. Потемкин В.К., Филясова Ю.А. Диссеминация внутрисемейных отношений как фактор развития перфекционизма личности // Социология. 2021. № 3. С. 141-147.

4. Распопова А.С., Берилова Е.И., Босенко Ю.М. Предпосылки психологической надежности подростков, занимающихся греблей на байдарках и каноэ // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №7 (209).

ЛИЧНОСТНАЯ ЗРЕЛОСТЬ КАК ПРЕДИКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТЕ

И.А. Молодожников, А.Ш. Гусейнов

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данном исследовании установлено, что параметры психосоциальной зрелости личности: познавательная мотивация, сила эго, самодетерминация, социализация положительно влияют на ряд шкал осознанной саморегуляции и ее общий уровень. В конце статьи приведены практические рекомендации спортсменам.

Ключевые слова: саморегуляция, личностная зрелость, спорт, капоэйра.

Для успешной самореализации в спорте, построения продолжительной спортивной карьеры, и не менее важно, счастливой жизни после ее завершения, спортсменам необходимо обладать определенным уровнем субъектности, предпосылками которой являются сформированная осознанная саморегуляция, личностная зрелость, многомерная рефлексия, активность, внутренний локус контроля и др. [1, 2, 3]. Спортивная практика показывает, что некоторые спортсмены, имея необходимые физические способности, так и не выходят на пик своей карьеры или, наоборот, не справляются с пришедшим успехом и преждевременно уходят из большого спорта. Эти важные с практической точки зрения проблемы заставляют нас обратиться к феномену личностной зрелости, ее влияния на осознанную саморегуляцию и становление субъектной позиции спортсмена.

Ярким примером, на котором можно проследить степень зависимости осознанной саморегуляции от личностных факторов, в частности, личностной зрелости является единоборство капоэйра. Специфика капоэйры заключается в синтезе спортивного аспекта и искусства, стремлении спортсменов не только к физическому, но и личностному самосовершенствованию, внутренней гармоничности.

Цель настоящего исследования – установить влияние психосоциальной зрелости личности на осознанную саморегуляцию спортсменов, занимающихся капоэйрой. В выборку исследования вошли 104 спортсмена, профессионально занимающихся капоэйрой 7-16 лет. Применялись следующие методики: «Стиль саморегуляции поведения – ССП 98» (В.И. Моросанова), «Опросник психосоциальной зрелости» – ОПЗ (Б.К. Пашнев). В качестве статистического метода исследования использовался множественный регрессионный анализ (метод шагового отбора). В качестве зависимых переменных выступили шкалы саморегуляции и общий уровень саморегуляции, в качестве независимых переменных шкалы опросника психосоциальной зрелости личности.

Установлено, что параметр личностной зрелости познавательная мотивация вносит положительный вклад в регуляторное планирование. То есть

стремление к познанию самого себя, мира, повышение своей образованности способствует осознанному планированию жизни, постановке реалистичных целей. Сила эго, то есть вера в себя и свои возможности благоприятно сказывается на регуляторном моделировании, гибкости, общем уровне саморегуляции. Уверенные в себе спортсмены способны выделять приоритеты, гибко перестраивать свою деятельность, ставить перспективные цели и добиваться результатов. Предикторами регуляторной самостоятельности являются самодетерминация и социализация. Положительное влияние социализации на самостоятельность говорит о том, что капоэйристы в большей степени стараются действовать, учитывая не только сугубо личные интересы, но и интересы группы.

Результаты проведенного исследования совпадают с результатами нашего предыдущего пилотного исследования, проведенного на меньшей выборке и с включением меньшего числа профессионалов [4]. Подтверждено, что предикторами осознанной саморегуляции являются: познавательная мотивация, сила эго, самодетерминация, социализация. Таким образом, тренерам и спортивным психологам можно советовать своим спортсменам помимо спортивной деятельности обращать внимание на личностное развитие: повышать эрудицию и образованность, искать в себе другие таланты и способности, работать над устойчивостью самооценки и уверенностью в себе.

Литература:

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни. М.: Издательство Мысль, 1991. 299 с.
2. Горская Г.Б. Контекстные регуляторы становления субъектных свойств личности в юношеском возрасте // Психология саморегуляции в XXI веке: Коллективная монография. М.-СПб: ООО «Нестор-История», 2011.
3. Гусейнов А.Ш., Шиповская В.В. Рефлексивность как субъектный ресурс преодоления сложных ситуаций в спортивной деятельности // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2019. № 2. С. 85-90.
4. Молодожников И.А., Гусейнов А.Ш. Влияние личностных параметров на регуляторную сферу у спортсменов, занимающихся капоэйрой // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар: КГУКСТ, 2022. С. 141-143.

СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

Е.А. Морозова, О.В. Силина

Московский институт психоанализа, г. Москва, Россия

Аннотация. Цель статьи рассмотреть специфику психологического сопровождения в детском и юношеском спорте, обозначить опорные точки в понимании и применении про-активного подхода в работе с детьми и подростками.

Ключевые слова: психологическая поддержка, психологическое сопровождение, про-активный подход, физические эмоциональные и психологические ресурсы, система спортивной подготовки детей и подростков.

В детском и юношеском спорте, как ни в одном другом возрастном периоде становления спортсменов, важны психологическая поддержка и психологическое сопровождение.

Спецификой возрастного развития ребенка и подростка является стремление к будущей спортивной перспективе, повышенные познавательный интерес и физическая активность, плавность и гибкость психических процессов, доверие к взрослому и авторитетность фигуры взрослого (тренера).

В настоящее время детско-юношеский спорт рассматривается как важный резерв для профессионального взрослого спорта, как место не только физической, но и психологической подготовки [3, с. 6].

Согласно данным Е.В. Брынцевой [3, с. 8], в современной спортивной психологии существует четыре ведущих вопроса для сопровождения будущих спортсменов:

- ориентация и отбор в спорте;
- мотивационные аспекты спортивной деятельности;
- подготовка к соревнованиям;
- мотивация в повышении спортивных достижений.

Для тренерского состава становится актуальной задачей дать максимальную нагрузку, выработать и реализовать авторскую систему подготовки детей и подростков к юниорским соревнованиям, этот процесс часто опирается на личностные качества ребенка и подростка, поиск путей продуктивного наставничества и включения в жизнь начинающего спортсмена.

Несомненно, важной частью процесса спортивной подготовки у детей и подростков становятся следующие новообразования:

- положительная устойчивая мотивация к выполнению спортивных упражнений, комплексов и заданий тренера;
- установки на важность включения в спортивную деятельности и спортивный процесс разных видов спорта, посещение тренировок по взаимодополняющим видам спортивной деятельности;

- развитие воли и волевой саморегуляции детей и подростков, направленных на укрепление и совершенствование физической формы, укрепления воли и повышения силы духа;
- работа с трансформированием внутренней физической и психологической усталости в релаксацию, удовлетворение своими достижениями, своим телом и физической спортивной формой;
- работа с регуляцией эмоций в периоды спортивного отбора и подготовки к предстоящим соревнованиям;
- ориентация на групповые контакты и групповые формы взаимодействия, умение быть в группе сверстников, совместно выполнять и совершенствовать задания тренера;
- развитие и обогащение социального и эмоционального интеллекта юного спортсмена. Эмоциональный интеллект, в последствии, позволит быстрее снимать физическое и психологическое напряжение за счет принятия и поддержки в группе, получать точные инструкции от тренера, рассказывать о своих достижениях и переживаниях в кругу семьи. Такая поддержка обеспечивает ребенку/подростку состояние устойчивой психологической привязанности к тренеру, команде, родителям и формирует устойчивую положительную картину мира и спорта в сознании ребенка/подростка.

Н.Б. Стамбуловой выделена система динамики мотивов в выстраивании системы спортивной подготовки и карьеры (см. рис. 1.) [3, с. 13].



Рисунок 1. Система спортивной подготовки и карьеры по Н.Б. Стамбуловой

Согласно этой системе начало работы с детьми и подростками связано с организацией начальной подготовки: опоре на мотивы эмоционального удовольствия, социально-эмоциональные мотивы. Это значит, что у детей и подростков с помощью активизации желания заниматься спортом, положительных эмоциях, игровых заданий и соревновательности можно повысить значимость спорта для ребенка и его родителей, включение

родителей в процесс спортивной подготовки ребенка, совместное проживание эффекта спортивных нагрузок и ситуаций успеха.

В исследованиях В.Б. Кашуба и В.Г. Бауэр отмечается, что важно обращать внимание на активизацию возможностей организма детей и подростков за счет систематизации и проработки тренировочных программ [2, 5, 6]. Исследователи объясняют такое внимание к тренировочными программами тем, что на первых этапах спортивной подготовки легко перегрузить ребенка, понизить его спортивную мотивацию и значимость спорта. Здесь так же важно обращать внимание на физиологический рост и развитие организма детей и подростков, распределение актуальной витальной энергии тела для биологического роста и выполнении оптимальных и сбалансированных физических нагрузок.

Поэтому в составлении тренировочных программ и повышения физической нагрузки, важно обращать внимание не только на системы и комплексы упражнений, но и функциональные возможности организма юных спортсменов.

Стабилизировать эти противоречия можно в процессе психологической медиации между тренером и пояснением психофизиологических особенностей развития детей и подростков.

Для начала освоения спортивных действий и приобретения спортивных навыков для детей и подростков становится актуальными психологическое руководство и личность тренера. Это отличительная специфика детского спорта от спорта для взрослых.

Такие же выводы делает в своих исследованиях Г.Д. Бабушкин [1]. По мнению исследователя, профессиональная спортивная подготовка взрослых часто имеет понижающие признаки по причине устоявшихся психологических стереотипов, укоренившихся в периоде детской спортивной подготовки. Поэтому важно направлять работу с детьми в периоде спортивной подготовки в русло устойчивого положительного, эмоционально окрашенного интереса, личную мотивацию, включенность, отмечать способность ребенка к определенному виду спорта, выявлять, оценивать и повышать специфические функции организма в рамках узкого вида спорта, способности волевой саморегуляции и управления своими психическими состояниями.

Поэтому, для тренера и психолога могут быть полезны следующие составляющие до спортивной подготовки детей и подростков:

- выявление и проработка психологических затруднений детей и подростков в начале спортивной деятельности;
- психологическая поддержка в период переживания спортивного стресса и перед выступлениями и соревнованиями;
- система мотивирующих установок для детей-спортсменов и их родителей;
- постоянное отслеживание и мониторинги специфики личностного развития юного спортсмена.

Таким образом, можно сделать ряд обобщений и выводов.

Детский и подростковый спорт становится базой и важным периодом подготовки ребенка к настоящим и будущим спортивным результатам. В

перспективе это будет способствовать опоре на заложенные физические, психологические и спортивные ресурсы, что может стать профилактикой психологических барьеров достижения высоких результатов спортсменами высокого класса. Именно поэтому ресурсом совершенствования психологической поддержки спортсменов является качественное психологическое сопровождение детского и юношеского спорта.

Одним из возможных ресурсов выполнения этой задачи можно назвать про-активный подход (включенность, интерес, мотивация, принадлежность к группе), как дополнение к реактивному (стремительное развитие физических качеств организма и физической формы). Про-активный подход в большей степени направлен на профилактику психологически неблагоприятных ситуаций, а не преодоление негативных проявлений психики (перенапряжение, стресс, эмоциональное истощение).

Ведущей идее про-активного подхода становится то, что включение детей и подростков в профессиональную спортивную подготовку важно сопровождать психологу, оказывать поддержку детям, тренеру, консультировать родителей, вносить предложения в составление и корректировки тренировочных программ для более благоприятной спортивной подготовки.

Такая система профилактической работы позволит спортивным психологам осуществлять про-активную профилактическую работу, понижать неблагоприятные проявления психики в ситуации детского спорта, учитывать ресурсные особенности психики детей и подростков: мотивацию, осознанную регуляцию деятельности, профессионально-важные свойства психики юных спортсменов и профессионально-важные для спорта психологические умения, учет личностных и индивидуально-типологических особенностей каждого ребенка и подростка.

Реализация перечисленных выше ресурсов совершенствования психологического сопровождения процесса совершенствования спортсменов требует соответствующей подготовки к этому спортивных психологов и кардинального улучшения психологического образования тренеров.

Литература:

1. Бабушкин Г.Д. Проблема психологического обеспечения спортивной деятельности в юношеском спорте // Спортивный психолог. 2003. Спецвыпуск. С. 16-19.
2. Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // Теория и практика физ. культуры. 2001. № 1. С. 50-56.
3. Брынцева Е.В. Психологическое сопровождение подготовки спортивного резерва. Методические рекомендации. М., 2022. 59 с.
4. Горская Г.Б., Дыдарь В.Г. Динамика регуляции психической устойчивости команды на протяжении соревновательного сезона // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. №8
5. Малкин В.Р., Роголева Л.Н. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе : [учеб. пособие] / [науч. ред. В.Н. Люберцев]. Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2016. 102 с.
6. Кашуба В.А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов // Физическое воспитание студентов. 2012. № 2. С. 34–37.

ВЫЯВЛЕНИЕ ИСТОЧНИКОВ СНИЖЕНИЯ РИСКА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ТРЕНЕРОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА ДЕТСКОМ ФУТБОЛЕ

С.А. Ольшанская

Краснодарский государственный институт культуры, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Публикация раскрывает сложности тренерской деятельности в профессиональных футбольных клубах, занимающихся с детьми, описывает выявленные факторы, способствующие формированию профессионального выгорания: не признание их как профессионалов, отсутствие свободного времени, взаимодействие с родителями и другие.

Ключевые слова: тренер, профессиональное выгорание, напряжение, детский футбол.

Популярность футбола как вида спорта привлекает в деятельность огромное число специалистов. В Краснодарском крае можно отметить рост интереса к детско-юношескому футболу. Сейчас в крае насчитывается более 350 тысяч человек занимающихся этим видом спорта, их число растет из года в год. Такое большое количество участников создает условия высокой конкуренции не только среди спортсменов, но и среди тренеров. Растут требования к их профессионализму и подготовленности, что часто создает напряженность в отношениях между тренерами, что в свою очередь отражается на взаимодействии тренера с юными спортсменами. Желание пребывать на лидерских позициях заставляет тренеров искать новые тенденции, технологии в развитии из профессиональной деятельности, при этом направленность их внимания чаще сосредоточена на тех, кого они готовят, на футболистах, а не на себе.

В нашем исследовании была поставлена задача выявить источники, вызывающие напряжение в работе и в конечном счете приводящие тренеров к эмоциональному выгоранию. Анализ достоверных различий показателей удовлетворенности своей трудовой деятельностью у тренеров по футболу (категория В/С) показал, что одним из самых травмирующих факторов является их не «признание» – 41,4 %. В обратной связи тренеры обращали внимание на то, что часто, например, встречаются родители, которые считают себя более компетентными, чем тренеры, постоянно вмешиваются в тренировочный процесс, дают ненужные рекомендации. Также они встречаются с обесцениванием результатов деятельности со стороны руководства или соперничающих коллег, профессиональный рост спортсмена не всегда гарантирует победу команды на соревнованиях. Кроме этого тренеры отмечают, что замечают некомпетентное руководство клубом, но обсудить это без конфликтно не могут. Сложности вызывают и взаимоотношения со спортсменами особенно в кризисном подростковом возрасте и др.

Травмирующим фактором являются взаимодействие с родителями футболистов, многие из которых являются спонсорами их деятельности.

Обеспеченные родители часто чрезмерно заботятся о своих детях, формируют у спортсмена синдром «выученной беспомощности», они требуют особого подхода к их детям. В этом случае тренерам приходится много внимания уделять именно этим спортсменам, упуская развитие талантливых к виду спорта детей. В результате тренеры считают, что снижается удовлетворенность их деятельностью.

Также в исследовании было определено, что футбольные тренеры остро ощущают отсутствие свободного времени для решения своих задач (воспитания собственных детей, духовного развития, участия в научных форумах и др.) на это указали 49,7% респондентов.

В исследовании было установлено, что профессиональная деятельность тренера по футболу связана с психологическими перегрузками, справляться с которыми помогают физические нагрузки, разнообразие деятельности и зрелищность, при этом этого недостаточно, чтобы не копилось напряжение, определяющее развитие профессионального выгорания. Тренеру важно находить время для развития, определить комплекс мероприятий, способствующих профилактике их профессионального выгорания.

Литература:

1. Горская Г.Б. Психологические ресурсы устойчивости к хроническому стрессу: динамика вовлечения//Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Материалы Третьей Международной научной конференции. Казань, 2018. С. 152-155.

2. Золотарев А.П., Лексаков А.В., Российский С.А. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-метод. пособие. М.: Физическая культура, 2009. 160с.

3. Караулова С.Н., Ольшанская С.А. Развитие стрессоустойчивости инструкторов фитнеса в системе высшего образования // Рудиковские чтения. Материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. 2017. С.609-614.

4. Кубанский футбол – как он начинался и какой сейчас [электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.kubsu.ru/ru/node/26348> (дата обращения 15.11.2023)

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Е.А. Пархоменко¹, Цзиньпэн Ли²

¹Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

²Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, Китайская Народная Республика

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме – исследованию гендерных особенностей осознанной саморегуляции активности у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом. Феномен стиля саморегуляции проявляется в том, каким образом человек планирует и программирует достижение жизненных целей, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов, в том, в какой мере процессы самоорганизации развиты и осознанны.

Ключевые слова: осознанная саморегуляция, компоненты саморегуляции, занимающиеся и не занимающиеся спортом.

Рассмотрение особенностей образовательной среды как фактора социализации предваряется теоретическим анализом становления человека как субъекта деятельности. Особенности личностного вхождения в профессиональную деятельность, её способность к саморегуляции и самопрограммированию трудовой деятельности раскрываются в работах Б.Г. Ананьева, В.Д. Шадрикова, А.Н. Леонтьева и других психологов. Человек включается в деятельность как личность в совокупности сложившихся или становившихся её отношений к миру, событиям, задачам, к жизни в целом и к самому себе. Становление субъекта деятельности предполагает общественную (социальную, профессиональную и т.д.) регуляцию деятельности индивида, управление ею путём организации условий деятельности, создания климата в коллективе и т.д., с одной стороны. С другой – личность в качестве субъекта деятельности не только развивает своё профессиональное мастерство, но и обнаруживает личностную способность организации деятельности и саморегуляции [1, 2, 3].

Гендерный анализ в группе девушек и юношей Краснодарского гуманитарно-технологического колледжа позволило установить, что юноши продемонстрировали достоверное превосходство над девушками по следующим показателям: «Моделирование» ($5,9 \pm 1,7$ юноши; $4,5 \pm 1,3$ девушки; $p < 0,05$) и «Общему уровню» ($30,7 \pm 5$ юноши; $28,06 \pm 4,4$ девушки; $p < 0,05$).

Показатели «Моделирование» и «Общий Уровень» как у девушек, так и у юношей соответствует среднему уровню сформированности осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Юноши более самостоятельны, чем девушки, они гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели, в отличие от девушек в большей мере осознанно. У девушек же в стрессовых ситуациях может проявляться неадекватная оценка значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, а также как отмечалось ранее, некоторая склонность к фантазированию. Девушки Краснодарского гуманитарно-технологического колледжа при недостаточной внимательности могут не заметить изменение ситуации, что может привести к неудаче.

Гендерный анализ в группе девушек и юношей факультета «Спорта» КГУФКСТ позволило установить, что юноши продемонстрировали достоверное превосходство над девушками по показателям: «Планирование» ($6,2 \pm 2$ юноши; $4,03 \pm 1,7$ девушки; $p < 0,05$), «Программирование» ($6,5 \pm 1,5$ юноши; $5,6 \pm 1$ девушки; $p < 0,05$) и «Общий Уровень» ($31,4 \pm 4,2$ юноши; $28,1 \pm 5$ девушки; $p < 0,05$).

Таким образом, мы наблюдаем, что у юношей факультета «Спорта» – более хорошо сформировалась потребность в осознании планирования деятельности, планы в этом случае реалистичны, лучше детализированы, имеют более чёткую иерархическую структуру, а также отличаются лучшей устойчивостью. А девушки факультета «Спорта» не склонны к постоянству выбранных целей. А цели деятельности юношей отличаются тем, что выдвигаются ими более самостоятельно, чем у девушек.

Юноши факультета «Спорта» более самостоятельны, чем девушки, они гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них, в отличие от девушек в большей мере осознанно.

Исходя из этого, можно констатировать, что юноши Краснодарского гуманитарно-технологического колледжа без особых трудностей овладевают новыми видами активности, увереннее чувствуют себя в незнакомых ситуациях и в целом у них стабильные успехи в привычных видах деятельности, в отличие от девушек, у которых эти особенности менее развиты.

При этом, юноши факультета «Спорта» без особых трудностей овладевают новыми видами активности, увереннее чувствуют себя в незнакомых ситуациях и в целом у них стабильные успехи в привычных видах деятельности. У девушек факультета «Спорта» эти особенности менее развиты. Это объясняется поло – ролевым поведением. Так как юноши более ориентированы в своих поступках на будущее, то им вполне закономерно будут присущи такие качества как умение планировать и программирование своих действий. В современном обществе мужчины ведут себя более сдержанно, а значит, практически в совершенстве владеют механизмами саморегуляции поведения, что сказывается на доминировании шкалы «Общий уровень».

Литература:

1. Пархоменко Е.А. Гендерные особенности саморегуляции поведения юношей-спортсменов в условиях ранней профессионализации // Рудиковские чтения. Материалы IX международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. 2013. С. 305-308.
2. Пархоменко Е.А. Стилевые особенности саморегуляции поведения спортсменов игровых и индивидуальных видов спорта // Теория и практика физической культуры. 2013. № 3. С. 69.
3. Пархоменко Е.А. Становление стилевых характеристик саморегуляции поведения личности в условиях спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2013. № 5. С. 9.

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ СТРЕЛКОВ К СТРЕССОРАМ РАЗЛИЧНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

С.А. Петрова, Ю.М. Босенко

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье приведены результаты исследования чувствительности спортсменов-стрелков из пневматического пистолета к стрессорам различного происхождения. Выявлены достоверные различия в отношении к показателю «Стрессор внутренней значимости» у девушек и юношей стрелков-пистолетчиков. Приведены виды стрессоров.

Ключевые слова: стрессор, устойчивость спортсменов, соревновательный стресс, стрельба.

Стрессор (стрессовые факторы или ситуации) – это фактор, оказывающий неприятное воздействие на организм.

В свою очередь стрессор может быть подразделён на четыре показателя: стресс-факторы внутренней значимости — спортсмены опасаются возникновения субъективных переживаний во время соревнований из-за поражения, получения травм; стресс-факторы внешней значимости — возможность неосуществления целевых установок, а также материального ущерба и ущерба интересов других людей. Стресс-факторы внутренней неопределённости — спортсмены не обладают абсолютной уверенностью, что внутренний механизм, который обеспечивает спортивный результат, в необходимый момент будет функционировать оптимально. Стресс-факторы внешней неопределённости — спортсмены не могут предсказать развитие соревновательной борьбы, не совсем ясны тактика и спортивная форма соперников, а также возможные помехи объективного характера. Стресс-факторы неопределённости больше связаны с деятельностью спортсмена, а стресс-факторы значимости — с ответственностью оценки результатов. [5].

Для спортсмена стрессором является любое соревнование, а также конфликтная ситуация в спорте. Для спортсмена важно вырабатывать навык сдерживания последствий стрессовой ситуации. Этому способствует формирование устойчивых субъективных критериев оценки успешности своих достижений. Продумывание способов своих действий для достижения намеченных целей. Крайне необходимо планирование предстоящего, его тщательность и развернутость. Все это поможет осознать спортсмену себя, центральной фигурой в системе своей жизни. И эта опора на себя может стать ключевым фактором в конструктивном решении проблемы. [1]

Цель – изучить чувствительность спортсменов стрелков разного пола к стрессорам различного происхождения

В данном случае стрессором представляется нечто иное, как внутренняя и внешняя значимость. Но, стоит отметить и то, что неопределённость с такими же векторами, выражается и сказывается на личности и психологическом

состоянии спортсмена, через призму окружающего мира и ценностями, вкладываемыми им в личность [4].

Выявляя различные показатели и их взаимосвязи с выраженными (проявленными) ценностями, мы можем спрогнозировать момент наступления спортивного выгорания и демотивацию – стрессоустойчивости [4].

В современной психологии существуют исследования на данную тему, и их результаты достоверно демонстрируют, тесную взаимосвязь между показателями внешней и внутренней значимости к личности спортсмена [2].

В связи с тенденцией в сборной РФ по пулевой стрельбе к омоложению спортивной команды [6], для эффективной работы спортсмен-тренер/спортсмен-спортсмен, крайне важно подбирать более индивидуально-направленные методы в психологической подготовке и грамотном становлении личности спортсмена. Исследования в области стрессоров и их влияния на спортсмена, а также того, как они отражаются на самоощущении спортсмена представляются нам, на данном этапе перспективным направлением для исследования [3].

В исследовании приняло участие 23 спортсмена-стрелка пистолетчика. Возраст до 16 лет. Из которых 15 человек – девушки, и 8 человек юноши.

Основным методом исследования выступала диагностика устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу по методике В.Э. Мильмана. Рассмотрим результаты исследования.

Исследуемые показатели измеряются баллами, значения могут варьировать от -11 до 7 баллов. Чем выше балл у изучаемого показателя, тем сильнее он проявлен у спортсмена. У юношей стрелков: «Соревновательная эмоциональная устойчивость» ($\bar{x}=-4,25$) значение показателя ниже среднего, «Спортивная саморегуляция» ($\bar{x}=-2,88$) значение показателя ниже среднего, «Спортивная мотивация» ($\bar{x}=-0,88$) значение показателя выше среднего, «Стабильность-помехоустойчивость» ($\bar{x}=2,13$) значение показателя выше среднего.

При изучении «стрессоров» мы анализируем их показатели, они измеряются в баллах, которые находятся в диапазоне от 0 до 8. Чем выше показатель, тем более спортсмен чувствителен к соответствующему стрессору, и данный стрессор будет оказывать влияние на устойчивость спортсмена к соревновательному стрессу. У юношей стрелков: «Стрессор внешней значимости» ($\bar{x}=3,88$) значение показателя незначительно ниже среднего, «Стрессор внутренней неопределенности» ($\bar{x}=4,00$) показатель равен среднему значению, «Стрессор внешней неопределенности» ($\bar{x}=3,00$) значение показателя ниже среднего. Значительно ниже среднего значения имеет показатель «Стрессор внутренней значимости» ($\bar{x}=1,63$).

Из данных о юношах-стрелках следует, что их эмоциональная устойчивость в соревнованиях заметно ниже среднего, а способность к саморегуляции лишь слегка отстаёт от среднего уровня. В то же время наблюдается присутствие спортивной мотивации, которая способствует расходованию внутренних ресурсов на соревновательную борьбу и занятием данным видом спорта. Кроме этого, есть наличие достаточно хорошей устойчивости внутренней функциональной стабильности в условиях помех. Данные показатели указывают на необходимость работы в отстающих

направлениях. Одновременно спортсмены демонстрируют среднюю чувствительность к стрессорам внутренней и внешней неопределенности, а также к внешней значимости – что является нормальной реакцией организма и с факторами личных ожиданий в подростковом возрасте. Но при этом юноши менее зависимы от внутренней значимости.

У 15 девушек стрелков: «Соревновательная эмоциональная устойчивость» ($\bar{x}=-4,80$) значение показателя ниже среднего, «Спортивная саморегуляция» ($\bar{x}=-2,40$) значение показателя незначительно ниже среднего. «Спортивная мотивация» ($\bar{x}=0,60$) значение показателя выше среднего, «Стабильность-помехоустойчивость» ($\bar{x}=0,67$) значение показателя выше среднего.

При этом у девушек показатели стрессоров: «Стрессор внутренней значимости» ($\bar{x}=4,87$) значение показателя выше среднего, «Стрессор внутренней неопределенности» ($\bar{x}=4,67$) значение показателя выше среднего, «Стрессор внешней значимости» ($\bar{x}=3,93$) значение показателя незначительно ниже среднего и «Стрессор внешней неопределенности» ($\bar{x}=3,87$) значение показателя ниже среднего.

Из данных результатов мы можем сделать вывод, что девушки-стрелки демонстрируют сниженную эмоциональную устойчивость и испытывают трудности с саморегуляцией в спорте. При этом обладают мотивацией к спортивным занятиям и способны сохранять концентрацию в сложных условиях. Это указывает на возможность улучшения их выступлений через работу над эмоциональной стойкостью. Что касается стрессоров, то можно сделать вывод исходя из результатов исследования, все типы стресс-факторов имеют влияние на чувствительность к ним спортсменок данной выборки, в средней степени. Что в свою очередь влияет на устойчивость к соревновательному стрессу.

Между выборками обнаружены достоверные различия $p \leq 0,01$ по показателю: «Стрессор внутренней значимости». Спортсмены, юноши-стрелки, значительно менее зависимы от возникновения субъективных переживаний во время соревнований, потери контроля, страха поражения, чем девушки стрелки.

Полученные нами результаты говорят о значимости изучения стресс-факторов, что в свою очередь позволит внести корректировки в процесс подготовки стрелков с учетом личностных особенностей спортсменов. Снизить излишнее напряжение и чувствительность к стрессовым моментам в соревновательной и тренировочной деятельности у спортсменов в стрелковом виде спорта.

Литература:

1. Босенко Ю.М., Распопова А.С., Берилова Е.И. Ресурсы преодоления сложностей на пути профессионального развития спортсмена // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 470-472.
2. Бочавер К.А. Система ценностей спортсмена в контексте рисков и ресурсов его ментального здоровья // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №12 (202).
3. Веракса А.Н. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена. Спорт, 2016. 240 с.

4. Залиханова А.А., Разина Т.В. Общие и специфические особенности системы ценностей спортсменов-спринтеров// Человеческий капитал. 2021. № 10(154).

5. Нугманов Д.Г. Исследование стресс-реакций и внешних факторов стресса в спортивной деятельности (теоретические и практические аспекты) // Акмеология. 2019. №1 (69).

6. Проект Министерства Sports РФ: «Программа развития вида спорта «Пулевая стрельба» номер-код вида спорта: 0440001611Я в Российской Федерации в 2022–2024 гг.» (от 01.01.2023) [Электронный ресурс]: сайт общероссийская спортивная общественная организация Пулевой и стендовой стрельбы «Стрелковый Союз России»: <https://shooting-russia.ru>

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕТАКОГНИТИВНЫХ УМЕНИЙ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СПОРТСМЕНОВ

Ю.С. Ромашко, Г.Б. Горская

Кубанский государственный университет
Физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлены данные анализа корреляционных связей параметров метакогнитивных умений и копинг-стратегий у спортсменов. Выборка включала спортсменов высокой квалификации различных видов спорта (n=54) в возрасте от 16 до 23 лет. Исследование показало, что для метакогнитивных умений ресурсом выступают копинг-стратегии «планирование решения проблемы». В то же время выявлено, что метакогнитивные умения положительно взаимосвязаны с конструктивными копинг-стратегиями и отрицательно с деструктивными копинг-стратегиями.

Ключевые слова: метакогнитивные умения, метакогнитивные процессы, метакогнитивная включенность, копинг-стратегии, спортивная деятельность.

В спорте высших достижений возникновение различных стрессовых ситуаций в процессе подготовки спортсменов приводит к пониманию необходимости формирования у него психологических ресурсов, которые позволят своевременно реагировать на поступающие проблемы, находить решение в сложной ситуации, требующей выполнения оперативных действий, и проявлять адекватное поведение [1, 2].

К ресурсам относят не только индивидуальные особенности личности, но и умения, профессиональные компетенции и знания, позволяющие справляться с трудными ситуациями [5].

Актуальным направлением в исследовании спортивной деятельности в настоящее время является психология метапознавательных процессов. Сторонники метакогнитивной психологии трактуют метакогнитивные умения как способность к саморегуляции процессов мышления, понимание своих сильных и слабых сторон, умение контролировать свое внимание и концентрацию, оценивать свою работу и корректировать ее, понимание своих стратегий решения задач и умение корректировать их в зависимости от ситуации. В то же время известно, что учет и контроль организационных условий при подготовке спортсменов положительно сказывается на результатах соревновательной деятельности [3]. В ряде исследований доказано их положительное влияние на совершенствование личностных качеств, способствующих достижению спортсменами наивысших результатов [4].

Целью исследования стало установление взаимосвязей между применяемыми спортсменами копинг-стратегий и метакогнитивными умениями. В исследовании приняли участие спортсмены высокой квалификации в возрасте от 16 до 23 лет по различным видам спорта. Для определения метакогнитивных умений использовалась сокращенная версия

опросника «Метакогнитивная включенность в деятельность» (Е.И. Перикова, В.М. Бызова), который позволяет изучить такие компоненты метакогнитивной включенности, как «Метакогнитивные знания», «Метакогнитивное регулирование», «Декларируемые знания», «Процедурные знания», «Условные знания», «Планирование», «Стратегии управления информацией», «Контроль компонентов», «Структура исправления ошибок», «Оценка». Для исследования особенностей поведения спортсменов в сложных и трудноразрешимых ситуациях использовался опросник «Копинг-стратегии» Р.Лазаруса,

Результаты исследования показали, что метакогнитивные умения («метакогнитивные знания», «метакогнитивное регулирование», «контроль компонентов», «оценка») в целом повышают выбор спортсменами таких конструктивных копинг-стратегий как «поиск социальной поддержки», «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка». Достаточно логичным наблюдается то, что наиболее вовлеченными в корреляционные связи с компонентами метакогнитивной включенности в деятельность отмечены копинг-стратегии, направленные на планирование решения проблемы. В процессе реализации копинг-стратегии «планирование решения проблемы» выступают метакогнитивные умения постановки цели, мониторинга различных ситуаций и планирование своей деятельности. Вероятность применения спортсменами метакогнитивных умений, направленных на регуляцию своей деятельности, анализ поступающих данных, поиск путей решения проблемы, осуществление контроля над ситуацией, с одной стороны повышает вероятность применения конструктивных копингов в стрессовой ситуации. В то же время, обращаясь к социальной поддержке с целью использования внешних ресурсов для решения трудных ситуаций, используя целенаправленное и планомерное разрешение проблемных моментов, повышается вероятность проявления умений осознанно регулировать свою деятельность, обращаться к оперативным знаниям и анализировать собственные действия, корректируя и контролируя их.

Выявленные отрицательные связи между компонентами метакогнитивной включенности («метакогнитивные знания», «декларируемые знания», «процедурные знания», «условные знания», «планирование», «стратегии управления информацией») и копингами «конфронтация», «дистанцирование», «бегство-избегание» свидетельствуют о том, что с ростом показателей метакогнитивных умений снижается проявление стратегий ухода от проблемы, проявления агрессии и отстранения от решения трудностей. Следует отметить, что в результате исследования не были выявлены взаимосвязи между компонентами метакогнитивных умений и копинг-стратегиями «самоконтроль» и «принятие ответственности».

Полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют, что метакогнитивные умения связаны с усилением копинг-стратегий, позволяющих спортсменам преодолевать сложности, проявлять конструктивные способы решения проблем. В то же время применение спортсменом метакогнитивных умений снижает вероятность проявления в стрессовой ситуации деструктивных копинг-стратегий.

Литература:

1. Берилова Е.И. Мотивация спортивной деятельности как регулятор копинг-стратегий у спортсменов / Е.И. Берилова, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8(198). С. 413-416. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p 413-415.
2. Горская Г.Б. Проактивный подход к психологическому сопровождению подготовки спортсменов: тенденции развития // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар: КГУФКСТ, 2020. С. 223 - 224.
3. Горская Г.Б. Проактивная регуляция организационных источников психической напряженности как фактор успешности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар: КГУФКСТ, 2021. С. 263-265.
4. Ловягина А.Е. Реализация подготовленности к соревнованиям у спортсменов с разной выраженностью метапроцессов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 3. С. 101-106. – DOI 10.15826/spp.2022.3.46.
5. Толочек В.А. Условия социальной среды, ресурсы и социальная успешность субъектов: открытые вопросы // Психологический журнал. 2022. Т. 43. № 4. С. 36-47. DOI 10.31857/S020595920021478-1.

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ БОКСЕРОВ-ЖЕНЩИН НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Н.В. Рудь, В.В. Федоров

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по формированию стрессоустойчивости квалифицированных боксеров-женщин. Анализ соревновательной деятельности, анкетирование и опрос ведущих спортсменок и тренеров по боксу. Выявлена актуальность влияния стрессоустойчивости на рост спортивного мастерства боксеров-женщин, необходимость дальнейшего исследования данной проблемы с целью повышения конкурентоспособности в женском Олимпийском боксе.

Ключевые слова: боксеры-женщины, конкурентоспособность, стрессоустойчивость, спортивное мастерство, психологическая готовность к соревновательной деятельности.

Включение женского бокса в Олимпийские игры значительно повысило конкуренцию на мировом и европейском ринге. Спортсменки показывают высокое технико-тактическое мастерство, функциональную подготовленность, однако в успешном спортивном результате часто особое значение имеет психологическая подготовка, стрессоустойчивость боксеров-женщин [4, 7].

Специфика бокса и высокая конкуренция значительно повышают психическое напряжение, стрессовое состояние, высокий уровень тревожности спортсменок как перед выходом на ринг, так и в процессе соревнований. Снижается качество технико-тактических действий, выполнение тактических установок тренера, что в совокупности сказывается на спортивном результате. Многие боксеры-женщины заканчивают свою спортивную карьеру, на наш взгляд, именно из-за слабой психологической подготовки, недостаточной саморегуляции, самооценки и самоконтроля в условиях конкурентных соревновательных поединков[1, 3].

Анализ специальной литературы, исследующие проблемы конкурентоспособности в спорте высших достижений, стрессоустойчивости в боксе показал, что это серьезная проблема психологической подготовки спортсменов, которой в настоящее время не уделяется должное внимание[2, 5, 6].

Анализ соревновательных поединков показал, что большинство боксеров-женщин испытывают повышенную тревожность, нервозность, стрессовое состояние как перед боем, так и в процессе конкурентных поединков, что негативно сказывается на результате. По итогам проведенного нами анкетного опроса выявлено, что перед поединком под влиянием стресса ухудшаются объем и концентрация внимания, скорость реакции, мышечная память, двигательные способности спортсменов.

Проведенный нами анкетный опрос ведущих тренеров (n=14) и боксеров женщин (n=25) подтвердил значимость стрессоустойчивости в конечном спортивном результате и необходимость психологического сопровождения тренировочного и соревновательного процесса в женском Олимпийском боксе: 78,3% спортсменок указали на отсутствие психологов при подготовке к соревнованиям; 86,4% – не владеют методиками саморегуляции, самоанализа и самоконтроля; 95,3% спортсменок – руководствуются рекомендациями тренера (без учета собственного состояния).

Опрос ведущих тренеров выявил следующие тенденции по формированию стрессоустойчивости у боксеров-женщин: работа на тренировках с боксерами-мужчинами (86,1%); увеличение количества спаррингов, соревновательной практики (78,8%); индивидуальная работа в предсоревновательном периоде (73,5%), мотивация на успех (68,8%).

Как показало проведенное исследование методиками формирования стрессоустойчивости владеют менее 20% тренерского состава; используют методики и специальные знания психологии, свойств темперамента, нервной системы, индивидуальности спортсменов не более 15% опрошенных тренеров.

Таким образом проведенное исследование подтвердило актуальность и значимость конкурентоспособности в женском боксе как существенном ресурсе повышения спортивного мастерства боксеров-женщин. Целенаправленное формирование стрессоустойчивости с учетом индивидуальных особенностей и возможностей спортсменок позволит выявить и использовать дополнительные резервы высоких спортивных результатов в женском боксе. В дальнейшей работе в этом направлении нами будет разработана методика формирования стрессоустойчивости с учетом индивидуальных особенностей и возможностей боксеров-женщин на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Литература:

1. Блудов Ю. М., Плахтиенко В.А. Влияние занятий боксом на психические качества боксера // Бокс: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1985. С. 37-38.
2. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. М., 2010.
3. Грец И.А. Социально-психологические аспекты современного женского спорта// Вестник спортивной науки. 2010. № 3. С. 23-26.
4. Лисицин В.В. Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 1 (107). С. 84-92.
5. Пуни А.Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте : избранные лекции; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. Ленинград : [б. и.], 1979. 50 с.
6. Радченко О.В. Саморегуляция психического состояния спортсменов сборной команды ФСИИ России, занимающихся комплексным единоборством, в соревновательный период / О.В. Радченко, Р.А. Гниломедов, А.К. Ефремов // Вестник Воронежского института ФСИИ России. 2014. № 1. С. 94–96.
7. Сактаганова Т.С., Родыгина Ю.К. Взаимосвязь параметров психических состояний у высококвалифицированных женщин-боксеров накануне старта // VIII Международный конгресс «Спорт, человек, здоровье» – 12-14 октября 2017 года, Санкт-Петербург. Сборник материалов конгресса /под редакцией В.А. Таймазова. Спб, 2017. С. 231-232.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СТИЛЯ КОГНИТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ ПРИ РЕШЕНИИ ТАКТИЧЕСКОЙ ЗАДАЧИ

И.О. Смолдовская

Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты констатирующего эксперимента, выявляющие уровень развития психических процессов при решении тактической задачи у фехтовальщиков шпажистов; корреляционные связи между показателями психических процессов и спортивным результатом; разработанная типология стиля когнитивной деятельности у фехтовальщиков высших достижений.

Ключевые слова: стиль когнитивной деятельности, тактическая задача, психические процессы.

На современном этапе развития мирового фехтования первостепенной проблемой спортсменов высокой квалификации является повышение конкуренции на основе индивидуализации тренировочного процесса[2,3].

Перед спортсменами ставятся сложные задачи в физическом и психическом аспектах, что вызывает ряд проблем, связанных с прогнозированием и отбором; психологической подготовкой; анализом закономерностей боевой деятельности; совершенствованием технико-тактической подготовки; развитием специальных физических и психических качеств[1].

Поиск инновационных подходов к осуществлению тактической подготовки, как психолого-педагогического процесса, направленного на индивидуализацию средств стратегического характера, определяет актуальность данного исследования.

Целью – разработка индивидуальных средств тактической подготовки различных стилей когнитивной деятельности при решении тактической задачи у фехтовальщиков высших достижений.

Объект – процесс индивидуализации тактической подготовки различных стилей когнитивной деятельности при решении тактической задачи у фехтовальщиков высших достижений.

Предмет – когнитивные процессы участвующие в решении тактической задачи у фехтовальщиков высших достижений.

Гипотеза – типология стилей когнитивной деятельности у фехтовальщиков высших достижений, основанная на учёте индивидуально-психологических и когнитивных особенностей позволит разработать индивидуальные средства тактической подготовки и повысить спортивные достижения

Задачи исследования:

1. Изучить индивидуально-психологические, психомоторные и когнитивные факторы, влияющие на решение тактической задачи у фехтовальщиков высших достижений.

2. Определить индивидуально-типовые стили когнитивной деятельности при решении тактической задачи у фехтовальщиков высших достижений.

В исследовании принимало участие 62 фехтовальщика высокого уровня спортивного мастерства (МС, КМС), 32 мужчины и 30 женщин.

Методы исследования: оценка оперативности мышления «Фишки» (В.Г. Сивицкий), оценка простой двигательной реакции, реакции на движущийся объект (РДО), переключение внимания (Ю.А. Цигарелли), количественно-качественный анализ соревновательной деятельности фехтовальщиков (шпажистов).

В результате констатирующего эксперимента было выявлено:

– у 19,3% испытуемых высокий коэффициент скорости восприятия, у 12,9% низкий показатель;

– средний показатель переключения внимания – 81,9 сек., при этом 22,5% спортсменов имеют высокие показатели, 16,1% испытуемых низкие;

– показатели оперативности мышления у мужчин составил 4,9 балла, у женщин – 5,6 баллов; при этом при выполнении задания у женщин возникали трудности в видении тактической схемы вследствие чего решения принимались не рационально, затрачивалось время на коррекцию ошибочных действий, а у мужчин за счёт высокой скорости перемещения сокращалось время выполнения задачи; вместе с тем, высокий результат по выборке выявлен лишь у – 9,7% испытуемых;

– у мужчин средний показатель РДО составил – 16 баллов, при доминировании торможения над возбуждением, так как средняя тенденция к упреждению составляла – 17,9 сек, а тенденция к запаздыванию – 22,8 сек; у женщин средний показатель составил – 24,5 баллов, что ниже по сравнению с мужчинами в данной выборке, при этом выявлено сильное превалирование процессов возбуждения, при среднем упреждении 28,3 сек., при запаздывании на – 12,5 сек.; высокие показатели выявлены – 16% спортсменов;

– средний показатель простой двигательной реакции составил – 0,163 сек., при этом у 35,5% испытуемых обнаружены высокие показатели, у 6,4% низкие;

С целью выявления взаимозависимости спортивного результата и показателей уровня развития психических процессов при решении у фехтовальщиков (шпажистов) был проведен корреляционный анализ. Были выявлено, что наибольшее влияние на успешность в фехтовании имеют скорость восприятия $r=0,632$, оперативность мышления $r=0,819$ и скорость простой двигательной реакции $r=0,778$, при уровне значимости корреляции $p \leq 0,05$. Среднее влияния на результат показали переключение внимания $r=0,494$ и реакция на движущийся объект $r=0,493$.

На основании выявленных индивидуально-психологических и когнитивных особенностей фехтовальщиков высших достижений, их вариативности сочетаний и различий были определены типовые стили когнитивной деятельности при решении тактической задачи, имеющие личностно-типологические проявления: эффективный (высокие показатели скорости восприятия, оперативности мышления и скорости простой

двигательной реакции), неэффективный (низкие показатели скорости восприятия, оперативности мышления и скорости простой двигательной реакции), мыслящий (высокие показатели скорости восприятия и оперативности мышления), реактивный (высокие показатели психомоторики и скорости восприятия), рецептивный (высокая скорость восприятия), рефлексивный (высокая психомоторика), аналитический (высокая оперативность мышления), рациональный (высокая психомоторика и оперативность мышления) типы [4].

Литература:

1. Десятериков Б.А., Кабулова Л.А. Некоторые вопросы формирования специализированных двигательных навыков у фехтовальщиков// Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (сборник научных статей). Смоленск: СГАФКСТ, 2016. С.89-93.

2. Павлов А.И., Войтов В.Г. Методология выявления причин нерезультативного применения средств единоборства в поединках фехтовальщиков//Материалы V Всероссийской научно-практической конференции «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (сборник научных статей). Смоленск: СГАФКСТ, 2010.С.23-30.

3. Рыжкова Л.Г. Методика поиска и реализации тактической информации в тренировке фехтовальщиков с использованием моделирования вероятностной последовательности действий в схватке // Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (сборник научных статей). Смоленск: СГАФКСТ, 2017. С.52-63.

4. Дремин М.Д., Смолдовская И.О. Типология интеллектуальной деятельности при решении тактической задачи у фехтовальщиков (шпажистов) высших достижений// Материалы научно-практической конференции «Научно-методические проблемы спортивного фехтования». Смоленск: СГУС, 2022.С.56-61.

РОЛЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТИВНЫХ АКРОБАТОВ

З.Р. Совмиз, А.В. Плешкань

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлен анализ взаимосвязи нервно-психической устойчивости с показателями эмоционального выгорания в группе спортсменов, занимающихся спортивной акробатикой, с целью выявления значимости стрессоустойчивости в процессе преодоления симптомов выгорания. Результаты исследования позволили выявить наличие положительной взаимосвязи между стрессоустойчивостью и отдельными фазами и симптомами выгорания, что свидетельствует о взаимообусловленности данных феноменов.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, нервно-психическая устойчивость, спортсмены, акробаты

Основой успешности и высокой конкурентной силы спортсмена выступает умение противостоять стрессовым факторам. Феномен психической устойчивости в спортивной деятельности широко освещен в трудах многих исследователей современности: Н.Е. Водопьяновой, Г.Б. Горской, Е.И. Гринь, Е.П. Ильина [1] и представлен как способность личности успешно и эффективно преодолевать нагрузки различного порядка – когнитивные, волевые, физические, эмоциональные [1].

Причинами стресса могут быть как внешние факторы, не связанные со спортом, так и спортивно профессиональные. Ко вторым относятся: рост напряжения и уровня тревоги; психические и физические перегрузки; тренировки «на износ» из-за высокого уровня конкурентной силы соперников; ограниченное количество времени, требуемого для полного восстановления ресурсов; постановка чрезмерно высоких целей; желание повысить спортивный разряд; акклиматизация при соревновательных и тренировочных сборах [1-6].

К перечисленным факторам стресса в спортивной акробатике добавляются специфические – характерные именно для данного вида спорта: проблемы несогласованности при постановке новых программ и оттачивании отдельных ее элементов; межличностные проблемы в процессе частых контактов с партнерами (в акробатических двойках, тройках, четверках) и тренером; высокий риск причинения вреда жизни и здоровью при выполнении сложных элементов программы [3].

Мы предполагаем, что высокий уровень стрессоустойчивости позволит помимо преодоления стрессовых факторов избежать симптомов эмоционального выгорания, являющихся зачастую причиной преждевременного окончания спортивной карьеры. Данное предположение легко в основу настоящего исследования.

Методы исследования: методика диагностики уровня нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в спорте «Прогноз», методика исследования эмоционального выгорания В.В. Бойко.

Выборка исследования: 45 спортивных акробатов – воспитанников МБОУ ДО ССШ №1 города Краснодара, квалификации, КМС, МС. Возрастной диапазон: 15-22 года.

Результаты исследования. Корреляционный анализ проводился по сырым баллам методик без перевода в стены и позволил выявить наличие небольшого количества взаимосвязей между изучаемыми феноменами.

Наиболее насыщенные взаимосвязи установлены между стрессоустойчивостью и с фазой напряжения ($r=-0,321$; при $p \leq 0,05$). Данная фаза свидетельствует о проживании спортсменом хронически неблагоприятной обстановки, дестабилизирующего состояния и повышенной ответственности. Так как взаимосвязь носит отрицательный характер, то при высоком уровне стрессоустойчивости будет наблюдаться снижение вероятности возникновения симптомов данной фазы.

Отрицательная взаимосвязь стрессоустойчивости наблюдается и с несколькими симптомами фазы напряжения, а именно с тревогой и депрессией ($r=-0,392$; при $p \leq 0,01$) и переживанием психотравмирующих обстоятельств ($r=-0,352$; при $p \leq 0,01$). При высоких показателях стрессоустойчивости вероятность возникновения или яркого проявления данных симптомов будет снижаться, т.е. ниже вероятность восприимчивости к событиям и вероятность возникновения чувства неудовлетворенности выполненной работой.

Достоверных взаимосвязей нервно-психической устойчивости с фазой резистенции и ее симптомами не выявлено. Данный факт мы связываем с тем, что стрессоустойчивость и резистентность достаточно схожи в своем функциональном проявлении. Резистентность позволяет изолировать человеку психику от неприятных впечатлений и обеспечивает выносливость в борьбе со стрессом.

Стрессоустойчивость не взаимосвязана с фазой истощения, но при этом отрицательно коррелирует с ее симптомами: деперсонализацией ($r=-0,281$; при $p \leq 0,01$), а также психосоматическими и психовегетативными нарушениями ($r=-0,298$; при $p \leq 0,01$). При высоко сформированной стрессоустойчивостью понижается вероятность проявления таких симптомов, как утрата интереса к субъектам профессиональных действий и отклонений в соматических или психических состояниях.

Таким образом, у спортивных акробатов при сформированной стрессоустойчивости понижается риск возникновения тревожных, депрессивных состояний; чувствительного восприятия травматичных событий и изменений в психических процессах; повышается риск потери собственного «Я», возникновения болезней и нарушений как психологического, так физиологического характера.

Полученные нами данные соотнесены с результатами исследований других авторов. По мнению С.С. Павленкович высокий уровень нервно-психической устойчивости может быть связан с умением спортсменов

мобилизовать свои ресурсы перед серьезными соревнованиями, проявить саморегуляцию, мотивацию к достижению успеха [4].

И.Л. Левина и А.А. Артемьев подчеркивают высокую актуальность проблемы эмоционального выгорания среди спортсменов разного возраста и квалификации. Опрошенные респонденты периодически либо регулярно высказывают мысли о негативных эмоциях в процессе тренировок и соревнований и желании получить длительный отдых после работы [2].

Н.В. Садов отмечает, что выгоранию подвержены все спортсмены вне зависимости от вида и специфики спорта, что делает необходимым контроль нарастающего напряжения и применение методов коррекции психических ресурсов, способных предотвратить данный синдром [6].

Таким образом, высокий уровень сформированности стрессоустойчивости спортивных акробатов снижает вероятность возникновения некоторых фаз и симптомов эмоционального выгорания, что делает уровень подготовки спортсменов более высоким и позволяет продлить профессиональную карьеру.

Литература:

1. Берилова Е.И. Особенности взаимосвязи копинг-стратегий и профессионального выгорания у высококвалифицированных спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2015. № 3. С. 31-32

2. Левина И.Л., Артемьев А.А. Эмоциональное выгорание у спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2023. №3. С. 21-23.

3. Липовка А.Ю., Намазов А.К.О., Шамрай Л.В., Намазов К.А., Липовка В.П. Эмоциональное выгорание как фактор жизнестойкости спортсменов единоборцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4(182). С. 567-570.

4. Павленкович С.С. Психоэмоциональное состояние спортсменов, как показатель их подготовленности к условиям соревновательной деятельности // Страховские чтения. 2018. С. 216-221.

5. Радова Н.Н., Михайлова Е.В., Жищенко А.Н. Синдром эмоционального выгорания у спортсменов и методы его профилактики // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 1 (14). С. 13-16.

6. Садов Н. В. Эмоциональное выгорание в различных видах спорта // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 54-6. С. 77-80.

ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА, ОРИЕНТИРОВАННОГО НА ЗАДАЧУ

Я.В. Таран

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В работе рассматриваются особенности мотивационного климата, его виды, возможности формирования, а также представлены практические рекомендации для тренеров, родителей и сверстников для формирования мотивационного климата, направленного на задачу

Ключевые слова: индивидуальная мотивация, мотивационный климат, «ориентация на задачу», «ориентация на себя», социальное окружение спортсмена

Актуальность исследования заключается в том, что мотивация в спорте играет важную роль. Мотивационный климат является фактором, предопределяющим мотивацию спортсменов. Мотивационный климат – это совокупность ценностей и ожиданий, поощрений и порицаний, задаваемые социальным окружением спортсменов. На формирование мотивационного климата в спорте могут оказывать влияние тренер, родители спортсмена и его товарищи по команде.

Существуют такие виды мотивационного климата, как ориентация на задачу и ориентация на себя. При ориентации на задачу спортсмены в большей степени выкладываются, больше стараются, работают усерднее, для них важно развиваться и совершенствоваться, они готовы прикладывать максимум усилий. При ориентации на себя спортсменам важно признание и одобрение со стороны, они хотят быть лучшими, но при этом не готовы упорно работать, хотят, чтобы все получалось само собой.

С целью исследования особенностей мотивационного климата спортсменов были использованы: методика диагностики мотивационного климата (изучение индивидуальной мотивации), методика по изучению мотивационного климата, методика «Тренер-спортсмен» Ю.Ханина и методика оценки психологической атмосферы в коллективе по А.Ф.Фидлеру. В исследовании приняли участие 100 спортсменов в возрасте от 16 до 19 лет, занимающиеся разными видами спорта.

На предыдущих этапах исследования нами изучались особенности мотивационного климата в группе, а также индивидуальной мотивации, особенности взаимоотношений в коллективе. Нами были адаптированы методики диагностики индивидуальной мотивации (Ориентация на задачу и ориентация на себя в спорте (TEOSQ Duda, Whitehead, 1998), методика диагностики мотивационного климата, задаваемого тренером (Воспринимаемый мотивационный климат, задаваемый тренером (PMCSQ-2 Newton Duda, Yin, 2000); методика диагностики особенностей мотивационного климата, задаваемого сверстниками

(Мотивационный климат, задаваемый сверстниками (PMCYSQLNtoumanisN., VazouS., 2005). Также нами была разработана методика диагностики мотивационного климата, задаваемого социальным окружением спортсмена (Мотивационный климат, задаваемый социальным окружением спортсменов (влияние тренера, родителей и сверстников).

В ходе исследований было установлено, что с ростом спортивной квалификации спортсмены в большей степени ориентированы на задачу, что является необходимым для достижения успеха в спорте. При благоприятной обстановке в коллективе спортсмены также в большей степени ориентированы на задачу. Необходимо отметить, что ориентация на задачу связана с более высокими спортивными достижениями. В связи с чем актуальным представляется формирование мотивационного климата, ориентированного на задачу.

Нами были разработаны практические рекомендации для тренеров, родителей и сверстников, для формирования мотивационного климата, направленного на задачу.

Практические рекомендации для тренеров:

- необходимо стремиться к тому, чтобы все спортсмены овладевали новыми умениям и навыкам;

- важно относиться ко всем спортсменам одинаково, не выделять любимчиков;

- целесообразно подбадривать игроков, чтобы они помогали друг другу;

- поощрять, когда спортсмены работают над своими слабыми местами;

- важно настроить спортсменов так, чтобы они не боялись допустить ошибку;

- не наказывать за ошибки;

- необходимо настроить игроков на самосовершенствование, отмечать их личные успехи.

Практические рекомендации для родителей:

- важно отмечать достижения спортсменов, развитие новых навыков, новых умений;

- не ждать от спортсмена только победы на соревнованиях;

- не критиковать за возможные ошибки;

- хвалить не только в случае победы;

- давать советы;

- стараться понять и поддержать.

Практические рекомендации для товарищей по команде:

- важно подбадривать друг друга;

- необходимо помогать друг другу исправить ошибки;

- не смеяться над ошибками друг друга;

- поступать так, чтобы товарищи по команде чувствовали себя ценными;

- не критиковать товарищей за допущенные ошибки;

- не стремиться к конкуренции друг с другом;

- вместе разбирать ошибки, стараться их исправить;

- не обвинять друг друга в поражении.

Важно помнить, что социальное окружение спортсмена может внести вклад в формировании его мотивации. Необходимо, чтобы все это понимали, стремились к конструктивным взаимоотношениям, имели общую цель и работали над ней. Важно, чтобы спортсмены осознавали, что мотивационный климат, ориентированный на задачу, будет способствовать достижению успехов, позволит развиваться, даст возможность проявить себя.

Литература:

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ их личностных РЕСУРСОВ

Л.Г. Уляева^{1,3}, Г.Г. Уляева^{1,2,3}, А.В. Соловьева^{1,3}

¹Московский государственный университет спорта и туризма, г. Москва,
Россия

²Московский государственный технический университет
Гражданской авиации, г. Москва, Россия

³Ассоциация спортивных психологов, г. Москва, Россия

Аннотация. Спортивная деятельность связана с постоянной динамикой, вариативностью и потребностью спортсменов в достижении высоких результатов. Каждому спортсмену в экстремальной ситуации, под влиянием стресс-факторов, необходимо принимать решение, демонстрировать конкурентно способность, актуализируя свои ресурсы. Психологическая подготовка как один из видов спортивной подготовки выступает условием реализации личностных ресурсов спортсменов.

Ключевые слова: спортивная деятельность, психологическая подготовка, личностные ресурсы, про-активный подход

Способность спортсмена «достигать высоких результатов обуславливается, не только свойственным ему психическим состоянием и качествами, проявляемыми в данный момент, но и актуализацией его ресурсов, имеющегося потенциала. Проблема может состоять в том, что спортсмен порой не знает о своих ресурсах, не может соотнести их с ресурсами других спортсменов, или не владеет приемами и методами их накопления и последующей актуализации» [6,с.6]

Развитие представлений о психологической работе со спортсменом берет свое начало с концепции психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, разработанная основоположниками отечественной психологии спорта А.Ц. Пуни и П.А. Рудиком. Данная концепция объединяет три направления психологической подготовки. Общая психологическая подготовка включает развитие у спортсменов свойств психики, которые являются профессионально важными в избранном виде спорта. Она должна проводиться на всем протяжении спортивной карьеры, начиная с первых шагов спортсменов в спортивном совершенствовании. К профессионально важным свойствам психики относят главным образом когнитивные, эмоционально-волевые свойства личности спортсменов. Психологическая подготовка спортсменов к конкретному соревнованию заключается в подведении их к соревнованию в состоянии психической готовности. Оно характеризуется обоснованной уверенностью спортсменов в своих силах, готовностью до конца вести соревновательную борьбу, оптимальным эмоциональным состоянием, высокой помехоустойчивостью, способностью произвольно управлять своим поведением в условиях соревновательной деятельности [7].

Основным компонентом формирования готовности к выполнению спортивного действия является сосредоточение внимания, полная его концентрация на спортивном действии, несмотря на возможные помехи. Последователи авторов концепции психологической подготовки спортсменов к соревнованию дополнили задачи психологической работы со спортсменами задачей психологической подготовки спортсменов к длительному тренировочному процессу, включающей поддержание мотивации самосовершенствования, правильное соотношение долгосрочных и текущих целей, формирование у спортсменов готовности переносить значительные тренировочные нагрузки, создание благоприятного психологического климата в группе совместно тренирующихся спортсменов [2, 3, 4, 5].

Психологическая подготовка спортсменов строится на основе учета их морфологических, функциональных, психологических особенностей. В спорте, как и в других сложных видах человеческой деятельности, достижение максимальных результатов возможно за счет различных сочетаний способностей и других индивидуальных ресурсов спортсменов. Следовательно, индивидуализация подготовки является средством увеличения количества спортсменов, способных достичь максимальных спортивных результатов. Спортивными специалистами разработаны методы индивидуализации физической, технической и тактической подготовки, психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Заметный вклад в обоснование методов индивидуализации подготовки спортсменов внесли работы Г.Д. Горбунова, Г.Б. Горской, А.К. Дроздовского, Е.П. Ильина, А.Н. Николаева, А.В. Родионова, В.А. Толочка.

Фактором, затрудняющим эффективную индивидуализацию подготовки, является различие требований, предъявляемых к личности спортсменов тренировками и соревнованиями. На это указывает «вечная проблема» снижения результатов спортсменов в соревнованиях по сравнению с достигаемыми во время тренировок. Наличие у спортсменов ресурсов совершенствования технического и тактического мастерства не всегда сочетается с устойчивостью к соревновательному стрессу. Это значит, что индивидуализация подготовки спортсмена должна основываться на выявлении как ресурсов, так и ограничений самореализации спортсменов с целью раскрытия сильных сторон индивидуальности спортсменов и компенсации слабых [7].

Характерной тенденцией современного подхода к решению психологических проблем спортсменов является отказ от реактивного подхода к психологической подготовке, ориентированного на коррекцию неблагоприятных проявлений психики. На смену ему все более активно приходит про-активный подход, направленных как на профилактику возникновения неблагоприятных проявлений психики, так и на опережающее формирование психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов. Реализация данного подхода опирается на определение текущих и опережающих задач психологического подготовки спортсменов на этапах их многолетней спортивной карьеры [2].

Необходимость реализации применения про-активного подхода в практике психологической подготовки спортсменов обусловлено ранним началом спортивной карьеры, а также тем, что сенситивные периоды развития профессионально важных физических и психических качеств приходятся на детский и подростковый возраст. Использование сенситивных периодов дает спортсменам дополнительные ресурсы совершенствования мастерства. Пренебрежение сенситивными периодами оказывается ограничителем роста спортивных достижений.

В последние десятилетия активно исследуются такие личностные ресурсы успешности спортивной деятельности, как черты Большой пятерки, жизнестойкость, оптимизм. Существенным ресурсом становится и психологическая культура спортсменов, которая характеризуется как система психологических знаний и умений, способствующих успешной адаптации спортсмена в окружающей среде и самореализации в ней [1].

Таким образом, высокий уровень спортивных достижений и возрастающая конкуренция среди спортсменов, усложнение задачи повышения спортивных результатов привлекает внимание к психологической подготовке спортсменов как условию реализации их личностных ресурсов.

Литература:

1. Вяткин Б.А., Ложкин Г.В. Интегральная индивидуальность человека в спортивной деятельности //Наука в Олимпийском спорте. 2002. № 1. С.88-97.
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. Краснодар: КГУФКСТ. 2008. 220с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб: Питер. 2018. 352 с.
4. Николаев А.Н. Эффективность индивидуализации психологической подготовки спортсменов //Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2017. Т 6. С.69-75.
5. Толочек В.А. Феномен стиля в спорте: история, результаты и перспективы исследования //Спортивный психолог. 2018. № 2 (49). С. 12-18.
6. Уляева Л.Г. Личностные ресурсы спортсменов: структура, содержание, психологические условия их реализации в детско-юношеском спорте: монография. М.: Перспектива, 2023. 216с.
7. Энциклопедия отечественного спорта (Российская империя – Советский Союз – Российская Федерация) в 3-х томах / Автор-составитель В.Л. Штейнбах, под общей редакцией О.В. Матыцина. М.: Спорт, 2022.

РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ И ПСИХОМОТОРНЫХ КАЧЕСТВ У ТЕННИСИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

А.А. Цагельникова¹, Е.В. Мельник²

¹Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

²Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск, Россия

Аннотация. В статье представлена программа для теннисистов подросткового возраста по развитию психических и психомоторных качеств в тренировочном процессе. Подобранные средства и методы могут варьироваться в зависимости от задач этапа подготовки и индивидуальных особенностей теннисистов. Разработанная программа была апробирована на базе ГУ «ГЦОР по теннису» г. Минска, теннисной академии «Avante Club» и клуба «ФОКс Теннис».

Ключевые слова: теннис, тренировочный процесс, психические и психомоторные качества.

Развитие психических и психомоторных качеств выступает одной из составляющих многолетней подготовки в спорте и является предметом изучения спортивных психологов [1, 2, 4, 5, 6].

Актуальность темы обусловлена необходимостью научно-методического обеспечения тренировочного процесса спортсменов подросткового возраста, реализуемых посредством специально разработанных программ, которые включают средства и методы подготовки, подобранные с учетом специфики вида спорта и особенностей подросткового возраста.

Условиями индивидуализации подготовки спортсменов подросткового возраста в теннисе выступают:

1) учет возрастных особенностей спортсменов подросткового возраста: половое созревание, «скачок в росте», гетерохронность двигательных функций, изменение механизмов психорегуляции, повышение возбудимости, неуравновешенности, утомляемости [6];

2) учет специфики тенниса: непосредственный характер противоборства, вариативность двигательных действий, управление соразмерностью и согласованностью движений в целостном двигательном акте, рейтинговая система оценки результативности, преобладание стресс-факторов внешней неопределенности, совместно-взаимосвязанная (парный разряд) и совместно-индивидуальная (одиночный разряд) деятельность теннисистов [5, 7];

3) учет значимых для тенниса психомоторных (зрительно-моторная координация, меткость, глазомер, реакция выбора и РДО, «чувство мяча», «чувство площадки» и др.) и психических (интеллектуальная лабильность, высокие концентрация, переключение и объем внимания, способность к саморегуляции поведения, помехоустойчивость, мотивация, оптимальный уровень тревожности и психомоторного возбуждения,) качеств [2, 6].

Цель исследования: разработка программы по развитию психических и психомоторных качеств в тренировочном процессе теннисистов подросткового возраста.

Задачи программы:

1. Диагностика динамики уровня развития психических качеств (специализированных ощущений; восприятия времени, пространства и движения; концентрации, объема, распределения и переключения внимания, оперативности и лабильности мышления и др.).

2. Диагностика уровня развития психомоторных качеств теннисистов (зрительно-моторных реакций: простой, выбора, на движущийся объект; помехоустойчивости, вестибулярной устойчивости и др.).

3. Развитие у теннисистов психических и психомоторных качеств

4. Обучение приемам саморегуляции психического состояния.

5. Оптимизация социально-психологического климата.

Мероприятия программы:

1. Тестирование ощущений, восприятий, внимания, мышления с использованием специальных компьютерных программ (В.Г. Сивицкий) и модифицированных тестов для теннисистов («Внимание теннисиста», «Оперативность мышления теннисиста», «Интеллектуальная лабильность теннисиста» (А.А. Цагельникова, Е.В.Мельник, Н.И. Боровская).

2. Тестирование психомоторных качеств с помощью физических упражнений и компьютерных программ: аппаратно-программный комплекс «НС-Психотест» и Стабилоанализатор компьютерный с биологической обратной связью «Стабилан – 01». Рекомендуется 1 раз в сезон проводить базовое углубленное обследование и несколько этапных.

3. Упражнения для развития внимания, памяти, мышления, воли, помехоустойчивости, двигательных реакций могут быть включены в тренировку (в разминку, паузы основной части и заключительную часть), проводиться отдельным занятием по психологической подготовке или выполняться в свободное время 3-4 раза в неделю.

4. Обучение приемам саморегуляции – это объяснение и демонстрация различных действий, влияющих на психическое состояние спортсмена, контроль их освоения в тренировке и применения в соревнованиях. Рекомендуется проводить опрос о самочувствии, использовать мобилизационные установки, формировать ритуал предсоревновательного и соревновательного поведения, проводить сеансы с дыхательными упражнениями, индивидуальные консультации.

5. Для оптимизации социально-психологического климата рекомендуется 1 раз в месяц проводить тренинги на парное и групповое взаимодействие, формированию конструктивных взаимоотношений, профилактики конфликтов, сплочение команды, организацию здоровой конкуренции между игроками, готовности к взаимовыручке и взаимопомощи, созданию и поддержанию традиций команды.

Реализация мероприятий программы осуществляется по нескольким направлениям: диагностика психических и психомоторных качеств; развитие

психомоторных и психических качеств теннисистов посредством специальных упражнений и игр; выполнение специальных заданий с использованием компьютерных тест-тренажеров; регуляция и саморегуляция психического состояния. Разработанная программа может быть использована в тренировочном процессе теннисистов подросткового возраста. Перед реализацией мероприятий программы должен быть сформирован высокий уровень мотивации к сотрудничеству, чтобы задания выполнялись добросовестно и регулярно.

Литература:

1. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. СПб: Питер, 2003. 384 с.
2. Когнитивная сфера спортсмена (теория и практика) / А.Ю. Гиринская, Н.В. Кухтова, Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий. Витебск : ВГУ им П.М. Машерова, 2018. 80 с.
3. Мельник Е.В., Боровская Н.И., Цагельникова А.А. Оценка уровня интеллектуальной лабильности теннисистов подросткового возраста как спортивно-важного психического качества // Инновационные технологии спортивной медицины и реабилитологии [Электронный ресурс]: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 12-13 апр. 2019 г. Минск: БГУФК, 2019. С. 131–134.
4. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности / Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник, Е.В. Воскресенская [и др.]. М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2014. 236 с.
5. Серова Л.К. Психология отбора в спортивных играх. М.: Спорт, 2019. 240 с.
6. Сивицкий В.Г. Учет особенностей психического и психомоторного развития в процессе психологической подготовки олимпийского резерва / В. Г. Сивицкий, Е. В. Мельник, Е. В. Силич (Воскресенская) // Информационно-аналитический бюллетень. Результаты выполнения заданий государственных программ развития физической культуры и спорта, инновационных проектов БГУФК. Минск: БГУФК, 2014. Вып. 19. С. 259–277.
7. Теннис: техника и тактические приемы. 185 упражнений / С. Сав.; пер. с франц. Е. Исаковой. Ростов н/Д: Феникс, 2007. 368 с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СУБЪЕКТНЫХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

В.Д. Шаталова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования субъектных показателей между спортсменами подросткового возраста и в период ранней взрослости, которые позволили определить ресурсы становления самодетерминации.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, мотивация, ответственность, базовые потребности, восприятие родителей, подростковый возраст, ранняя взрослость.

В современном обществе, где требования к личностному развитию и успешной адаптации становятся все более сложными, изучение субъективных свойств личности спортсменов как ресурсов становления самодетерминации обретает особую актуальность.

Самодетерминация в контексте спорта означает способность спортсмена принимать решения, направленные на достижение целей, исходя из своих внутренних мотиваций, ценностей и убеждений. Этот термин базируется на теории самоопределения, которая выделяет три основные потребности, являющиеся основой для самодетерминации: потребность в компетентности, связанной с ощущением собственной способности и эффективности; потребность в автономии, связанной с ощущением свободы и контроля над собственными действиями; и потребность в связи, связанной с ощущением социальной включенности и поддержки [5].

Спорт, как средство физического и психологического развития, предоставляет уникальную площадку для наблюдения и анализа формирования личностных качеств, которые могут стать ключевыми ресурсами становления самодетерминации. К ним чаще всего относят личностные свойства, предрасполагающие к самостоятельности принятия значимых решений и готовности нести ответственность за сделанный выбор. Это прежде всего внутренний локус контроля и ответственность. Кроме того, участие в спорте обогащает личный опыт, способствуя развитию эмпатии, коммуникативных навыков и умения работать в коллективе.

Таким образом, изучение субъективных свойств личности спортсменов как ресурсов становления самодетерминации является важным направлением исследований, способствующим пониманию механизмов формирования успешной и устойчивой личности в условиях современного общества.

Цель исследования – установить особенности субъективных свойств личности спортсменов подросткового возраста и в период ранней взрослости.

Методы исследования: методика «Почему я занимаюсь спортом?» в адаптации С.О. Скачковой[2]; методика «Общая шкала удовлетворения базовых потребностей» Э. Дэси, Р. Райана в адаптации И. Ю. Суворовой [3], методики диагностики социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонда в адаптации А.К. Осницкого [1], многомерно-функциональной диагностики ответственности В.П. Прядина, методика «Восприятие родителей» в адаптации Э.З. Феодоровой [4].

В исследование приняли участие спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта в количестве 115 человек.

Результаты исследования и их обсуждения. В результате исследования мотивации включения в занятия спортом между спортсменами подросткового возраста и спортсменами ранней зрелости было выявлено, внутренние мотивы имеют высокие значения в двух группах. Такие показатели как «Идентификация», «Внешняя мотивация» достоверно выше у спортсменов периода ранней зрелости. Данные могут свидетельствовать о том, что возможно, спортсмены ранней зрелости испытывают большую внешнюю мотивацию, что может быть связано с внешними стимулами, такими как признание, награды, или социальная поддержка. Для спортсменов ранней зрелости участие в спорте становится более интегрированной частью их личности. Спорт может играть важную роль в их самоопределении и определении себя в обществе.

В результате диагностики удовлетворения базовых потребностей было выявлено, что показатели выше у спортсменов в период ранней зрелости. Различия были выявлены по показателю «Компетентность», который оказался в приоритете у взрослых спортсменов. Взрослые спортсмены могут придавать большее значение своей профессиональной компетентности в контексте спорта. Это может быть связано с их стремлением к постоянному совершенствованию и профессиональному росту в своей области.

В результате диагностики исследования восприятия своих родителей к занятиям спортом было выявлено, что восприятие родителей на занятия спортом в подростковом возрасте и в период ранней зрелости имеют благоприятный характер. Достоверно выше оказался показатель «вовлеченность матери» у спортсменов подросткового возраста. Подчеркивание вовлеченности матери может указывать на важность родительской роли в подростковом возрасте, где материальная и эмоциональная поддержка считается крайне важной для становления и развития личности.

В результате диагностики социально-психологической адаптированности было выявлено, что конструктивные показатели социально-психологической адаптации выше у спортсменов в период ранней зрелости, чем у спортсменов подросткового возраста. Были выявлены различия по показателям «Адаптивность», «Эмоциональный комфорт», «Доминирование», данные показатели выше у спортсменов в период ранней зрелости. Уровень адаптивности и эмоционального комфорта, возможно, выше у спортсменов в период ранней зрелости из-за их более зрелого восприятия и

самоопределения. Спортсмены этого возраста могут более эффективно справляться с изменениями и вызовами. Высокий уровень доминирования может отражать более выраженную уверенность в себе у спортсменов в период ранней взрослости. Они могут быть более активными и уверенными в социальных ситуациях.

Заключение. Результаты исследования показали, что субъектные показатели более развиты у спортсменов в период ранней взрослости, чем у спортсменов подросткового возраста. Исследование этих субъективных свойств спортсменов не только помогает лучше понять механизмы их внутренней мотивации, но и предоставляет ценную информацию для тренеров и психологов, а также обогащают наше общее понимание процессов личностного развития в условиях современного общества.

Литература:

1. Осницкий А.К. Регуляторный опыт, субъектная активность и самостоятельность человека. Часть 1 // Психологические исследования. Электронный научный журнал, 2009. № 5 (7). С. 3.
2. Скачкова С.О. Адаптация опросников на определение мотивации самодетерминации в образовании и спортивной деятельности // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды НИИ проблем физической культуры и спорта. Т. 10. Краснодар, 2008. С. 157 – 164.
3. Суворова И.Ю. Адаптация общей шкалы удовлетворения базовых социальных потребностей // Новое в психолого-педагогических исследованиях. 2016. № 4. С. 126-132.
4. Феодорова Э.З. Возможности оценки восприятия спортсменами-подростками родительского отношения: адаптация методики «Восприятие родителей» // Материалы научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (17 мая – 13 июня 2013 года, г. Краснодар). 2013. С. 303.
5. Ryan R. M. An overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective / E. L. Deci, R. M. Ryan // Handbook of self-determination research / ed. by E.L. Deci, R. M. Ryan. Rochester, NY, 2002. P. 3-33.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ

И.А. Юров, В.М. Мельников

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

Аннотация. Осуществление психологического благополучия в спортивной деятельности является актуальной проблемой. Она может осуществляться при благоприятном и адекватном психологическом обеспечении спортивной деятельности и психологическим сопровождением спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: психологическое благополучие, спортсмен, обеспечение, сопровождение, реабилитация, психометодика.

Психологическое благополучие в спорте определяется несколькими важными факторами: 1) адекватное психологическое обеспечение спортивной деятельности; 2) адекватное психологическое сопровождения в спорте [6].

Под психологическим обеспечением спортивной деятельности нами понимается интегративное многоуровневое междисциплинарное образование, реально существующее в практике психологической поддержки и защиты спортсменов. Специалисты выделяют следующие самостоятельные виды работ психологического обеспечения спортивной

деятельности: информационную; психолого-воспитательную; социально-психологическую; научно-методическую; культурно-досуговую; материально-техническую; социально-правовое обеспечение; учебно-тренировочную и соревновательную деятельность и др.

Психологическое обеспечение в области спорта – это комплекс мер, способствующих реализации материальной, социальной, технической, культурной, технической, теоретической, тактической, моральной, физической, функциональной, психологической видов подготовки спортсменов.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности включает следующие меры: увеличение детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ); увеличение спортивных клубов, Дворцов спорта, спортивных баз (стадионов, бассейнов, фитнес-залов, тренажерных залов, спортивных комплексов и площадок); включение спортивной работы в образовательные программы дошкольной, начальной, средней и высшей школы; внедрение на государственном уровне системы привилегий организациям, реализующим оздоровительные программы; поощрение деятельности физкультурно-ориентированных объединений граждан различной направленности и др.; меры, направленные на обеспечение психологической безопасности спортсменов, благоприятного психологического климата в спортивных и оздоровительных организациях; – меры, направленные на защиту прав спортсменов и физкультурников; повышение мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности: меры поощрения спортсменов (награды, благодарности, публичное выражение признательности, предоставление дополнительных льгот, вручение сувениров, памятных подарков); составление программ

информационной поддержки спортивной деятельности в РФ, в отдельных субъектах РФ, программ информационной поддержки физкультурно-спортивных организаций (Федераций, обществ, клубов) [1].

Психологическое обеспечение мониторинга, контроля хода и результатов спортивной деятельности включает: разработку и реализацию программ оценки и контроля результатов спортивной деятельности; оценку вклада физкультурно-спортивной деятельности в социально-экономическое развитие РФ; само- и взаимооценки спортсменов, тренеров и организаторов спортивной деятельности и др. [3].

Психологическое обеспечение проектирования устойчивого физкультурно-спортивного развития включает: прогнозирование – моделирование; сценарные технологии; корректировка моделей и проектов с учетом меняющихся условий; разработка и реализация концепций и программ стратегического развития физкультурно-спортивного движения в РФ, в субъектах РФ; разработка и реализация программ стратегического развития отдельных спортивных организаций, ассоциаций и федераций; распространение отечественного и зарубежного положительного опыта и других вариантов организации физкультурно-спортивного развития; – совершенствование методов и способов диагностики и активной психотерапии в физической культуре [5].

Необходимость психологического обеспечения спорта обуславливается следующими факторами: 1) социальной оценкой, которую получает гражданин, активно занимающийся спортом; 2) социально-психологической значимостью физкультурно-спортивной деятельности как показателя социально-экономического развития страны; 3) требованиями общества и государства к высокому уровню морально-нравственных и волевых качеств спортсмена; 4) оптимальными требованиями к реабилитационным физическими методами и методикам психофизического восстановления; 5) необходимость сочетать спортивную деятельность с общественно-полезной деятельностью (учеба, труд, социальная значимость) [4].

Осуществляя психологическое сопровождение спортсменов, специалист должен ориентироваться в понятиях «спортивная нагрузка», «утомляемость», «физическая удовлетворенность», «режим труда (учебы) и отдыха», «эмоциональное выгорание», «второе дыхание», «общая гигиена и психогигиена» и др. При этом решаются следующие важные задачи психологии физической культуры: определение психологических закономерностей, которые обеспечивают эффективность формирования физической культуры конкретного человека; разработка и внедрение способов психологического обеспечения спортивной деятельности.

Реабилитация в спорте – это использование форм, методов и средств с целью восстановления временно утраченных функций органов, систем, физической и эмоциональной кондиции спортсменов. Средствами реабилитационной системы являются: лечебно-физическая культура (ЛФК), лечебный массаж, физиотерапия, механотерапия, трудотерапия, психотерапия, психомедицинский контроль [2].

Под психологическим сопровождением в спорте понимается адекватное проведение учебно-тренировочного и соревновательного процесса с учетом

возможностей, подготовленности и индивидуально-возрастных особенностей спортсменов.

На первом этапе психологического сопровождения – вместо набора в детско-юношескую школу (ДЮСШ) с достаточной материально-технической базой целесообразно проводить отбор с использованием медицинского и психологического анамнезов, причем не только детей, но и их родителей. Биологический статус родителей оказывает большое значение не только на выбор спортивной специализации, но и на дальнейшую карьеру ребенка.

На втором этапе психологического сопровождения – повышение психологизации учебно-тренировочного процесса (позитивная связь тренера с родителями, школой, значимыми для спортсмена лицами), повышение эмоциональности в тренировочном процессе (проведение эстафет, соревнований на лучший старт, поворот, соревнований по неосновной специализации, игра в водное поло и др.).

На третьем этапе психологического сопровождения – проведение общей, специальной психологической подготовки и подготовки к наиболее важному соревнованию. Установлено, что к 16-17 годам юных спортсменов может наступать эмоциональное и профессиональное выгорание. Это связано с тем, что тренеры задают нагрузки (предельные) выше возможностей спортсменов (молодые организмы могут с ними справиться в лучшем случае до уровня мастера спорта), а чаще запредельные, которые вызывают спортивное выгорание и отказы от продолжения спортивной карьеры. Поэтому, на наш взгляд, необходимо осуществлять интеграцию психологии и спортивной тренировки в виде психометодики спортивной деятельности; организацию адекватной психоселекции в спорте; включать в спортивную деятельность разнообразных видов подготовки, исключить эмоциональное выгорание спортсменов на всех этапах спортивного цикла; использовать копинг-стратегии с учетом индивидуальной, возрастной, гендерной, квалификационной дифференциации спортсменов[7].

Литература:

1. Мельников В.М., Юров И.А. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена // Спортивный психолог. 2013. №3. С. 18–21.
2. Мельников В.М., Юров И.А. Акмеологические условия и предпосылки прогнозирования спортивных достижений // Спортивный психолог. 2014а. №1 (32). С.34-38.
3. Мельников В.М., Юров И.А. Проблема индивидуальности в спортивной психологии // Спортивный психолог.-2014б. №3. С.20–23.
4. Мельников В.М., Юров И.А. Психологическое моделирование спортивной успешности // Спортивный психолог. 2016а. №1(4). С.34-36.
5. Мельников В.М., Юров И.А. Экспериментальное исследование тревоги у спортсменов в зависимости от мотивации (закон Йеркса-Додсона в спорте) // Спортивный психолог. 2016б. №2(41). С. 70-74.
6. Мельников В.М., Юров И.А. Психологическое и психотерапевтическое сопровождение спортсменов // Материалы Межд. научно-практ. конф., посв.100-летию ГЦОЛИФКА. Москва, ФГБОУ ВО РГУФК,СиТ, 2018.С.137-141.
7. Мельников В.М., Юров И.А. Регуляция фрустрации в спортивной деятельности // Рудиковские чтения-2023. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М.: ГЦОЛИФК, 2023. С.120-124.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ГИМНАСТОК

И.И. Ясакова, З.Р. Совмиз

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье представлена актуальность изучения взаимосвязи соревновательной надежности и личностных особенностей у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. Поднимается вопрос о значимости развития таких личностных особенностей гимнасток, как конструктивные копинги и эмоциональный интеллект. Выявлено, что влияние эмоционального интеллекта и копинг-стратегий спортсменок будет взаимосвязан с уровнем соревновательной надежности.

Ключевые слова: соревновательная надежность, спорт высших достижений, копинг-стратегии, эмоциональный интеллект, гимнастика

Соревновательная надежность обеспечивает спортсменкам высокий уровень конкурентоспособности на соревнованиях [1, 2]. Предпосылками в развитии данного феномена может выступать ряд личностных особенностей, к которым относятся и такие психологические характеристики, как эмоциональный интеллект и конструктивные копинг-стратегии [7, 6, 4]. Актуальность данного исследования связана с тем, что проблема эмоционального интеллекта и копинг-стратегий в спорте с точки зрения их значимости в формировании соревновательной надежности освещена слабо в научной литературе [3].

Особенно важна данная тема в сфере художественной гимнастики, так как она является ациклическим и сложно-координационным видом спорта, ее специфическими чертами начинают обладать чувство ритма, гибкость, музыкальность, тонкая координация, артистичность. И в свою очередь, сложность начинает проявляться в запоминании большого объема двигательных, относительно независимых друг от друга движений, что и представляет требования к памяти и точности воспроизведения действий, где уже в процессе выступления и будет проявляться психологическая подготовленность и надежность спортсменок [5].

В связи, с чем целью исследования стало выявление особенностей взаимосвязи соревновательной надежности и личностных характеристик гимнасток.

Методы исследования: методика диагностики психологической надежности спортсмена В.Э. Мильмана, опросник «копинг – стратегии» Р. Лазаруса, диагностика эмоционального интеллекта Н. Холла.

Выборка исследования: 30 спортсменок, являющихся воспитанниками МБОУ СДЮСШ №1 г. Краснодара. Квалификация гимнасток – 1 спортивный разряд и КМС. Возрастной диапазон респондентов от 11 до 13 лет.

Результаты исследования. Была выявлена отрицательная взаимосвязь между следующими феноменами: стабильность-помехоустойчивость и

самотивация ($r=-0,344$; $p\leq 0,05$). Данная взаимосвязь, свидетельствуют о том, что чем выше самотивация, тем ниже стабильность – помехоустойчивость и наоборот. На наш взгляд, это связано с тем, что самотивация служит управлением поведения, за счет управления эмоциями, что не всегда будет приводить к стабильному выполнению соревновательной композиции, где зачастую эмоции и переживания гимнасткам следует оставлять за пределами соревновательной площадки.

Дистанцирование отрицательно взаимосвязано со стабильностью – помехоустойчивостью ($r=-0,463$; $p\leq 0,01$). Так как у спортсменок склонных к переоценке значимости своих возможностей преодоления проблемных ситуаций, своих эмоций, будет повышена вероятность нарушения стабильности их подготовки и выступлений на соревнованиях, техника исполнения, возможно, будет давать сбой и ухудшаться.

Третья взаимосвязь также является отрицательной, где показывает связь между саморегуляцией и принятием ответственности ($r=-0,402$; $p\leq 0,05$). Это можно объяснить тем, что саморегуляция – это способность управлять своим психоэмоциональным состоянием, с помощью воздействия спортсменки на саму себя с использованием силы слов, управлением мышечного тонуса или дыхания, где принятие ответственности может служить противовесом и проявляться как необоснованная самокритика и чрезмерная ответственность, подавляя или усложняя развитие саморегуляции.

Единственная прямая взаимосвязь выявлена с показателями планирования решения проблемы и стабильности – помехоустойчивости ($r=0,352$; $p\leq 0,05$). Мы предполагаем, что при высоком уровне планирования, будет наблюдаться высокий уровень помехоустойчивости. Умение целенаправленно и планомерно разрешать проблемные ситуации будет способствовать гимнасткам чувствовать устойчивость своего внутреннего функционального состояния, их двигательные навыки будут достаточно стабильны и техника двигательных действий не нарушена, они будут мало восприимчивы к воздействию разного рода помех.

Таким образом, установлена взаимосвязь между личностными особенностями и соревновательной надежностью. Личностными предпосылками надежности выступают такие параметры, как самотивация (компонент эмоционального интеллекта), дистанцирование, принятие ответственности и планирование решения проблемы (виды копингов).

Низкая самотивация и дистанцирование, а также высокий уровень умения планировать решение проблемы способствуют снижению помехоустойчивости; низкое умение принимать ответственность способствует повышению саморегуляции. Столь неоднозначные взаимосвязи мы объясняем спецификой данного вида спорта, ранним включением в его освоение, высоким уровнем авторитарности со стороны тренера и отсутствием автономии у спортсменок в принятии важных решений.

Литература:

1. Апарина М.В., Рузанова Н.В., Тюкалова С.А. Спорт высших достижений // Физическая культура, спорт и здоровье. 2013. № 22. С. 7 – 9.

2. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология». М.: Директ – Медиа, 2014. 247 с.
3. Гринь Е.И. Личностные факторы, обуславливающие развитие профессионального выгорания у спортсменов разного пола // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2009. С. 33 – 37.
4. Илясова Н.В., Агавелян Р.О. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта // Проблемы современной науки и образования. 2014. № 11 (29). С. 105–108.
5. Карпенко Л.А. Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка гимнасток. М.: СПбГАФК, 2003. С. 175-187.
6. Пирожкова В.О., Горская Г.Б. Особенности соревновательной надежности, нервно-психической устойчивости и предпочтения копинг-стратегий у представителей игровых видов спорта // 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.
7. Совмиз З.Р., Дубовова А.А. Личностные факторы как ресурсы соревновательной надежности спортсменов высокой квалификации // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2021. № 4. С. 91-96.

РАЗДЕЛ 2. РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД

УДК: 378.037.1

ТЕХНОЛОГИИ АВТОМАТИЗИРОВАННОГО КОНТРОЛЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Х.Н.М.А. Ал-Баджалан, И.А. Пономарева

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются результаты анализа применения технологий и средств автоматизированного контроля студентами гуманитарных направлений подготовки Южного федерального университета в процессе физкультурно-оздоровительных занятий. Определяются основные направления применения технологий автоматизированного контроля в оздоровительной физической культуре в вузе.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, автоматизированный контроль, вуз, студенты

В настоящее время в связи со снижением общего здоровья молодёжи существует объективная необходимость в поиске технологий педагогического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе.

Сложность первого курса как переходного этапа в жизни абитуриентов обусловлена, прежде всего, тем, что в процессе подготовки к успешному завершению школьного образования и поступлению в вуз у большинства происходит переоценка важности различных категорий, включая здоровье, и перераспределение временных ресурсов в пользу учения и подготовки к сдаче ЕГЭ. При этом значимость двигательной активности как одного из определяющих факторов сохранения и укрепления здоровья отодвигается на второй план. Период начального обучения в вузе, сопровождающийся появлением большого числа новых учебных дисциплин и преподавателей, повышением сложности процесса обучения, необходимостью осваивать новые компетенции по поиску и анализу достоверной информации, логическому, причинно-следственному мышлению, абстрагированию и т.д., не способствует формированию ценностей здоровья и оптимального использования времени для включения в свою жизнь физкультурно-оздоровительных мероприятий.

В Южном федеральном университете в первом семестре первого года обучения реализуется теоретическая учебная дисциплина «Физическая культура и спорт», основными задачами которой являются: снабжение обучающихся знаниями на основе междисциплинарных достижений различных наук о человеке о способах формирования, укрепления и сохранения здоровья для будущей успешной профессиональной деятельности и личной жизни (это способствует формированию потребности в самосовершенствовании); мотивация обучающихся к активному и здоровому стилю жизнедеятельности,

занятиям спортом и оздоровительной физической культурой, активному досугу и рекреации; формирование у обучающихся умений и навыков в оценке и самооценке различных показателей физического развития, тренированности, функционального состояния; формирование у обучающихся умений и навыков к подбору методов и средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, построению комплексов упражнений различной направленности, проектированию индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ.

Для успешной реализации этих задач в учебном процессе применяются различные технологии и средства автоматизированного контроля, позволяющие на основе простых цифровых решений не только сформировать навык самооценки и оценки динамики изучаемых показателей, но и повысить мотивацию к систематическим занятиям и самодисциплину.

В научной литературе широко обсуждается применение различных цифровых решений для повышения эффективности занятий физической культурой и спортом. Так, системный подход к нормированию физических нагрузок предлагают В.В. Ачкасов, О.Н. Бобина, Е.Н. Пашкова [2], А.Е. Пономарев [6] и др. О.Ф. Жуков описывает практический опыт использования информационных технологий в работе учителя физической культуры [4], а В.И. Бондин, А.Е. Пономарев рассматривают различные модели педагогического контроля тренировочных нагрузок в оздоровительной физической культуре студентов [3]. Группа исследователей под руководством О.Н. Московченко представляет опыт применения аппаратно-программного комплекса для индивидуализации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов [5].

Однако применение таких решений предусматривает централизованный подход и обязательное участие наставника (преподавателя, тренера), в то время как существует объективная необходимость формирования устойчивой мотивации и навыка самостоятельного применения студентами технологий автоматизированного контроля в оздоровительной физической культуре, особенно в современном техногенном обществе, где обеспечены достаточно широкие возможности для применения индивидуальных гаджетов и средств автоматического контроля.

Целью исследования явилось изучение и анализ применения технологий и средств автоматизированного контроля студентами гуманитарных направлений подготовки Южного федерального университета в процессе физкультурно-оздоровительных занятий.

Методы и организация исследования. Педагогическое исследование проводилось в 2022-2023 учебном году в Институте истории и международных отношений Южного федерального университета. В нём приняли участие 100 студентов, обучающихся на первом курсе (в том числе 50 юношей и 50 девушек).

В работе использовались методы теоретического анализа, педагогического наблюдения, анкетирования, в том числе с использованием Гугл-форм.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе педагогического исследования было установлено, что большинство опрошенных студентов первого курса (67%) посещали элективные дисциплины по физической культуре и спорту (в Южном федеральном университете выбор секции осуществляется студентом самостоятельно) исключительно ради получения зачёта. Однако, 54% из них отметили, что впоследствии благодаря занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт», где они получили информацию о процессах, происходящих в организме при физических нагрузках, их важности для полноценной умственной деятельности, самочувствия и повышения резервов, а также освоили навыки диагностики и самодиагностики различных показателей тренированности и здоровья, выбор физкультурно-оздоровительных технологий у них стал добровольным и осознанным. Во многом этому способствовало ведение цифровых «Паспортов здоровья», где отражалась динамика соматометрических показателей, физиометрических (различные индексы уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также вегетативной регуляции – данные вариационной кардиоинтервалометрии [1]) и данные субъективной самооценки здоровья.

Помимо этого, 76% опрошенных стали направленно использовать индивидуальные средства автоматизированного контроля, отражающие ЧСС, для дозирования физических нагрузок и составления комплексов физических упражнений различной направленности на основе принципов кинезисэнергетики (через дозировку мощности, длительности упражнения, интервалы отдыха). 81% опрошенных отметили, что применение оптимально дозированных физических упражнений способствует повышению у них как субъективных, так и объективных показателей самочувствия и здоровья.

Заключение. Таким образом, основными направлениями в применении технологий автоматизированного контроля в оздоровительной физической культуре в вузе нам представляются:

– применение различных аппаратных комплексов и/или индивидуальных, портативных устройств для получения навыка оценки и самооценки необходимых показателей физического развития, тренированности, функционального состояния основных систем организма, в том числе систем регуляции;

– применение индивидуальных устройств для контроля ЧСС и расхода энергии в целях оптимального проектирования комплексов оздоровительных упражнений на основе принципов кинезисэнергетики;

– ведение цифровых «Паспортов здоровья» для получения комплексной картины существующей динамики и формирования мотивации к систематическим занятиям.

Литература:

1. Ал-Баджалан Х.Н.М.А., Пономарева И.А. Применение вариационной кардиоинтервалометрии для педагогического контроля в процессе физкультурно-оздоровительных занятий // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 2023. Т. 100. № 3-2. С. 35-36.

2. Ачкасов В.В., Бобина О.Н., Пашкова Е.Н. Системный подход к нормированию физических нагрузок через управление структурными образованиями тренировочного процесса // Вестник ТГПУ. 2018. № 8 (197). С. 191-195.

3. Бондин В.И., Пономарев А.Е. Педагогический контроль тренировочных нагрузок в оздоровительной физической культуре // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2018. № 6. С. 131-138.

4. Жуков О.Ф. Опыт использования информационных технологий в работе учителя физической культуры // Научное обозрение. Педагогические науки. 2020. № 4. С. 17-21.

5. Московченко О.Н., Захарова Л.В., Третьякова Н.В., Люлина Н.В., Катцин О.А., Саволайнен Г.С. Использование аппаратно-программного комплекса для индивидуализации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов // Образование и наука. 2019. Т. 21. № 1. С. 124-149.

6. Пономарев А.Е. Физиологическое нормирование физических нагрузок как фактор здоровьесбережения студентов // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов конференции. Ростов н/Д.: ЮФУ, 2018. С. 255-258.

К ВОПРОСУ РЕАЛИЗАЦИИ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 5-Х КЛАССОВ КАК СПОСОБ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Данное исследование посвящено анализу анкетных данных родителей обучающихся пятых классов относительно выполнения домашних заданий по предмету «Физическая культура». Проведенный анализ позволил выявить отношение родителей к выполнению домашних заданий по физической культуре, при этом были определены объем, содержание и особенности контроля со стороны родителей по выполнению данного раздела учебной работы.

Ключевые слова: анкетирование, самостоятельная работа, домашние задания по предмету «Физическая культура»

Действующий Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) начального, основного и среднего общего образования предписывает необходимость повышения объема самостоятельной работы обучающихся [2]. Это, в свою очередь, находит отражение в современных программах по физической культуре, которые также предписывают необходимость повышение доли самостоятельной физической активности обучающихся. Например, в Рабочей программе по физической культуре для 5-9 классов (В.И. Лях, 2012) предметными результатами освоения программы являются «...приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой...», а в Рабочей программе по физической культуре для 1-4 классов (А.П. Матвеев, 2014) одной из задач служит «...развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями...» [3]. При этом отмечается, что, по мнению учителей физической культуры, самостоятельная работа учащихся по физическому воспитанию, прежде всего, основывается на выполнении домашних заданий по предмету «Физическая культура» [2]. Очевидно, что выполнение домашних заданий по физической культуре не может должным образом осуществляться без «помощи» родителей обучающихся.

Исходя из вышеизложенного, целью настоящего исследования явился анализ данных анкетного опроса родителей учащихся пятых классов относительно их мнений по вопросам выполнения домашних заданий по физической культуре. В настоящем исследовании приняли участие 29 родителей обучающихся 5-х классов МОУ СОШ № 42 г. Краснодара. В качестве основных методов научного исследования использовались методы анкетного опроса и математической статистики. Анкетный опрос включал различные вопросы, касающиеся целесообразности, содержания и регулярности выполнения домашних заданий по предмету «Физическая культура».

Прежде всего, предложенная родителям анкета включала вопросы, касающиеся целесообразности применения домашних заданий по предмету «Физическая культура». Проведенный анализ полученных результатов свидетельствует, что $75,9 \pm 7,95$ % родителей пятиклассников указывают на необходимость применения домашних заданий по физической культуре. В тоже время $13,8 \pm 6,40$ % респондентов указывают на нецелесообразность такого вида физической самоподготовки, а $6,9 \pm 4,70$ % (т.е. 2 человека) затруднились с ответом. Таким образом, можно констатировать, что подавляющее большинство родителей современных школьников ратуют за необходимость самостоятельной работы по физическому воспитанию своих детей. Вторым вопросом анкеты позволил выявить целесообразные, с точки зрения родителей, временные рамки выполнения домашних заданий по физической культуре. Так, проведенный анализ полученных данных позволил установить, что объем выполнения домашних заданий по предмету «Физическая культура» по мнению родителей в среднем должен составлять $94,6 \pm 3,94$ мин в неделю. При этом в Рекомендациях к недельной двигательной активности, имеющихся для участников комплекса ГТО рассматриваемого возраста (11-12 лет) указывается, что недельная самостоятельная физическая нагрузка должна составлять почти в 2 раза больше (175 мин в неделю) [2]. Третий вопрос анкеты касался контроля выполнения домашних заданий по физической культуре со стороны родителей. Анализ ответов на данный вопрос показал, что более половины ($55,2 \pm 9,24$ %) респондентов высказались за необходимость осуществления регулярного контроля. Около трети ($27,6 \pm 8,30$ %) опрошенных родителей считают, что проверку домашних заданий можно осуществлять периодически. $10,3 \pm 5,66$ % родителей считают, что контролировать домашние задания по физкультуре не нужно вообще, а $3,4 \pm 3,39$ % респондентов затруднились ответить на данный вопрос, таким образом, можно констатировать, что значительное большинство родителей современных пятиклассников (более 80-ти процентов) выступают за систематический или периодический контроль выполнения домашней работы по физической культуре. Следующий вопрос анкеты был направлен на изучение того, как современные родители учащихся видят содержание домашних заданий по предмету «Физическая культура». Рассмотрение результатов данного раздела показал, что подавляющее большинство ($93,1 \pm 4,70$ %) родителей указали на то, что домашние задания должны включать выполнение доступных комплексов физических упражнений, изученных на уроках физической культуры. Остальные участники анкетного опроса посчитали, что домашние задания должны включать изучение учебника по предмету «Физическая культура». При этом стоит отметить, что никто из привлеченных к анкетированию родителей при ответе на данный вопрос не указал, что домашние задания по физкультуре должны включать написание докладов или рефератов. Однако проведенный ранее опрос самих учителей физической культуры [1] показал, что эта форма домашней работы у педагогов является одной из самых популярных.

Заключительный вопрос анкеты включал сведения о возможности выполнения домашних заданий по физической культуре совместно родителей

со своими детьми (учащимися). Так на вопрос: «Согласны ли Вы вместе с Вашим ребенком выполнять предложенные учителем домашние задания по физической культуре?», $13,8 \pm 6,40\%$ родителей пятиклассников указали, что они готовы это делать регулярно, а $65,5 \pm 8,83\%$ – отметили, что будут выполнять по возможности. Остальные участники опроса указали, что-либо не смогут выполнять домашние задания со своими детьми из-за занятости на работе ($3,4 \pm 3,39\%$), либо вовсе отказываются участвовать в данном виде деятельности ($13,8 \pm 6,40\%$).

Таким образом, можно сформулировать следующее заключение:

- родители современных обучающихся высказываются за необходимость повышения доли самостоятельной работы по физической культуре своих детей;
- по мнению родителей оптимальные временные затраты на выполнение домашних заданий по физической культуре учащихся составляют примерно 90 минут в неделю;
- более 80% родителей школьников согласны регулярно контролировать выполнение домашней работы по физической культуре; при этом 79,3 % высказались за совместное со своими детьми выполнение физических упражнений, включенных в домашние задания;
- в соответствии с мнением 93,1% респондентов содержание домашних заданий по физической культуре должно составлять выполнение доступных комплексов физических упражнений;
- разработка сайтов в рамках реализации образовательной среды в школе по предмету «Физическая культура».

Литература:

1. Амбарцумян Н.А. К вопросу о состоянии двигательной активности детей школьного возраста / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, А.Л. Каракулин, М.В. Максименко, В.И. Тхорев, // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ. 2020. Т.22. С.12-17.
2. Лях В.И. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012. 104 с.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций. М.: Просвещение, 2014. 63 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ю.Ю. Андреева

ВГЛТУ им. Г.Ф. Морозова, г. Воронеж, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос формирования мотивации у студентов на занятиях по физической культуре, которая влияет на появление у них жизненно важных умений.

Показаны пути и методы для мотивации, которые использует преподаватель по физической культуре и спорту в вузе для получения спортивных результатов на уроках и во внеурочное время.

Ключевые слова: мотивация, физическое воспитание, физическая активность, жизненные умения.

Занятия физической культурой и спортом являются важным условием для физического и психологического здоровья. Они необходимы и полезны для формирования мотивации у студентов.

Преподаватель по физической культуре и спорту должен найти для мотивации студентов такие пути, которые вели бы к формированию условий, которые приводили к закаливанию характера, учили преодолению жизненных трудностей, позволяли овладевать своими эмоциями и понимать красоту спорта.

Важными факторами, которые влияют на положительный результат, является регулярное посещение студентами занятий по физической культуре и спорту, активность на занятиях, специальная спортивная форма на занятиях и участие в соревнованиях и другие факторы.

Студентам необходимы регулярные занятия для нормализации энергетики организма и его психического, эмоционального и физического состояния за счет укрепления и повышения функциональных возможностей всех систем организма.

Повышение эффективности образовательного процесса различными средствами мотивации студентов, предполагает укрепление здоровья, поддержание работоспособности и улучшение физических показателей организма и психологического фона.

Для учащихся важно получить положительную эмоцию и похвалу от преподавателя по физической культуре. Эти эмоции стимулируют появления интереса к спортивным занятиям и радости от успехов физических занятий.

Одним из важным видом деятельности у студентов, которых мотивируют на получение наилучшего результата на занятиях и в спорте, являются соревнования и другая спортивная активность.

Совместная деятельность на занятиях физической культуры приносит радость от успеха в случае благоприятных условий.

Командные виды спорта и соревнования воспитывают дисциплину и дух у студентов. Кроме того, работа в команде ведет к получению удовольствия от общения со своими сокурсниками и преподавателем.

Совместные спортивные действия студентов, способствуют созданию благоприятных личностных качеств, в случае ситуации успеха и способность к преодолению трудностей.

Конкуренция при выполнении спортивных упражнений, которые выполняются таким образом, что их результаты видят сокурсники, могут придать уверенность в свои силы и мотивировать на ситуацию успеха.

На положительном эмоциональном фоне более ясно проявляется такие качества у студентов, как инициативность, самостоятельность и следование правилам соревнований и упражнениям.

Превращение правил в мотив собственных действий побуждаются социально выполнением правил и открытым отношением студентов между собой и между учениками и преподавателем. Они способствуют также развитию нравственных и волевых качеств.

Однако при ситуации неудачи, если студент физически слаб, могут проявиться негативные реакции.

Вот почему преподаватель по физической культуре и спорту должен выбирать упражнения согласно здоровью, физической подготовке и психологическому состоянию студентов.

Для получения высоких спортивных результатов, преподаватель использует различные средства мотивации, как на своих занятиях, так и во внеурочное время.

Преподавателю по физической культуре в вузе необходимо также учитывать оздоровительную направленность и эмоциональная составляющая на спортивных соревнованиях и других мероприятиях во внеурочное время.

Важными факторами для повышения мотивации студентов является изучение биографии известных спортсменов, просмотр кинофильмов на спортивную тематику, доска почета спортсменов в вузе, посещение Музея спорта в Воронеже, психологические тренинги личностного роста, беседы о разных видах спорта и участие в олимпиадах, спортивных соревнованиях и эстафетах.

В результате такой мотивации, учащиеся самостоятельно приходят к сценарию счастливой судьбы и стараются идти против жизненных неприятностей.

Под жизненным сценарием (по мнению Э. Берна) мы понимает «такую психологическую силу, которая тянет человека к его судьбе независимо от того, считает ли он это свободным выбором или яростно тому сопротивляется».

Известный российский спортсмен и политический деятель, Вячеслав Фетисов говорил, что «Спорт воспитывает качества успешного человека. Умение преодолевать себя, играть по правилам, взаимодействовать с коллективом, ставить задачу и выполнять ее – то, что сегодня необходимо любому парню, девушке, стремящимся чего-то достичь. Спорт – спрессованная модель жизни».

Поэтому вопрос формирования преподавателем по физической культуре мотивации у студентов на занятиях по физической культуре, которая влияет на появление у них жизненно важных умений, так актуален в настоящее время.

Необходимо активно постоянно формировать мотивацию физкультурно-спортивной деятельностью с учетом личностных особенностей студентов.

Преподаватель по физической культуре в вузе должен ставить целью воспитание здоровой личности, которая будет физически и психологически совершенствовать свое состояние для учебы и работы.

Литература:

1. Берн Э., Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры: Сборник. М.: БОМБОРА, 2023.334 с.
2. Вам, молодым: сборник/составитель М. Богданова. М.: Физкультура и спорт, 1988. 239 с., ил.
3. Змановский Ю. Ф. К здоровью без лекарств. М.: Советский спорт, 1990. 64 с.
4. Кулинко Н.Ф. История и организация физической культуры: учебное пособие. М.: Просвещение, 1982. 223 с.
5. Литвак М.Е. Командовать или подчиняться? Психология управления. Ростов н/Д.:Феникс, 2006.384 с.
6. Прохазка К. Спорт и мир: пер. с чеш. М.: Физкультура и спорт, 1986. 80 с.
- 7.Суслин Д.Ю. Тайна золотой медали, или как стать отличником в школе, в вузе и в жизни.М.: Эксмо,2011.288 с.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ В СПОРТЕ: БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Е.Р.Анисимова, С.В Степанов

Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия

Аннотация. Рассмотрены биологические факторы, влияющие на конкурентоспособность спортсменов высокого класса и спортивного резерва.

Ключевые слова: спорт, конкурентоспособность, биологический аспект, резерв, пути повышения конкурентности.

В настоящее время активно популяризируются занятия физкультурой и спортом. Спорт высоких достижений не возможен без конкуренции. Во все времена спортсмены боролись за повышение результатов своего труда, улучшения показателей. Существует множество аспектов в спортивной индустрии способствующих повышению конкурентоспособности и активации резервов организма. Одна из таких групп – биологические аспекты.

Они включают в себя физическую подготовку, питание, генетические особенности, возрастные аспекты. Рассмотрим их более подробно:

Физическая подготовка. Для достижения высоких спортивных результатов спортсмены должны обладать не только высокой физической силой, но и выносливостью, гибкостью, координацией и быстротой. Качество тренировочного процесса, необходимое материальное обеспечение, способствует улучшению физической подготовки спортсменов. Грамотно составленный тренировочный план улучшает силу и выносливость.

Питание. Когда люди тренируются, метаболизм и потребление питательных веществ увеличиваются, как и потребность организма в этих питательных веществах. Как правило, основные питательные вещества спортивного питания включают белки, углеводы, липиды, воду, витамины и минералы. Эти питательные вещества играют важную роль в регуляции человеческого организма во время физической активности. Стоит отметить, что спортивная пища может обеспечивать целевые питательные вещества, что способствует улучшению пищевого статуса спортсменов и снижению нагрузки физической активности на обмен веществ в организме. Однако, по сравнению со спортивным питанием, обычные продукты содержат только некоторые из этих питательных веществ в разной степени. Таким образом, диета, основанная исключительно на этих типах продуктов, затрудняет удовлетворение конкретных потребностей в питании, связанных с физическими упражнениями.

Генетические особенности. Генетика может оказывать влияние на спортивные способности и предрасположенность к определенным видам спорта. Есть несколько факторов, такие как например: генетические факторы связанные с мышечной массой, аэробной выносливостью, гибкостью и координацией, восстановлением и адаптацией и тд. Изучение генетических

особенностей спортсменов помогает определить оптимальные стратегии тренировки и питания. Начинающим спортсменам в этом может помочь комплекс специального компьютерного тестирования.

Возрастные аспекты. Возраст спортсменов так же играет не маловажную роль. Для спортивного резерва важно, чтобы тренер и врачи учитывали возрастные особенности развития организма и подбирали соответствующие тренировочные программы.

Литература:

1. Ryan A.J. Biochemical and physiological aspects of sport performance. CRC Press, 2014.
2. Спортивная медицина [Электронный ресурс] : учебник / авт.– сост. В. П. Власова ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Электрон. дан. (5,16 Мб). Саранск, 2019.
3. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. цен.тр ВЛАДОС 2002. 512 с.: ил.
4. Спортивная медицина: Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 480 с: ил.
5. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е.Ю. Андриянова. М.: Издательство Юрайт, 2023. 341 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА

М.В. Бойко, К.З. Нгуен, А.А Скороходов

Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В спорте открываются невероятные возможности с использованием различных психологических технологий. Психология спорта способна посредством различных методов и техник привести чемпиона к поставленной цели. В статье исследуется нейролингвистическое программирование, его роль в спорте, а также использование непосредственно психологами. Данное направление не так давно было открыто, в связи с чем только начинает набирать популярность

Ключевые слова: психология спорта, нейролингвистическое программирование, конкурентоспособность

Результат спортсмена прежде всего зависит от его подготовки и эффективности работы. На данные факторы, в свою очередь, влияет не только физическая форма, но и психологическое состояние человека. Подготовка одного спортсмена – это многоступенчатый процесс, в котором задействованы различные специалисты от массажиста до психолога. В современном мире в ситуации постоянно усиливающейся конкуренции спортсмены должны превосходить соперника не только физическими качествами, но и умением бороться со стрессом, обладанием ментальной выносливостью и способностью концентрироваться. Из совокупности вышеперечисленных качеств складывается конкурентоспособность спортсмена. У людей с высоким показателем данной способности повышается мотивация двигаться дальше и достигать всех поставленных целей.

Все более популярным становится направление психологии во всех сферах нашей жизни. Грамотные специалисты способны проанализировать человека и его качества, что и используется в спортивной сфере. В настоящее время все чаще встречаются психологи, которые специализируются именно на консультации спортсменов. Они помогают развить такие качества чемпиона, как ментальная выносливость, уверенность в себе и управление эмоциями. Немаловажной является быстрая адаптация к непредвиденным обстоятельствам, которые нельзя исключать из внимания. В конечном итоге, из всего вышеизложенного складывается так называемая «обложка», которую видят на соревнованиях. Данный результат прячет за собой различные тактики, методы, ошибки и психологические техники. Одной из последних является нейролингвистическое программирование, о котором пойдет речь в данной статье.

Каждый хоть раз видел выступление чемпионов страны или даже мира. Невольно мы задумываемся о том, как им удается достичь таких высот.

Проанализировав научные труды [1-3], в статье авторы рассматривают вопрос о влиянии нейролингвистического программирования на результат спортсменов. Нейролингвистическое программирование считается такой психологической техникой, которая собрала в себе все самое эффективное. Важная составляющая данного направления – это моделирование. Даже самый великий спортсмен порой не знает истинных причин своего успеха. Техника НЛП позволяет все это проанализировать и выявить средства, за счет которых работает модель. Программированием данная техника называется именно потому, что позволяет разработать пошаговый алгоритм действий, с помощью чего спортсменам удастся повысить свою эффективность и добиться большего успеха. Благодаря чему спортсмен лучше узнает себя и с чем ему стоит работать, что позволяет повысить его производительность, а также разрабатываются методики и техники для подрастающих поколений. Немаловажным аспектом нейролингвистического программирования является визуализация. Данная практика также позволяет спортсменам улучшить свой результат посредством создания в голове идеального образа выступления. Визуализация помогает концентрироваться на результате, а также бороться со стрессовыми ситуациями. Данная техника напрямую связана с программированием мозга, через представление ожидаемого процесса, а после и результата. Основателями нейролингвистического программирования считаются Джон Гриндер и Ричард Бэндлер, но также большой вклад в распространении данной техники играет Роберт Дилтс, книги которого были переведены на русский язык.

Существует также технология «спортсмен-тренер-спортсмен». Её действие заключается в мониторинге параметров тренировочных нагрузок и показателей функции организма в реальном времени. Данная технология позволяет тренеру осуществлять корректировки индивидуального плана по ходу тренировочного процесса. Использование технологии «спортсмен-тренер-спортсмен» позволяет повысить конкурентоспособность не только одного спортсмена, но и группы тренирующихся [4].

Психологическая проработка спортсмена также регулирует его пищевое поведение. Первый шаг к сбалансированному питанию, которое приводит спортсменов в форму, может быть составление меню, далее же необходима психорегуляция пищевого поведения. К здоровому питанию может привести только комплексный подход к рациону спортсмена. Для этого необходимо прорабатывать жесткие ограничения, привычки, а также анализировать источники стресса и их влияние, в чем и заключается психорегуляция. Данная техника позволяет повысить жизненную энергию, что влечет за собой увеличение конкурентоспособности спортсмена [5].

В заключение следует отметить, что конечный результат спортсмена складывается из различных качеств, которые ему помогают достичь грамотные специалисты разных сфер. Набирающие популярность психологические техники могут в скором времени занять значительную часть подготовки спортсмена. Физическое состояние без дополняющих его качеств, необходимых спортсмену, не может быть преимуществом, которое бы позволяло ему

одержать победу над любым конкурентом. В связи с этим современные технологии позволяют более комплексно подходить к обучению начинающих чемпионов и анализировать их работу на каждом этапе.

Литература:

1. Повышение конкурентоспособности гребцов высокой квалификации на основе использования системы «спортсмен – тренер – спортсмен» / А.И. Погребной, А.А. Карпов, А.П. Остриков, А.Ю. Гетман // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. Краснодар: КГУФКСТ, 2021. С. 234-236. EDN WSBQGN.

2. Лановая В.М. Основные техники НЛП-воздействия в процессе общения профессионального коммуникатора // Инновационная наука. 2019. № 10. С. 107-110. EDN ECEMRU.

3. Айжарыков Г.К. О нейролингвистическом программировании в современной психологии // Психология и педагогика образования будущего: Материалы международной конференции студентов, магистрантов и аспирантов, Ярославль, 13 февраля – 25 2017 года. Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2017. С. 18-21. EDN YVKYMS.

4. Мельник Е.В., Боровская Н.И. Методика психологического анализа спортивного соревнования как ресурс повышения конкурентоспособности юных спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2019. № 1. С. 236-238. EDN GCZOGZ.

5. Высочина Н.Л. Психорегуляция пищевого поведения как ресурс повышения конкурентоспособности спортсменов / Н.Л. Высочина, В.А. Пастухова, Ф.С. Высочин // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2019. № 1. С. 73-75. EDN JSSYJS.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

А.И. Бондарева

Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста. Внимание уделяется следующим факторам: физиологические особенности детского организма, переход от преимущественно игровой к учебной деятельности, адаптация к новым психологическим условиям. В статье рассматриваются различные формы организации физической активности учащихся (уроки физкультуры, подвижные игры, физкультминутки). Основные рекомендации касаются дозирования физической нагрузки, возлагаемой на учащихся младших классов (она не должна быть избыточной, а служить инструментом для социализации и интеллектуального развития ребёнка).

Ключевые слова: физическая культура, учащиеся младших классов, уроки физической культуры, игровая деятельность.

Одна из важнейших задач образовательного процесса — формирование разносторонне развитой личности. Создавая перекос в сторону сугубо учебной или, наоборот, рекреационной деятельности, педагоги могут оказать негативное влияние не только на текущее развитие детей, но и создать угрозу для их будущего. Одним из важнейших занятий для детей младшего школьного возраста является физическая культура. Именно этим объясняется актуальность данной работы.

Говоря о проблеме организации занятий физической культурой в младших классах, важно помнить: данная тема получила своё отражение во множественных научных исследованиях. Многие из известных педагогов (такие, как Л.С. Выготский, Ж. Пиаже, А. Валлон и другие) замечали взаимосвязь между физическим развитием и уровнем развития когнитивных операций у детей младшего школьного возраста [3, с.157]. П.Ф. Лесгафт также отмечал позитивное влияние физических нагрузок на умственную деятельность как в детском, так и во взрослом возрасте [4, с. 22]. Следующие исследования (в частности, проведенные Л. Катцем и Ф. Гейгом) развивали данную тему, конкретизируя ее: в частности, они говорили о том, что образование нейронов и межнейронных контактов происходит под воздействием физических нагрузок и, соответственно, отсутствие физических нагрузок негативно отражается на когнитивном и психологическом развитии детей [1].

Говоря об особенностях физического развития детей младшего школьного возраста, обычно упоминают следующие: подвижные суставы, эластичные связки, гибкий позвоночник и уравнивающийся скелетно-мышечный аппарат. Рост организма при этом не прекращается. Важнейшей особенностью данного периода в жизни ребенка является следующее: время, которое ребёнок

проводит на свежем воздухе, заметно сокращается; происходит значительное изменение распорядка дня и увеличение нагрузки на организм; начинает формироваться жировая ткань. Особую опасность для детей представляет работа за письменным столом. При несоблюдении норм возрастает возможность нарушений осанки (таких, как сколиоз, кифоз, лордоз). Данные нарушения оказывают негативное влияние на внутренние органы, заметно ухудшая качество жизни детей. Существенно возрастает нагрузка и на органы чувств (в особенности, глаза). Ответом на этот вызов является комплекс профилактических мер, центральной из которых является организация занятий физической культурой.

Под занятиями физической культурой в школе обычно подразумеваются соответствующие уроки. Как правило, на физическую культуру в младших классах выделяется 2 часа в неделю. Важнейшим преимуществом данного вида организации физических занятий является смена видов физической нагрузки во время занятия (например, переход от разминки к беговой деятельности или к спортивным играм). Ещё одним важным преимуществом является постоянный надзор за детьми со стороны педагога [2].

Говоря о различных формах организации занятий физической культурой, крайне важно упомянуть подвижные игры. Поскольку важной частью школьного обучения является социализация, командные игры позволяют детям усвоить основы взаимодействия друг с другом на неформальной основе, выработать навыки работы и игры в команде, научить детей радоваться успеху и с достоинством принимать поражения. Важной при этом является проработка отдельных поведенческих моментов с учащимися с целью их корректировки и выяснения особенностей их поведения.

Важную роль в физическом воспитании детей играют и физкультминутки во время уроков. Они могут использоваться не только для физических упражнений, но и для зрительной гимнастики либо упражнений по развитию мелкой моторики. К демонстрации предлагаемых упражнений следует привлекать учащихся: это поможет им раскрепоститься и чувствовать себя в классе более уверенно (в том числе и при ответах у доски). Важность организации регулярных физических занятий как в начале учебного дня, так и в качестве перерывов на уроках объясняется необходимостью прививать учащимся привычку к регулярным занятиям физической культурой. Поскольку учебная нагрузка учащихся не ограничивается занятиями в стенах школы (наоборот, нагрузка, связанная с выполнением домашнего задания, зачастую превышает получаемую в классе), занятия физической культурой и разминка во время выполнения домашнего задания играют огромную роль в сохранении здоровья и умственного тонуса школьника.

Наконец, педагог должен уделять внимание и разнообразию применяемых им форм физической активности. Одним из наиболее действенных способов заинтересовать учащихся младших классов является организация подвижных игр в перемену. Это могут быть простые игры (например, догонялки или эстафеты с мячом) или организация турниров по таким играм, как настольный теннис или настольный футбол. Данные мероприятия позволят не только

эффективно сменить вид текущей деятельности, но и заинтересовать учащихся, избежать неинтересных им занятий в перемену. Важным аспектом является и подконтрольность занятий с точки зрения безопасности учащихся.

Говоря об эффектах, оказываемых регулярными физическими упражнениями на интеллектуальное развитие учащихся начальной школы, необходимо отметить следующее: чередование умственной и физической деятельности оказывает позитивное влияние на интеллектуальное развитие и профилактику хронических заболеваний у учащихся (по некоторым исследованиям, хроническими заболеваниями страдают от 30 до 50% школьников). Педагоги и родители при этом должны помнить, что любая нагрузка должна соответствовать состоянию здоровья и уровню подготовленности ребенка и не причинять ему вреда (как физического, так и психологического).

Литература:

1. Бойко В.А., Кириллова А.В. Влияние занятий физической культурой на развитие словесно-логического мышления у детей старшего дошкольного возраста // Успехи современного естествознания. 2013. №10.
2. Гафурова Д.А. Влияние спортивных занятий на состояние детей младшего школьного возраста // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XLI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(41). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/6\(41\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/6(41).pdf) (дата обращения: 22.01.2020)
3. Королева Т.А. Интеллектуальное развитие школьников. 2010.
4. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. М.: Физкультура и спорт, 1987.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПАУЭРЛИФТЕРОВ

Я.Е. Бугаец, А.С. Гронская

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Применение упражнений, направленных на совершенствование гибкости у квалифицированных пауэрлифтеров на подготовительном и заключительном этапах тренировки, выявило значительное улучшение результатов тестирования данного физического качества через 3 месяца занятий.

Ключевые слова: пауэрлифтеры, методика тренировки, гибкость.

Повышение спортивного результата в пауэрлифтинге неразрывно связано с совершенствованием техники силовых упражнений. Развитие гибкости оказывает положительное влияние на проявление силы, координации и выносливости. Достаточная растяжимость мышечного аппарата обеспечивает качественную и грамотную реализацию становой тяги, проявление амплитудных характеристик и предупреждает травматизм [2].

Исследования уровня гибкости у пауэрлифтеров немногочисленны, применяемые упражнения не всегда имеют точное представление об их воздействии на организм спортсмена [5]. В основном, представлены результаты диапазона движений отдельных суставов и пояснично-крестцового отдела позвоночника, а упражнения, направленные на развитие данного физического качества, используются, преимущественно, только в заключительной части тренировки [6].

Несмотря на то, что гибкость, по мнению тренеров, является базовым качеством для освоения и совершенствования техники упражнений, ряд авторов отмечают негативное проявление силовых качеств и дестабилизацию опорно-двигательного аппарата при чрезмерном активном и статическом растяжении мышц и связок [3]. Исследователи ссылаются на невозможность увеличения силы при использовании упражнений на гибкость перед тренировочным процессом, так как разминка направлена на повышение температуры в условиях сокращения, а не растяжения мышц [1]. Однако, учитывая, что недостаточное развитие подвижности опорно-двигательного аппарата у пауэрлифтеров снижает проявление максимальной мышечной силы, то включение в работу высокочувствительных двигательных рецепторов при совершенствовании гибкости на подготовительном этапе тренировочного занятия может способствовать повышению спортивных результатов.

В связи с этим, имеющиеся противоречия в данном вопросе и недостаточная разработанность методик по развитию гибкости у пауэрлифтеров, определили актуальность работы.

В исследовании приняли участие 15 спортсменов-пауэрлифтеров 20 ± 3 лет спортивной квалификации I разряд и КМС. В подготовительной части тренировки применяли комплекс упражнений, представленный активными динамическими (40-50%), статическими (20%) и пассивными (35-40%) движениями, которые реализовывались в определенной последовательности с увеличением амплитуды и сложности, начиная с упражнений для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. В заключительной части тренировочного процесса растяжение сочетали с упражнениями на расслабление.

Эффективность применения комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости у спортсменов, оценивали путем тестирования в начале исследования и через 3 месяца занятий. С помощью общепринятых методик определяли амплитудные параметры подвижности плечевого пояса, позвоночного столба, в том числе пояснично-крестцового отдела, растянутость связок и мышечного аппарата задней поверхности спины и нижних конечностей, в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах [4]. Статистическая обработка полученных результатов проводилась с использованием пакета прикладных программ Statistica 10. Наблюдаемые различия считались не случайными при $p < 0,05$.

В результате проведенных исследований в начале эксперимента было обнаружено, что гибкость плечевого сустава в среднем имела отрицательный показатель ($-0,7 \pm 0,7$ см). Большинство пауэрлифтеров проявляло «средние» параметры (60%), 7% – «ниже средних», 26% – «хорошие», и только 7% – «отличные» результаты.

Через 3 месяца занятий с использованием предложенного комплекса упражнений, развивающих гибкость, среднее значение составило $+2,9 \pm 1,2$ см ($p < 0,05$), снизилось количество спортсменов, имеющих «средние» показатели (33%), за счет увеличения «хороших» (27%) и «отличных» (20%) характеристик.

В начале эксперимента связочный и мышечный аппарат задней поверхности спины и нижних конечностей демонстрировал среднее значение $+1,3 \pm 1,3$ см. Большинство спортсменов проявляли «неудовлетворительные» (40%) и «удовлетворительные» (40%) параметры, и только 13% имели «хорошие» и 7% «отличные» результаты. Подвижность пояснично-крестцового отдела позвоночного столба обнаруживала статистически значимое улучшение в конце исследования, средние показатели составили $+4,2 \pm 0,9$ см ($p < 0,05$). Выросло количество пауэрлифтеров с «удовлетворительными» (53%), «хорошими» (27%) и «отличными» (20%) характеристиками.

При выполнении упражнения «Мост» прогиб туловища в среднем составлял $39,1 \pm 1,0$ см и значительно улучшился на 7,2%, что проявилось в снижении параметров до $36,3 \pm 0,8$ см ($p < 0,05$).

Отмечалось статистически значимое снижение значений при реализации «Шпагата» на этапах исследования ($p < 0,05$). При максимальном разведении нижних конечностей в продольном направлении в начале эксперимента параметры составляли $15,1 \pm 0,9$ см, в конце – $11,9 \pm 0,8$ см, в поперечном

направлении $-24,5 \pm 0,7$ см и $21,2 \pm 0,6$ см, соответственно.

Таким образом, рациональное применение методики, направленной на совершенствование гибкости, позволило значительно улучшить данное физическое качество у пауэрлифтеров. Можно предположить, что целесообразное планирование физических нагрузок, направленных на повышение подвижности двигательного аппарата, в начале занятия будет способствовать активации мышечных и суставных рецепторов, а в заключительной части тренировки – ускорению восстановительных процессов, что окажет положительное влияние на уровень работоспособности и, в дальнейшем, на спортивный результат.

Литература:

1. Денисенко Ю.П., Высочин Ю.В., Яценко Л.Г. Современные представления о структурно-функциональной организации нервно-мышечной системы и механизмах сокращения и расслабления скелетных мышц // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. № 4(21). С. 39-49.
2. Лукьянов А.Б. Анализ кинематических характеристик движения штанги соревновательных упражнений в пауэрлифтинге // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. №7 (161). С. 165-167.
3. Федорихин В.В., Горлов Д.А., Щербаков А.Г., Белицкий Я.Д., Горбунов В.О., Угли Шарип А.Х. Взаимосвязь развития силовых способностей и показателей гибкости в структуре тренировочного занятия пауэрлифтеров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7 (197). С. 364-368.
4. Физиологический пауэрлифтинг: Монография / Под ред. В.А. Таймазова, А.А. Хадарцева. Тула: ООО «Тульский полиграфист», 2013. 120 с.
5. Шумилин Е.С., Корягина Ю.В. Развитие гибкости и взрывной силы на начальном этапе подготовки пауэрлифтеров // Омский научный вестник. 2011. № 6 (102). С. 202-205.
6. Gadowski S.J., N.A.Ratamess, Cutrufello P.T. Range of Motion Adaptations in Powerlifters // Journal of Strength and Conditioning Research. 2018. 32(11). P. 3020-3028.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.О. Власюк

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается физическая как важный инструмент для формирования личности. Ее влияние начинает формироваться на этапе дошкольного и школьного образования. Посредством спорта формируются различные физические и психологические навыки.

Ключевые слова: спорт, формирование навыков, дошкольное и школьное образование, спорт как инструмент.

Занятия спортом – один из инструментов для получения необходимых жизненно важных умений у детей и подростков. На занятия физической культурой во всех учебных заведениях выделено время. Так, в дошкольных учреждениях выделяют 15–30 минут 3 раза в неделю, длительность зависит от возраста детей. В школах минимальное количество занятий физической культурой составляет 3 урока в неделю. Заменять их другими не допускается, но допускается один раз в неделю ставить как +1 от максимально допустимого количество занятий в 1–4 классах. [2]

Можно заметить, что минимальное количество занятий физической культуры четко определено, что свидетельствует о важности спорта в развитии умений у детей и подростков. Кроме того, государство предоставляет возможность бесплатного дополнительного образования в виде спортивных секций.

Человека как личность формируют многие факторы: учеба, общение и труд. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в это формирование. Физическая культура направлена на целостное развитие личности, что позволяет сформировать личность, готовую к полноценной реализации её сущности в профессиональной и общественной деятельности. Она предоставляет каждому члену общества возможности для развития, утверждения и выражения собственного мнения. Процесс регулярных занятий физической культуры ведут к развитию не только определенных навыков и умений, но и определенных психологических качеств личности. [1]

Рассмотрим конкретные навыки, которые развивает физическая культура.

1. Дисциплина

Занятия физической культурой проходят в определенные дни и время. Это формирует у детей такой навык, как следование расписанию. Так как люди живут в обществе, в так называемой системе, чем раньше человек начинает понимать суть этой системы, тем быстрее он сможет стать ее частью и приносить общественную пользу.

Кроме того, на самих занятиях существует определенный порядок. Само занятие строится по определенной схеме, что формирует такой навык, как следование общепринятому порядку. На занятиях дети привыкают, что нужно соблюдать тишину и следовать указаниям наставника. Так же школьники знают, что они должны выполнить определенное задание, что тоже положительно влияет на дальнейшее развитие трудовой личности.

2. Концентрация

Упражнения на занятиях физической культурой требуют определенной концентрации, без которой невозможно выполнить упражнения. Дети учатся концентрироваться на определенных видах деятельности во время упражнения, из-за чего в будущем им проще концентрироваться на вещах в других сферах.

Например, во время выполнения упражнения необходимо концентрироваться на своих действиях, при этом наблюдая за людьми вокруг себя, чтобы не травмировать себя или других.

3. Пространственное мышление

Некоторые упражнения на занятиях физической культурой развивают пространственное мышление. Например, прыжки через снаряд. Для выполнения этого упражнения, необходимо понимать свое положение в пространстве, положение снаряда и как правильно сгруппировать тело.

4. Планирование

Многие наставники физической культурой, во время занятия предоставляют детям возможность самостоятельно выбирать упражнения. Это развивает такой важный навык, как планирование. Школьникам предлагается провести для своих одноклассников подготовительную часть занятия – разминку. Дети должны заранее спланировать, какие упражнения хорошо подойдут для этой части занятия. В игровой части занятия детям также часто предлагается использовать планирование тактики для победы в той или иной игре.

5. Инициатива

В настоящее время, существует большое количество спортивных секций. Ребенок может выбрать любую из них и получать развитие в них. Данный выбор развивает инициативу. Еще инициативу могут проявлять дети при общении с наставником, предлагая ему упражнения, которые нравятся им. Это упрощает работу наставника и развивает инициативу у учеников.

6. Принятие себя

Любой предмет в школьной программе направлен на исследования себя и окружающего мира через призму самого предмета.

Так с помощью занятий физической культурой школьники исследуют свое тело, свои возможности, свой организм и здоровье, соответственно, процесс самопознания и принятия себя происходит более гармонично.[3]

Помимо внутренних качеств физическая культура влияет и на физические качества, которые не менее важно развивать для здоровья.

Наиболее важным качеством для человека является выносливость. Развитие выносливости у детей позволяет выдерживать им нагрузки в школе, а

затем и во взрослой жизни на работе. Так же это отлично профилактика для сердечно-сосудистой, дыхательной и вегетативной системы.

Не менее важным качеством является гибкость. Мобильность суставов, заложенная детям в детстве, позволит избежать больших проблем со здоровьем в более взрослом возрасте.

Такое физическое качество, как сила развивает мышечную поддержку, необходимую опять же для функционирования организма без травм и болезней.

Развитие ловкости и быстроты, которым уделяется большое внимание именно в детском возрасте, позволяет развивать вестибулярный аппарат, нервную систему, скорость реакции, что также помогает избегать бытовых травм в жизни.

Физическая культура – многогранная дисциплина, позволяющая развивать большое количество навыков, которые необходимы в повседневной жизни человека. На данный момент государство ставит перед правительством задачи повышения мотивации к спорту, улучшению условий для занятий спортом как в рамках образовательного процесса, так и во внеучебное время. В городах открываются дополнительные спортивные объекты, секции, спортивные площадки, появляются дополнительные ставки для педагогов и тренеров.

Дети, как часть населения, которая через определенное время будет основной частью трудового населения, должны четко проходить все ступени развития, и физическая культура является одной из самых важных ступеней формирования личности.

Литература:

1. Бабаян Г.К., Егорычева Е.В. Влияние физической культуры на формирование личности // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-3.;URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13803> (дата обращения: 04.11.2023).

2. Береза Н.А. Формирование социального здоровья у подрастающего поколения в образовательной организации // Социокультурное развитие молодежи как фактор формирования социальной сплоченности гражданского общества: матер. Всероссийской научно-практической конф. с международным участием / под ред. Т.К. Ростовской, И.А. Шаповаловой. 2017. С. 68-75.

3. Ворначева Н. В. Профилактика девиантного поведения школьников: формирование установки на здоровый образ жизни // ЦИТИСЭ. 2018. № 4(17). С. 10.

УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

С.С. Воеводина, Б.Б. Тихоненко

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития детско-юношеского спорта в Краснодарском крае и муниципальном образовании город Краснодар как составляющей системы повышения конкурентоспособности спортсменов высокого класса.

Ключевые слова: детско-юношеский спорт, конкурентоспособность, спортсмены высокого класса, управление, программа развития.

Вопросы повышения конкурентоспособности спортсменов высокого класса связаны с развитием детско-юношеского спорта, который можно рассматривать как основу подготовки спортивного резерва, что указано в федеральной концепции развития детско-юношеского спорта до 2030 года.

Управление развитием детско-юношеского спорта осуществляется посредством программно-целевого метода управления, реализуемого в российских регионах и муниципальных образованиях в форме программ развития.

Так, в Краснодарском крае принята программа развития детско-юношеского спорта до 2030 года, определившая его как систему, связанную с целевой моделью региональной системы дополнительного образования детей. Она охватывает детей, занимающихся физической культурой и спортом самостоятельно, в организациях разной ведомственной подчиненности и регулярно участвующих в спортивных соревнованиях. Влияние детско-юношеского спорта на подготовку краевого спортивного резерва осуществляется посредством взаимодействия со спортивными школами, региональными центрами спортивной подготовки. В количественном выражении – это 28 государственных и 134 муниципальных организаций, обеспечивающих программы спортивной подготовки; 114 спортивных школ; 24 спортивные школы олимпийского резерва; 9 центров олимпийской подготовки; 15 организаций другого типа.

Министерство спорта Российской Федерации определило 45 базовых видов спорта для края (29 олимпийских и 4 неолимпийских летних видов спорта; 9 зимних олимпийских видов спорта, 3 вида спорта среди инвалидов). По данным 2021 г. численность детей (от 5 до 18 лет) занимающихся по программам спортивной подготовки в регионе, составляет 75279 чел. С учетом этапов спортивной подготовки их процентное соотношение составляет: этап начальной подготовки – 61%, спортивной специализации – 36,5%, совершенствование спортивного мастерства – 1,7%, высшего спортивного мастерства – 0,8%.

Что касается потенциала детско-юношеского спорта муниципальных образований, то в муниципальном образовании город Краснодар принята целевая программа его развития с целью повышения эффективности спортивной подготовки и задачей создания единого физкультурно-спортивного образовательного пространства для детей с учетом взаимодействия городских департаментов образования, физической культуры и спорта, региональных федераций. Это позволит обеспечить эффективность соревновательного отбора в сборные команды края (т.е. является влияющим фактором повышения конкурентоспособности спортсменов спортивного резерва и высокого класса). Всего в городе 105 отделений по видам спорта, из которых 64 относятся к области образования, 38 – к физической культуре и спорту.

Спортивная инфраструктура города включает 154 спортивных зала, 333 открытых плоскостных спортивных сооружений общеобразовательных организаций, включая 66 футбольных полей, 66 площадок для баскетбола, 64 – для волейбола, 56 – для подвижных игр, 22 спортивно-развивающие и 12 тренажерных площадок. В городе работают 19 организаций физкультурно-спортивной направленности, из них 10 – дополнительного образования.

Целевым показателем реализации указанных программ является вовлечение 90 % детей в систематические занятия спортом (к 2030 году). Следует отметить и указанные в них проблемы развития детско-юношеского спорта: несовершенство работы по спортивной ориентации и отбору детей для занятий спортом в соответствии с их индивидуальными возможностями; недостаточный уровень обеспеченности научно обоснованными программами; недостаточное использование потенциала негосударственного сектора для развития детско-юношеского спорта.

Таким образом, управление развитием детско-юношеского спорта посредством целевого программного метода позволит обеспечить организационно-методические условия повышения конкурентоспособности спортсменов.

Литература:

1 Воеводина С.С., Фомиченко С.В. Совершенствование нормативного обеспечения управления подготовкой спортивного резерва // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар: КГУФКСТ, 2020. С. 17-19.

2 Вакалова Л.Г. Механизм построения системы управления в олимпийском спорте / Л.Г. Вакалова, А.А. Ближнюк, П.Е. Ткаченко, Ю.А. Зубарев // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения. сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции. под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г., 2022. С. 271-276.

3 Гетман Е.П., Воеводина С.С. Проблемные аспекты развития управления в спорте и образовании в современных экономических условиях // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар: КГУФКСТ, 2023. С. 85-86.

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

5 Об утверждении Программы развития детско-юношеского спорта на территории муниципального образования город Краснодар (концепции) до 2030 года: Постановление

администрации МО город Краснодар от 19.12.2022 № 5979. Официальный интернет-портал администрации муниципального образования город Краснодар и городской Думы Краснодара <http://www.krd.ru>.

6 Об утверждении программы развития детско-юношеского спорта в Краснодарском крае до 2030 года: Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 05.05.2022 № 162-р(ред. от 30.05.2023). Официальный сайт администрации Краснодарского края <http://admkrain.krasnodar.ru>.

7 Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации(вместе с «Планом мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, I этап (2022 – 2024 годы)»): Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р (ред. от 20.03.2023) / Собрание законодательства РФ, 24.01.2022. – № 4, ст. 648.

ОТНОШЕНИЕ ТРЕНЕРОВ ПО ФУТБОЛУ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Д.А. Вяхирев, Л.А. Якимова, В.О. Пирожкова
Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной работе рассмотрено значение психологического сопровождения в футболе на этапе начальной подготовки. Изучены составляющие психологической подготовки и выявлены причины снижения уровня данного вида подготовленности у занимающихся.

Ключевые слова: тренеры, футболисты, футбол, психологическое сопровождение, тренировочный процесс

Процесс психологической подготовки важен на всех этапах спортивной подготовки [1, 2]. Но на разных этапах она должна проводиться с учетом возрастных психофизиологических особенностей футболистов. По словам тренера молодежной команды футбольного клуба “КАМАЗ” Шарипова А.М., психологическая подготовка играет большую роль на протяжении всего сезона работы с командой, для формирования чувства уверенности игрока, желания честно вести борьбу и побеждать в матче с любым соперником. Тренер должен всегда уметь верно донести информацию до спортсмена, чтобы не навредить его психологическому состоянию, а также он должен научить игроков понимать значимость каждого члена команды. Многие профессиональные футбольные команды, к примеру, тренерский штаб во главе с Калешиним Е.И. используют современные компьютерные технологии для оценки психологического состояния футболистов, что по мнению Шарипова А.М. является прекрасным примером построения психологической работы.

Тренер должен обладать достаточным уровнем знаний и умений, чтобы самостоятельно, на основе имеющихся рекомендаций, или совместно с психологом, осуществлять психологическое сопровождение в тренировочном процессе. Однако, зачастую, тренеры не могут реализовать этот процесс полноценно. А в футболе в настоящее время работает очень мало специалистов в области спортивной психологии. Это связано в первую очередь с тем, что в профессиональном стандарте, на данный момент, отсутствует должность спортивный психолог и спортивные школы и клубы просто не могут принять такого специалиста [2].

В связи с чем целью нашего исследования стало определение основных трудностей организации и проведения психологического сопровождения в тренировочном процессе футболистов. Объект исследования: психологическое сопровождение футболистов разных этапов подготовки. Предмет исследования: средства и методы психологического сопровождения футболистов разных этапов подготовки.

Было проведено анкетирование, в котором приняли участие футбольные тренеры города Казани, Краснодара и Набережных Челнов в количестве 52 человек. 75% общего числа респондентов – тренеры этапа начальной подготовки; 16,7% – этап спортивного совершенствования и 8,3% – учебно-тренировочного этапа. 50% из общего числа тренеров имеют опыт работы в футболе 5 лет и более; 33,3% – тренеры с опытом работы 10 лет и более, 16,7% имеют опыт работы в футболе менее 5 лет. Результаты следующие. На вопрос: «Как Вы относитесь к психологической подготовке в тренировочном процессе футболистов?», 100% респондентов выбрали вариант ответа, что этот компонент является ключевым наряду с остальными видами подготовки. Во втором вопросе, где нужно было высказать свое мнение о том, нужен ли спортивный психолог в детско-юношеских школах и спортивных клубах, 75% дали положительный ответ, 25% – воздержались. В вопросе «Может ли на Ваш взгляд тренер самостоятельно организовать процесс психологического сопровождения на основе определенных рекомендаций?», было определено, что 41,7% респондентов считают, что каждый тренер должен обладать базовыми знаниями в области спортивной психологии, поэтому трудностей с организацией психологического сопровождения у него возникнуть не должно. 33,3% респондентов согласны с тем, что тренер способен самостоятельно организовать процесс психологического сопровождения, однако ввиду отсутствия достаточного количества систематизированной и адаптированной под вид спорта методической информации, могут возникнуть некоторые трудности. 25% респондентов считают, что прерогатива тренера это технико-тактическая, теоретическая и физическая подготовка. Организацией психологического сопровождения должны заниматься специалисты в области спортивной психологии. Следующий вопрос предлагал респондентам открыто высказать свое мнение о том, насколько сильно сказывается отсутствие спортивного психолога в футбольных клубах и школах. Основным посылом ответа на данный вопрос был связан с тем, что если бы в каждой футбольной школе или клубе был спортивный психолог, то работа по организации процесса психологического сопровождения осуществлялась более квалифицированно. В заключительном вопросе респондентам было предложено выбрать направления психологического сопровождения, которое они применяют в тренировочном процессе. Таким образом, определено, что 66,7% респондентов не применяют методов психологического сопровождения; 25% – используют различные психотехники и в практике «на поле», и в процессе теоретических занятий; 16,3% – осуществляют психологическую подготовку в рамках теоретических занятий и 8,7% – применяют различные психотехники в процессе тренировки. Вариант ответа с использованием психологической диагностики не выбрал никто из респондентов.

Итак, проведенное анкетирование и анализ научно-методической литературы позволили определить, что несмотря на отсутствие спортивных психологов в штате спортивных школ и футбольных клубов, большинство тренеров, осознавая значимость психологического сопровождения в организации и проведении тренировочного процесса, стараются использовать

различные методы, на основе имеющихся у них знаний в области общей и спортивной психологии [2, 3]. Основные причины, влияющие на трудности психологического сопровождения в футболе установлены следующие:

1. Процесс ведения тренировок, при котором по государственному стандарту наполняемость группы на этапе начальной подготовки на одного тренера составляет от 12 до 24 человек, что создает определенные трудности в организации не только психологического сопровождения. Именно поэтому, большая часть тренеров отмечают необходимость учреждения полноценной ставки спортивного психолога в спортивных футбольных школах и клубах для того, чтобы работа по психологическому сопровождению велась более квалифицированно и имела наибольший положительный эффект.

2. Форсирование процесса и возвышение тактической и технико-тактической подготовки с самых ранних этапов подготовки. Решение данной трудности возможно, по мнению тренеров, только в случае изменения системы соревнований, которая вынуждает в большинстве случаев прибегать к фарсу.

3. Отсутствие достаточного количества систематизированной и адаптированной под вид спорта методической информации в организации психологического сопровождения.

Поэтому существует необходимость создания конкретизированных рекомендаций, по примеру методических пособий по технической и физической подготовке, разработанных и выпущенных российским футбольным союзом.

Литература:

1. Овчинникова К.В. Психологическая подготовка футболистов // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 61-62.

2. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 741 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Москва: Издательство стандартов, 2022. 28 с.

3. Якимова Л.А. Метод оценки организации тренировочного занятия с учётом параметров физической нагрузки юных футболистов в группах начальной подготовки / Л.А. Якимова, М.Р. Григорьян, В.В. Суворов // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2017. № 3. С. 33.

СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Н.В. Колесникова, А.Д. Горбачев

Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия

Аннотация. В рамках статьи будет рассмотрен ряд современных методик позволяющих преодолеть плохие результаты спортсменов и улучшить их. Рассматриваемые технологии имеют место как для начинающих, так и для тех кто давно находится в данной сфере. Будет произведен анализ трех методик психологической подготовки спортсменов, учитывая ряд различных факторов. Какие именно из методик дают наилучшие результаты? Какие из них по отношению к каким спортсменам наиболее эффективно применяются. ? На эти вопросы мы дадим ответы в ходе данной статьи. В статье будет представлен вывод о наиболее эффективных технологиях повышения конкурентоспособности спортсменов в современных реалиях

Ключевые слова: технологии, психотехнологии, методики, психика, психологическая подготовка

В настоящее время повышение конкурентоспособности спортсменов является одним из основных, если не самым основным, вектором развития спортивной психологической науки. Ведь без ряда определенных психологических методик уже невозможно достичь высокого уровня в каком-либо из спортивных направлений. Актуальность данной проблемы состоит в том что при ее грамотном решении мы сможем достичь куда более высоких результатов, заработать ряд совершенно новых достижений, кроме того это не потребует больших экономических затрат. Именно грамотный анализ и выбор лучшей из ряда технологий позволит нам правильно инвестировать интеллектуальные ресурсы для развития спорта в дальнейшем

Совершим краткий экскурс в историю спортивной психологии как науки. Свое начало в России она берет в 50-е годы 20-го века. Именно тогда в СССР начинают появляться первые спортивные психологи. Эта система с того момента и до 90-х годов продолжала успешно развиваться, однако это кризисное для нашей страны время не могло не повлиять и на спортивную психологию в том числе. Ряд успешных технологий был утерян, а наши команды лишены специалистов в этой области на длительный период времени. Понятно, что дальше так продолжаться не могло, потому что в современном мире спортивная команда без такого участника как психолог сложно представить (например, американцы привезли на олимпиаду в Сиднее свыше 30 психологов). Кроме того, можно привести в пример и наставника «Тоттенхэма» Гленна Ходдла, который также уделял много внимание этому вопросу при подготовке своей команды[1].

Поговорим о технологиях, применяемых с целью повышения конкурентоспособности спортсменов, среди таких можно выделить:

1) выведение спортсмена на оптимальный уровень психологической стабильности,

2) формирование психической надежности спортсмена в соревновательных условиях,

3) выведение спортсмена (команды) на пик психологической формы.

Кратко рассмотрим все 3 данные технологии и сделаем вывод, как каждая из них способна положительно повлиять на результаты конкретного спортсмена.

Поговорим о первой технологии под названием: выведение спортсмена на оптимальный уровень психологической стабильности. В данном случае речь идет о том, что конкретный спортсмен должен иметь некую цифру стабильно-набираемых очков в соревновательных условиях, кроме того это значение не должно падать ниже определенной цифры на протяжении всех соревнований, например выполнение упражнений в многоборье по гимнастике с оценкой не ниже 9 баллов или получение оценки в футболе не ниже 6 баллов в течение сезона. Очевидно, что при оценке по такому критерию должны учитываться объективные факторы способные помешать получению верного результата, а именно вызвать резкое снижение или повышение показателей (погода, противник, уровень формы после болезни). Но нас больше интересует как именно можно повысить это значение, для чего, собственно: и обращаемся к данной технологии. В целом технология формирования психологической стабильности спортсмена состоит из двух этапов. Первый заключается в планировании примерной психологической стабильности на сезон исходя из текущего ее уровня и результатов предыдущего сезона, Второй заключается в создании системы заданий основанных на принципе ограничения (использование его заключается в том что с каждым последующим заданием общее количество попыток уменьшается и к последнему заданию доводится до количества выполняемых на соревнованиях) это позволяет спортсмену обрести чувство уверенности на предстоящих соревнованиях и не опасаться возможной неудачи, причем эффективность в таком случае не будет результатом удачного стечения обстоятельств, а эффектом длительных тренировок.

Поговорим о второй технологии. Психическая надежность также является немаловажным фактором в спорте. Все мы очень много раз наблюдали как спортсмен, с легкостью забивающий десятки 11-метровых ударов, в момент того самого пенальти, которое способно решить судьбу матча вдруг теряется и бьет выше ворот или гимнастка, идеально показавшая всю предыдущую программу, вдруг теряется в простейшем элементе. Чем же это может быть вызвано? Ответ прост-недостаточной психической надежностью спортсмена. Например, чешский специалист В. Гошек определяет психическую надежность спортсмена как способность в самые ответственные моменты соревнования выполнять технический прием с той или большей эффективностью, с которой он выполнял его на тренировках. Так каким же образом спортсмен может повысить данный показатель? Здесь нам необходимо будет использовать принцип одной попытки, ведь если на соревнованиях успех определяется именно эффективным выполнением одной попытки в самый ответственный

момент, можно адаптировать тренировочный процесс, предложив например следующую систему: эффективное выполнение 1 подачи из 4, затем 2 из 4, затем 1 из 3 и так далее.

Рассмотрим и третью технологию: Выведение спортсмена на пик психологической формы. Что же в целом включает в себя понятие пик спортивной формы? Выделим несколько критериев: хорошая физическая форма спортсмена, хорошая техника и автоматизм выполнения основных ее элементов, хорошая работа памяти, внимания, мышления, высокий уровень психической работоспособности, мотивация и эмоциональная устойчивость. Также не менее важным фактором является достижение пика психической формы, для этого необходимо соблюдать так называемый принцип регуляции психического напряжения. Он заключается в планировании тренировочного процесса таким образом, чтобы даты соревнований совпадали с моментом выхода спортсмена на пик его спортивной формы. Не следует забывать еще и о правильном планировании физических и функциональных нагрузок. Именно после 2 недель объемной и интенсивной работы наблюдается так называемое супервосстановление, длящееся около 2 недель. Поэтому повышение физических нагрузок следует начинать примерно за 3 недели до старта со снижением их в последнюю неделю [2,с.31].

В рамках данной работы нами кратко рассмотрен ряд современных психотехнологий, которые используются для повышения конкурентоспособности спортсменов. Кроме того, была установлена однозначная необходимость использования таких технологий для повышения результатов спортсменов и эффективности тренировок. Бесспорным является тот факт что в наше время отсутствие сотрудничества между психологией и спортом просто не является эффективным. Ведь намного выгоднее использовать данные науки вместе.

Литература:

1. Пономарев П. [Электронный ресурс]. Режим доступа: Современные психотехнологии на службе спорта — Психолог Павел Пономарев (pavelp.ru) (дата обращения 26.11.23)

2. Психотехнологии в спорте: [учеб. пособие] / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2013. 96 с.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ НА ОСНОВЕ СКОРОСТИ СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

А.А. Грачева, В.О. Томилов, И.А. Колесников, И.В. Бочарин

Приволжский исследовательский медицинский университет,
г. Нижний Новгород, Россия

Аннотация. В данной статье целью исследования является анализ скорости и точности сенсомоторных реакций среди студентов медицинского университета. Анализируются взаимосвязи между уровнем физической подготовки студентов и скоростью зрительно-моторных реакций. В исследовании приняли участие 48 студентов, среди которых 32 занимаются физической активностью в рамках освоения дисциплины «физическая культура и спорт» и 16 человек входят в состав сборной по айкидо.

Ключевые слова: сенсомоторная реакция, тест зрительно-моторной реакции, физическая культура, центральная нервная система, двигательная активность, студенты.

Функциональное состояние человека определяется степенью активации всех систем организма, которые задействованы в изучаемом виде деятельности, и служат прогностическим показателем для оценки работоспособности. Вопросы прогноза, контроля и коррекции функционального состояния человека актуальны не только в теоретическом значении, но и имеют большое значение в практическом применении [4, С. 34]. Афферентные стимулы запускают двигательные программы и активируют соответствующие отделы центральной нервной системы. Сенсомоторная реакция – одиночное дискретное движение оператора на появление того или иного раздражителя [1, С.42]. Координация между сенсорными и моторными компонентами двигательного акта играет важнейшую роль в функционировании сенсорной системы. Таким образом для улучшения адаптивности нервной системы к повышенным нагрузкам, а также расширению ее резервных возможностей необходимо повышать двигательную активность студентов [2, С.120]. Наиболее простой и доступной методикой, способной отразить динамику скорости нервных процессов, их переключение, уровень зрительно-моторной координации, общий уровень работоспособности и активности ЦНС, является оценка характеристик зрительно-моторных реакций [3, С.327]. Исследование сенсомоторных реакций у студентов позволяет оценить уровень готовности нервной системы к нагрузкам, выявить функциональные, адаптивные и резервные возможности организма.

С учетом вышеизложенного, целью исследования является анализ скорости и точности сенсомоторных реакций среди студентов медицинского университета.

В исследовании приняли участие 48 студентов Приволжского исследовательского университета. Возраст испытуемых составил $19 \pm 1,7$ года.

Из них 32 человека являются студентами, которые занимаются двигательной активностью в рамках освоения дисциплины «физическая культура и спорт» (1-я группа), а 16 представителей входят в состав сборной по айкидо (2-я группа). Для регистрации скорости нервных процессов использовали пульт зрительно-моторной реакции «ТВЕС» (г. Тамбов, Россия), с интегрированным программным обеспечением «Психофизиология». Исследование осуществляли в межсессионный период, все испытуемые находились в состоянии покоя, перед тестированием не выполняли никаких физических упражнений. Тест проводился без предварительной подготовки. Каждому участнику предлагалось нажать на кнопку в момент, когда фигура находится в зеленом поле, наиболее близко к контрольной черте и таким образом сделать это максимальное количество раз, за отведенное время. В качестве ошибок фиксировались – пропуск сигнала, преждевременное нажатие и запаздывание. Количество предъявлений стимула составило не менее 30. В качестве мониторинга использовали следующие параметры: общее количество, количество точных, преждевременных и запоздавших реакций, минимальное, максимальное и среднее время реакции, а также их вариационный размах как для всех ответов в целом, так и отдельно для точных, преждевременных и запозданных реакций, количество ответов в диапазоне СКО и вне его. Результаты отображались в персональном компьютере, где происходила их дальнейшая обработка. Обработка статистических данных проводилась с помощью аналитического программного обеспечения IBM SPSS Statistics 23.

Результаты исследования и их обсуждение: По результатам оценки данных студентов было выявлено следующее: медианное значение количества реакций у студентов, занимающихся в обычной группе физической культуры, составило $24,0 \pm 0,39$, в то время как для студентов сборной этот показатель $31,5 \pm 0,69$. Данные показатели являются статистически значимыми согласно U-критерию Манна-Уитни ($p = 0,00$). Это позволяет нам предположить, что скорость реакции у студентов, входящих в состав сборной по айкидо выше. Эта гипотеза так же подтверждается соответствующими данными. Среднее время реакции у данной группы студентов составило $43,0 \pm 2,45$ мс, в то время как у студентов из обычной группы это заняло $49,0 \pm 7,41$ мс. Количество точных реакций среди студентов сборной составило $17,5 \pm 0,62$, для обычной группы этот показатель оказался равным $12,8 \pm 8,61$. Данный показатель так же является статистически значимым, $p = 0,045$. Однако на это обе группы студентов затрачивали приблизительно равное количество времени $20,0 \pm 0,56$ у ребят, занимающихся айкидо, и $20,0 \pm 0,8$ у обычных студентов. Достоверные статистические различия наблюдаются так же и в количестве преждевременных ответов. Это было более характерно для студентов, усиленно занимающихся спортом, и составило $7,0 \pm 1,3$, в то время как у другой группы показатель равняется $6,0 \pm 1,12$ ($p = 0,2$). Запаздывание было более характерно для студентов, не занимающихся усиленно физической культурой и частота его составила $4,5 \pm 0,72$, в то время как для сборной по айкидо этот показатель равен $4,0 \pm 0,94$. Таким образом, по результатам исследования, у 25 % респондентов

наблюдается преобладание возбуждения, а среди 75 % испытуемых – уравновешенность нервных процессов.

Установлено, что более интенсивные занятия физической культурой способствуют развитию более высокого уровня функциональной готовности ЦНС к психофизиологическим тестам. Это отражается на статистически значимом различии показателей ПЗМР, которые были выше у студентов, занимающихся в сборной по айкидо. Авторы предполагают, что дальнейшая популяризация занятий физической культурой и пропаганды здорового образа жизни в вузах будут фундаментальной основой для оптимального функционирования ЦНС и всего организма в целом.

Литература:

1. Игнатова Ю. П. и др. Зрительно-моторные реакции как индикатор функционального состояния центральной нервной системы //Ульяновский медико-биологический журнал. 2019. №. 3. С. 38-51.

2. Смирнова В.М., Свешникова Д.С., Умрюхина А.Е. Физиология: Учебник для студентов лечебного и педиатрического факультетов. М.: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2019. 520 с.

3. Сотникова В.В. Определение скорости зрительно-моторной реакции у девушек-спортсменок //Молодежь и медицинская наука в XXI веке. 2017. С. 326-327.

4. Хорунжий А.А. Методы тестирования и анализа психомоторных способностей дзюдоистов 11–13 лет // Физическая культура и спорт: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 4. С. 34-36.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

А.С. Гронская, Я.Е. Бугаец

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В результате сравнительной оценки параметров функционального состояния мальчиков подросткового возраста, занимающихся пауэрлифтингом на тренировочном этапе подготовки, и их ровесников, не посещающих спортивные секции, у юных спортсменов установлен более высокий уровень качественных и количественных характеристик, указывающих на положительное влияние рационально построенных тренировочных нагрузок в критическом периоде онтогенеза.

Ключевые слова: подростки, пауэрлифтинг, функциональное состояние, кардиореспираторная система, физическая подготовленность.

Подростковый возраст является сенситивным периодом развития силы на фоне активного повышения выносливости, быстроты и дифференцировки третьей ступени ловкости. Однако все физические качества являются биологическими свойствами организма, развивающимися и проявляющимися в процессе активной двигательной деятельности. Их совершенствование в пубертатном периоде обусловлено влиянием как биологических, так и педагогических воздействий. Важным фактором гармоничного развития является оптимальный двигательный режим, соответствующий генетической потребности. Поэтому вовлечение подростков в тренировочный процесс требует систематического анализа параметров их функционального состояния [1, 6].

Функциональные показатели измеряли у 12 мальчиков 14 лет, имевших стаж занятий на тренировочном этапе два года, а также у их ровесников, не посещавших спортивные секции. Количество участников эксперимента было определено в соответствии с рекомендуемой Федеральным стандартом наполняемостью групп в данном возрасте [5]. Измеряли длину (см), массу тела (кг), частоту сердечных сокращений (ЧСС, мин⁻¹), частоту дыхания (ЧД, мин⁻¹), жизненную емкость легких (ЖЕЛ, л), артериальное кровяное давление (АД, мм рт.ст.), время задержки дыхания на вдохе (ЗД, с). Рассчитывали индекс Кетле (ИК, кг/см²), жизненный индекс (ЖИ, мл/кг) и индекс Робинсона (ИР, у.е.). Уровень физической подготовленности оценивали по результатам измерения кистевой силы (кг), времени бега на 30 метров (с), длины прыжка с места (см), количества подтягиваний из виса на высокой перекладине и времени челночного бега (с) [2, 4]. Статистическую значимость отличий между группами тренированных и нетренированных подростков проводили с использованием t-критерия Стьюдента [3].

Показатели соматометрии у подростков-пауэрлифтеров, по сравнению с нетренированными подростками, были более однородными. Так, 67% юных спортсменов имели длину и массу тела «выше среднего», 33% – «средние». Показатель ИК у 100% пауэрлифтеров соответствовал 3 баллам (гармоничное развитие с незначительным избытком массы тела). Это можно объяснить приростом мышечной массы у начинающих спортсменов в результате систематических силовых тренировок на фоне активации действия половых гормонов. Для нетренированных была характерна «разнородность» всех соматометрических показателей в диапазоне от 2 до 5 баллов. Статистически значимых отличий между группами установлено не было.

Показатели кардиореспираторной системы у большинства обследованных подростков соответствовали возрастной норме. Установлены достоверные отличия ($P < 0,05$) параметров ЧСС, ЖЕЛ и времени задержки дыхания в пользу начинающих спортсменов, что соответствует специфике тренировочных нагрузок с натуживанием. У нетренированных подростков значения ЧСС находились на верхней границе нормы ($84,7 \pm 2,7 \text{ мин}^{-1}$), ЖЕЛ и времени ЗД – на нижней ($2,4 \pm 0,1 \text{ л}$ и $45,0 \pm 6,5 \text{ мл/кг}$ соответственно). При этом ЖЕЛ ниже нормы была установлена у 33%, время ЗД – у 50%. В 17% случаев имело место повышенное, в 17% – пониженное АД. Средние показатели ИР в обеих группах соответствовали 3 баллам. Такие значения были характерны для 50% юных пауэрлифтеров и 66% нетренированных подростков. Индивидуальные оценки значительно больше варьировали у подростков, не посещавших спортивные секции ($\pm 13,5 \text{ у.е.}$), в диапазоне от 2 до 4 баллов. В целом, параметры функционального состояния кардиореспираторной системы у подростков, занимавшихся пауэрлифтингом, находились на более высоком уровне, что позволяет предположить, что рационально организованные физические нагрузки в спортивной секции способствуют более активному поступательному развитию вегетативных систем в онтогенезе.

Показатели физической подготовленности также были выше у юных спортсменов. Статистически значимое преимущество выявлено по показателям кистевой силы ($P < 0,01$), количеству подтягиваний ($P < 0,05$) и результатам челночного бега ($P < 0,05$). У нетренированных средний показатель кистевой динамометрии соответствовал нижней границе нормы ($21,3 \pm 1,0 \text{ кг}$). Индивидуальные оценки в баллах у пауэрлифтеров были более высокими и однородными: только один человек (4%) получил 3 балла в тесте «прыжок в длину». Средние результаты бега на 30 метров и прыжка в длину у подростков-пауэрлифтеров соответствовали 4 баллам, подтягивания на высокой перекладине и челночного бега – 5 баллам. У нетренированных подростков средние значения всех тестов находились на уровне 3 баллов. Три человека (13%) имели показатели, соответствующие 2 баллам.

В целом, низкое количество наивысших оценок (38%) в тестах на физическую подготовленность требует более пристального внимания со стороны тренеров и преподавателей по физической культуре к проведению занятий по общей физической подготовке. Кроме того, различия между юными спортсменами и их ровесниками подросткового возраста связи с высокой

вариабельностью данных не всегда в полной мере можно охарактеризовать средними групповыми показателями. Это указывает на необходимость применения индивидуального подхода.

Литература:

1. Бугаец Я.Е. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Курс лекций по направлению подготовки «Педагогическое образование» для бакалавра по профилю подготовки «Безопасность жизнедеятельности». Краснодар: КГУФКСТ, 2016. 96с.

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

3. Лысенко В.В., Павельев И.Г. Метрологические основы измерений в физической культуре и спорте: учебник. Краснодар: КГУФКСТ, 2018. 470с.

4. 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. 142с.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (Зарегистрировано в Минюсте России 08.02.2022 № 67191). Режим доступа: http://csp.ivn.sportsng.ru/media/2022/09/16/1285448549/Paue_rlifiting_red._2021.pdf.

6. Физиологический пауэрлифтинг: монография / под ред. В.А. Таймазова, А.А. Хадарцева. Тула: ООО «Тульский полиграфист», 2013. 120с.

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ РОСТ У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ

А.В. Десятникова

Московский институт психоанализа, г. Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматривается феномен посттравматического роста. Приводятся общие причины травм, ресурсы для успешного преодоления реабилитации и положительные постэффекты от полученных травм, выделенные профессиональными спортсменами в ходе индивидуальных интервью.

Ключевые слова: травма, спорт, реабилитация, посттравматический рост, психологические ресурсы

Многие спортсмены в карьере сталкиваются с различными травмами. При этом страдает не только физическое, но и ментальное здоровье спортсмена. Значимую роль в возникновении спортивных травм играют такие психологические факторы как личностные особенности (например, перфекционизм), эмоциональный фон (тревога) и уровень стресса (астенизация) (Довжик Л.М., Бочавер К.А., 2019.). Физическая и психологическая готовность вернуться в спорт после травмы не являются синонимами (Podlog & Eklund, 2010). Психологические ресурсы спортсмена влияют на степень, с которой он может справиться с травмой и последующей за ней реабилитацией (Arvinen-Barrow M., Walker N., 2013). Психологические последствия травмы можно разделить на три вида: негативные, нейтральные и позитивные последствия; к позитивным относится так называемый посттравматический рост. Этот феномен определяется как «опыт позитивных изменений, который возникает в результате совладания с тяжелым жизненным кризисом» и включает в себя улучшение отношений с другими людьми, открытость новым возможностям, увеличение ценности жизни, повышение личной силы и духовное развитие (Tedeschi и др., 2004;).

Участниками качественного поискового исследования стали 10 профессиональных спортсменов командных и индивидуальных видов спорта (9 мужчин и 1 женщина, возраст от 24 до 43 лет), прошедшие реабилитацию после тяжелой травмы (болезнь Кёнига 4 степени, разрыв передней крестообразной связки, разрыв задней крестообразной связки, разрыв боковых связок, отрыв мениска от радиального рога, отрыв креплений икроножной мышцы в верхней части, тяжелая черепно-мозговая травма, перелом таранной кости, травма бицепса бедра, разрыв ахила).

Метод: со всеми респондентами было проведено индивидуальное исследовательское интервью, состоящее из 10 вопросов, которые посвящены изучению психологического состояния спортсмена во время получения травмы, а также в период реабилитации и после нее.

После контент-анализа стенограмм ответов был выявлен ряд причин, из-за которых спортсмены чаще всего получают травмы: переутомление, прогрессирующая болезнь, случайность, потеря концентрации, форсирование восстановления после предыдущей травмы, несвоевременное лечение.

Также были обозначены ресурсы, которые помогают спортсменам успешно пройти реабилитацию. Их можно разделить на 2 категории:

1) Внешние (социальные) ресурсы: семья/родители, жена/девушка, друзья, команда, реабилитолог, тренер – значимые люди, оказывающие разнообразную поддержку;

2) Внутренние (психологические) ресурсы: сила воли, ответственность, желание доказать себе, терпение, рациональность, надежность – черты и добродетели, свойственные личности спортсмена.

В поисках проявлений посттравматического роста респонденты не «направлялись» к ожидаемым ответам, но в числе последствий травмы независимо отметили следующие положительные постэффекты от полученных травм и пройденной реабилитации:

1. Профессиональное развитие (учеба)

«Для себя я понял, что баскетбол не вечен. И понял это как-то очень резко. И что надо смотреть для себя какие-то другие варианты профессий. Сейчас собираюсь пойти учиться дальше».

2. Переоценка жизненного пути

«Понимание того, что многие вещи, которые казались проблемами – на самом деле просто ерунда, легче стал относиться к трудностям. Также осознал, что не все в жизни складывается так, как ты хочешь».

3. Повышение ценности близких людей

«Из позитивного – стал еще больше ценить близких».

4. Внутренняя мотивация

«Когда ты видишь, как ты преодолеваешь дорогу к поставленным целям, у тебя появляется мотивация, у тебя появляется запал, ты видишь свой прогресс, и удается преодолевать этапы реабилитации».

5. Осознание ценности жизни

«Всё, что не делается – всё к лучшему. Однозначно, очень рад, что всё так закончилось – руки, ноги, голова работают. Я дееспособный – это самое главное».

Полученные результаты согласуются с теорией посттравматического роста Р. Тадеша и Л. Калхауна и предложенными ими направлениями посттравматического роста.

По результатам проведенных интервью можно сделать ряд выводов. Чтобы снизить вероятность получения травмы, спортсменам следует следить за своим физическим и психологическим состоянием, не переутомлять свой организм. Также не стоит форсировать сроки восстановления после травмы, так как это может привести к еще более серьезной травме. Существует целый ряд как внутренних, так и внешних ресурсов, которые помогают спортсменам успешно пройти реабилитацию после полученной травмы, и их необходимо осознавать и задействовать, оказавшись в ситуации восстановления. Все

опрошенные восстановившиеся спортсмены помимо отрицательных последствий травмы (таких как начало пути с нуля, тревога ретравматизации, завершение карьеры, хроническая боль в прооперированных отделах, сложности с поиском новой работы), отмечают положительные постэффекты, которые привнесли в их жизнь позитивные изменения, сделали ее более наполненной и осмысленной, и целесообразно использовать аналогичные примеры для поддержки недавно травмированных спортсменов. Дальнейшее исследование будет посвящено выявлению предикторов посттравматического роста, чтобы стимулировать его в ходе направленной интервенции.

Литература:

1. Довжик Л.М., Бочавер К.А. Психология спортивной травмы: монография. М.: Спорт, 2019.
2. Arvinen-Barrow M., Walker N. The Psychology of Sport Injury and Rehabilitation. New York: Routledge, 2013. 210 p.
3. Podlog L., Eklund R.C. A Longitudinal Investigation of Competitive Athletes' Return to Sport Following Serious Injury// Journal of Applied Sport Psychology. 2010. Vol. 18. № 1. P. 44-68.
4. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence// Psychological Inquiry. 2004. Vol 15. № 1. P. 1-18. http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.С. Душко

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В представленных материалах рассматривается актуальность поиска эффективных форм работы для обучения английскому языку студентов спортивного вуза, вопросы использования средств современных цифровых технологий при обучении иностранному языку в вузе физической культуры.

Ключевые слова: цифровизация; цифровые технологии; английский язык; иностранный язык; обучение иностранным языкам; компетенция; дидактическая трансформация.

Лидирующее положение среди иностранных языков занимает английский язык. По мнению Д. Кристалла «Став языком международного общения, английский язык как бы перешел во всеобщее пользование, стал общим глобальным достоянием» [5]. Знание языка служит объединяющим началом, позволяет эффективно взаимодействовать во всех жизненных аспектах. Спорт не является исключением. Знание английского языка сегодня – ключ к получению знаний, построению успешной карьеры [3]. Сегодня спортсмены все чаще обращаются к новым технологиям, чтобы максимально использовать свои физические и умственные способности и получить конкурентное преимущество. В поисках способов повышения эффективности обучения иностранному языку обучающихся преподавателями ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» изучаются различные подходы как отечественных, так и зарубежных исследователей [1,2]. Обучение иностранным языкам претерпевает процесс дидактической трансформации отчасти из-за постоянно меняющихся условий в цифровом мире. Этот процесс характеризуется творческими подходами и динамичным развитием. Следует отметить значимость и важность вопросов трансформации процесса обучения иностранному языку с целью создания нового содержания, целей и компетенций, а также сценариев обучения.

Обучение иностранным языкам является частью культуры цифровизации [11]. Если конкретизировать эту идею, то речь идет не только об уровнях цифровизации [6], но и о дидактической трансформации самого преподавания иностранных языков. Трансформационный потенциал цифровизации относится не только к технологическому аспекту, но и к динамическим процессам, таким как инновации и творчество [8]. Это приводит к новым разработкам, которые влияют на преподавание иностранного языка не только в отношении методологических и дидактических решений в цифровой образовательной среде, но и в отношении обработки коммуникации и текстов, которые могут быть отражены в межкультурном контексте. Лютге и Мерсе выделяют четыре

уровня рефлексии: язык, коммуникация, культура, тексты [9]. Одной из целевых ориентаций является развитие способности участвовать в иноязычном дискурсе. Опираясь на них, учащиеся могут участвовать в дискурсах, в том числе в цифровом мире. Но дело не только в чисто функциональном взгляде. Их образовательные процессы также включают в себя технико-лингвистический, личностный и культурный компонент [12]. Можно утверждать, что цифровизация расширяет целевое измерение коммуникативной компетенции [4]. Соответственно, целевая ориентация остается неизменной в своей основной направленности. Поэтому вполне возможно, что первое, что изменится, это способ достижения главной цели обучения иностранному языку – способность действовать межкультурно, расширяя коммуникативные навыки.

Дидактическая трансформация в цифровом пространстве включает в себя развитие ИТ-структур, способствующих обучению, использование цифровых образовательных сред и согласование общих целей всех действующих лиц, вовлеченных в образовательный процесс [10]. Heinen (2021) перечисляет следующие факторы успеха, способствующие обучению в условиях цифровой трансформации: работа в команде, индивидуальный подход к обучению, обратная связь [7]. Хотелось бы подчеркнуть важность сотрудничества в цифровом пространстве (как преподавателей, так и обучающихся), в котором отражается дидактическая трансформация [9]. Это может не только изменить путь к цели, но и ориентацию на цель через само сотрудничество.

Педагогическое развитие также находится в культуре цифровизации [11]. По мнению Сталдера, существует разница между цифровизацией как переносом аналогового носителя в цифровой носитель и цифровизацией как углублением процесса оцифровки, в котором возникает новое пространство возможностей, которое характеризуется цифровыми медиа [11]. В этом новом культурном пространстве возможностей речь больше не идет о добавленной стоимости или предполагаемой дихотомии аналогового и цифрового. Это новое пространство должно сочетаться с компетентностно-ориентированным обучением особенно в том, что касается всеобъемлющей цели дидактической трансформации. Популярность набирает внедрение онлайн-курсов и сопровождение курсов онлайн-компонентом. Онлайн-компонент предоставляет возможность отработки навыков, формируемых в течение реализации основной части дисциплины. Разработанные на сегодняшний день цифровые продукты находят свое применение в различных аспектах дисциплины.

Для повышения конкурентоспособности вузу необходимо разрабатывать новые программы и совершенствовать методики преподавания дисциплин. Цифровизация высшего образования открывает новые перспективы для использования цифровых ресурсов в обеспечении доступности, непрерывности и качества образования.

Литература:

1. Анисимова О.Б., Ярмолинец Л.Г. Влияние особенностей современного поколения обучающихся на процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2022. №3. С. 73-77.

2. Гетман Е.И., Осадчая В.П. Подходы и методы обучения иностранному языку в неязыковом вузе физической культуры // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2020. Т. 22. С. 101-108.
3. Душко М.С., Терпелец Ж.А., Шарикова Ф.Н. Особенности самостоятельной работы студентов, обучающихся на индивидуальном графике, в процессе обучения английскому языку в вузе физической культуры // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2021. № 11. С. 204-205.
4. Bündgens-Kosten, J. & Schildhauer, P. (Hrsg.). (2021). Englischunterricht in einer digitalisierten Gesellschaft. Beltz Juventa.
5. Crystal, D. English as a Global Language. Longman, 1997. 10. Crystal D. English as a Global Language// Cup, 1999.
6. Hallet, W. (2018). Ebenen der Digitalisierung. In C. Surkamp & Y. Khuen (Hrsg.), Klett Akademie – Digitalisierung im Englischunterricht. Url: <https://www.klett.de/inhalt/digitalisierung-im-englischunterricht/ebenen-der-digitalisierung/6443>.
7. Heinen, R. (2021). Bildung und Digitalität – ein Überblick über eine komplexe Beziehung. In D. von Elsenau, H. Sarx, W. Strauß & A. Torcka (Hrsg.), Digitalität in Schule und Unterricht: Ein Leitfaden für die Praxis: alle Schulstufen (S. 17–27). Cornelsen.
8. Knauf, S. (2021). Kollaboratives Arbeiten in der Schule – wie sich Schüler/-innen- und Lehrer/-innenrolle verändern. In D. von Elsenau, H. Sarx, W. Strauß & A. Torcka (Hrsg.), Digitalität in Schule und Unterricht: Ein Leitfaden für die Praxis: alle Schulstufen (S. 202–214). Cornelsen.
9. Lütge, C. & Merse, T. (2021). Revisiting Digital Education: Dialogues and Dynamics in Foreign Language Teaching and Learning. In C. Lütge & T. Merse (Hrsg.), Studienbücher. Digital Teaching and Learning: Perspectives (S. 9-20).
10. Reinhardt, J. (2023). Sprachbewusstheit 2.0. Digitalised Language Awareness. PFLB – PraxisForschungLehrerinnenBildung, 5 (3), 258–281. <https://doi.org/10.11576/pflb-6389>.
11. Stalder, F. (2021): Was ist Digitalität? In U. Hauck-Thum & J. Noller (Hrsg.), Was ist Digitalität? Philosophische und pädagogische Perspektiven (S. 3–7). J.B. Metzler. https://doi.org/10.1007/978-3-662-62989-5_1
12. Vogt, K. & Schmelter, L. (2022). Fremdsprachliche Bildung in der digitalen Welt. In V. Frederking & R. Romeike (Hrsg.), Fachliche Bildung in der digitalen Welt: Digitalisierung, Big Data und KI im Forschungsfokus von 15 Fachdidaktiken (Fachdidaktische Forschungen, Bd. 14) (S. 121–142). Waxmann.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ В РАМКАХ ПОКОЛЕНЧЕСКОГО ПОДХОДА БЕБИ-БУМ, X, Y, Z

Т.К. Ефременков¹, К.Н. Ефременков², М.В. Махинова¹

¹Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

²Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск, Россия

Аннотация. Статья посвящена особенностям поколений Беби-бум, X, Y, Z, обоснованию применения психологических технологий для повышения конкурентоспособности спортсменов разных возрастов.

Ключевые слова: спорт, технологии, теория поколений, особенности, спортсмены.

Несмотря на обширное количество спортивных направлений, изучаемых и исследуемых областей, существует традиционное деление деятельности человека на 3 вида – труд, игру и учение с их многочисленными подразделениями. В процессе освоения человеком одного или нескольких спортивных направлений, он приобретает формализованные поведенческие паттерны, психологические аспекты, особенности мышления. Физическая культура и спорт помогают расширить функциональные возможности, выработать дисциплину, развить силу и выносливость, а также сгладить границы актуальной на данный момент проблемы конфликта поколений[1].

Спорт воздействует на каждую возрастную категорию по-разному в зависимости от уровня воспитания, личных предпочтений, особенностей условий общественной жизни, политических и социальных установок государства. Различия в нравственных, базовых и общественных ценностях затрудняют приобщение людей различных поколений к современной интерпретации спорта. Необходим разный подход к реализации образовательных и тренерско-преподавательских программ. Мы считаем, что вопрос о применении теории поколений для разработки современных психологических технологий повышения конкурентоспособности спортсменов сейчас наиболее актуален.

Понятие «поколение» активно применяется социологами и психологами, а изучение поколений формируется на основе теории социализации. Анализируя жизненный путь общества и, в частности, конкретного человека, выстраивается вполне логичная картина проблем, дефицита, барьеров поколений.

На данный момент психологи и социологи различают несколько наиболее крупных поколений: Беби-бум, X,Y,Z. Отношение к спорту в каждом поколении разное, так как разные периоды жизни предполагают разный уровень развития общества, различия в возможностях, приоритетах [2]. Классификация видов спорта в паре с классификацией возрастных поколений дают возможность выявить и сформулировать основные методы

психологического воздействия на спортсменов. Основой изучения стали аспекты жизнедеятельности людей, общие направления развития спорта и физической культуры в разные периоды новейшей истории нашей страны.

Беби-бум – это поколение, родившееся в послевоенные годы. История этого поколения тесно связана с социально-экономическими изменениями, происходившими в стране. Характеристики и особенности поколения бэби-бум: высокая активность, самореализация и изменение ценностных ориентиров. Однако, поколение «бэби-бум» также сталкивается с проблемами и вызовами, такими как старение, пенсионные реформы и изменения в технологиях. В современном мире поколение «бэби-бум» играет важную роль, принимая активное участие в общественной и политической жизни.

Поколение X – это группа людей, родившихся примерно между 1963 и 1980 годами. Это поколение именуется «потерянным», так как имеет характерные черты характера, сформировавшиеся в годы надвигающейся перестройки. Факторами формирования послужили: недовольство народа, нарушение стабильности функционирования образовательной системы, демографический кризис. Поколение X выросло в период быстрого развития технологий и социальных изменений, что сказалось на их ценностях и образе жизни. Они обладают такими чертами, как независимость, самостоятельность и скептицизм. Поколение X оказывает значительное влияние на общество, внося свою лепту в различные сферы, включая работу, семью и культуру. Важно учитывать особенности поколения X при разработке тренировочных и образовательных программ, мотивов в спорте и стратегий взаимодействия с ними.

Поколение Y, или «миллениалы», представляет собой группу людей, родившихся примерно между 1980 и 2000 годами. Они отличаются от предыдущих поколений тем, что выросли в эпоху быстрого развития технологий, что сильно повлияло на их образ жизни и взаимодействие с окружающим миром. Они более технологически грамотны, активно используют социальные сети и мобильные устройства [2]. Однако у них также есть свои проблемы и вызовы, с которыми они сталкиваются. Для успешной работы с поколением Y необходимо учитывать их особенности и предпочтения, создавать комфортные условия для обучения и развития.

Поколение Z, или «поколение интернета», отличается от предыдущих поколений своими особенностями и характеристиками. Они выросли в эпоху развития технологий, поэтому они более влиятельны в цифровом мире и обладают уникальными навыками и способностями. Поколение Z также имеет свои особенности в образовании и работе, а также в социальных и ценностных аспектах. Важно понимать эти особенности и адаптировать образовательные и рабочие процессы, чтобы эффективно взаимодействовать с поколением Z и создать благоприятную среду для их спортивного развития и успеха [2].

Опираясь на общую характеристику исследуемых поколений, можно констатировать определенные тенденции развития спортивных предпочтений. Несмотря на различия, которые обнаруживаются у различных поколений в частных аспектах, центрирующей может стать технология Биологической

обратной связи (БОС). Метод биологической обратной связи (БОС) – это передача человеку дополнительной, не предусмотренной природой информации о состоянии его органов и систем в доступной и наглядной форме [3].

Эта технология продемонстрировала свою эффективность в тренировочном процессе спортсменов различных поколений за счет обучения определенным приемам саморегуляции, релаксации, а также реабилитации после спортивных травм. Сама система разрабатывается и внедряется тренерами и докторами с применением воздействий, направленных на умение контролировать собственные эмоции и обучение навыкам стрессоустойчивости.

Литература:

1. Аверина М.В. Социокультурные факторы развития спорта в контексте теории поколений. Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: матер. Междунар. науч.-практ. конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК, 30-31 мая 2018г. Ч. I. М.: РГУФКСМиТ, 2018. С. 366-370.

2. Ожиганова Е. Теория поколений Н. Хоува и В. Штрауса. Возможности практического применения // Управленческий учёт и российский бизнес. 2015. № 1. С. 94-97.

3. Шамис Е., Антипов А. (2018). Теория поколений // Психология и бизнес [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psycho.ru/library/2581> (дата обращения: 25.11.2023).

СПОРТ КАК СФЕРА ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ

Д.Ю. Корякина, С.В. Степанов

Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия,

г. Кемерово, Россия

Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена изучению формирования детей жизненно важных умений через спорт. Спорт играет огромную роль в жизни детей, и это не просто забава или времяпрепровождение. Участие в спортивных занятиях имеет множество положительных последствий для физического, психологического и социального развития ребенка. Физические преимущества спорта очевидны. Регулярные тренировки помогают детям укрепить свое тело и развить физическую выносливость. Это способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы и укреплению иммунитета. Кроме того, спорт развивает координацию движений и гибкость, что особенно важно в раннем возрасте.

Ключевые слова: Спорт, детство, здоровый образ жизни, личные достижения, жизненные умения.

Здоровье вырастающего поколения представляется необходимым признаком ради нахождения благосостояния сообщества и государства. Оно не исключительно отображает протекающую ситуацию, но также позволяет совершать мониторинги для будущего. Самочувствие детей, школьников и молодежи располагает непосредственную ассоциацию с трудовыми ресурсами страны, ее безопасностью, политической устойчивостью и экономическим развитием. Исключительно беспокойными представляются материалы о современной России, какие активизируют смятение и опасения аж больше, чем внешнеполитические проблемы. Сопоставляя нынешних ребят с их сверстниками 10-15 лет назад, мы видим, что у них замечаются сквернейшие показатели в росте, окружности грудной клетки и силе сжатия рук. Это свидетельствует о заметной физической деградации молодого поколения за прошедшие годы. В настоящее время бесконечно иногда повстречать совершенно здорового ребенка, а молодые всегда мучаются от разных заболеваний. Сверх всего, младенческие заболевания зачастую оборачиваются в хронические проблемы. Такое может повергнуть к утрате некоторых поколений полноценных и трудоспособных людей, этак как дети хронически нездоровых опекунов иногда рождаются здоровыми. Дабы скорректировать эту тревожную ситуацию, нужно приобрести спешные меры. Главное направить внимание на самочувствие ребят с самого раннего возраста, гарантировать им хорошее питание, подвижность и доступ к качественной врачебной помощи. Вдобавок надо проводить информативные кампании о здоровом виде жизни и привлекать общество к решению данной проблемы. Самочувствие

вырастающего поколения обязано стать приоритетом для государства и общества, ибо через него зависит будущее страны. Инвестиции в самочувствие детей и молодежи представляются значительным шагом к созданию хорошей и процветающей нации.

Цель исследования: рассмотреть возможные варианты как спорт формирует жизненно важные умения у детей

Задачи исследования:

1. Спорт как один из способов развития личности ребенка

2. Ценный потенциал спорта

Спорт – это не только физическая активность, однако и сложный психологический процесс, что проявляет влияние на формирование личности. Любой спортсмен улавливает и оценивает различные аспекты спорта. Кое-какие наблюдают в нем вероятность трудиться над собой, улучшать свою физическую силу и выносливость, и добиваться лучших результатов и побеждать в соревнованиях. Иные находят в спорте лекарство для поддержания воли, развития нрава и умения контролировать себя.

Очевидно, что спортивные упражнения способствуют физическому формированию и укреплению организма. Они помогают улучшить координацию движений и развить требуемые физические качества. Впрочем, спорт не ограничивается лишь физическими аспектами. В ходе тренировок спортсмены вдобавок сформировывают свою волю и развивают навыки самоконтроля. Они учатся быстро воспринимать решения и адаптироваться к непростым ситуациям, что могут появиться во время соревнований.

Спорт помогает выработать навыки риска и оценки рисков, и учиться воздерживаться от них, когда такое необходимо. Кроме, спорт содействует формированию нрава и развитию социальных навыков. В командных видах спорта спортсмены обучаются действовать в коллективе, сотрудничать с другими людьми и принимать решения вместе. Это помогает выработать коммуникативные навыки и умение работать в группе.

Спорт вдобавок содействует формированию дисциплины, ответственности и умения управлять своим временем. Помимо физических и психологических аспектов, спорт также играет значительную важность в формировании личности через социальную интеграцию. Спортивные команды и клубы предоставляют вероятность встречаться и общаться с людьми, которые разделяют общие интересы и цели. Это способствует развитию дружбы, солидарности и укреплению общественных связей.

Следовательно, спорт располагает множество позитивных аспектов, какие воздействуют на формирование личности. Он помогает выработать физические и психологические качества, сформировывает характер, усиливает волю и формирует социальные навыки. Следовательно, спорт справедливо считается одним из главных средств воспитания и саморазвития.

Спорт играет важную значимость в воспитании гармонично образованной личности. Он способствует развитию физических качеств, усиливает здоровье, закаляет дух, сформировывает характер, обучает дисциплине, трудолюбию, упорству в достижении целей. Спорт помогает

раскрыть потенциал человека, реализовать его природные способности. Он дает вероятность человеку испытать ощущение победы, ощутить себя сильным, выносливым, уверенным в себе. Это способствует увеличению самооценки, выработыванию ощущения личного достоинства. Спорт еще споспешествует выработыванию моральных достоинств личности. Он учит взаимовыручке, инструктивному духу, дисциплине, ответственности, почтению к сопернику. Спортсмены учатся правдиво играть, чтить правила игры, достойно принимать поражение.

Социализация спортсмена – это процесс его вхождения в спортивную среду, изучения ее норм и ценностей. Данный процесс наступает с основной социализации, которая происходит в семье и школе. В семье ребенок приобретает основные представления о спорте, о его ценностях и значимости. В школе он начинает заниматься спортом, заслуживает первые спортивные навыки и умения. Второстепенная социализация спортсмена происходит в спортивном коллективе. В этом коллективе спортсмен усваивает нормы и ценности спортивной среды, обучается проживать и работать в команде, справляться с трудностями, добиваться определенных целей. Агентами первичной социализации спортсмена являются, прежде всего, родители и учителя. Они оказывают великое воздействие на формирование его личности, его отношение к спорту. Представителями второстепенной социализации спортсмена являются тренер, другие спортсмены, представители спортивной федерации. Они также оказывают большое воздействие на формирование его личности, его спортивные достижения.

Кроме, спорт также способствует формированию следующих достоинств личности:

- Социальная ответственность. Спортсмены обучаются осмысливать свою ответственность перед обществом, перед своей страной. Они понимают, что их успехи могут вдохновлять других людей, мотивировать их на занятия спортом и здоровый образ жизни.
- Гражданская позиция. Спортсмены учатся защищать свои права и свободы, бороться за справедливость. Они становятся активными гражданами, которые принимают участие в общественной жизни.

Следовательно, спорт является сильным инструментом воспитания гармонично развитой личности. Он помогает человеку реализовать свой потенциал, стать успешным в прекрасной жизни, внести свой вклад в развитие общества. Социальная ответственность спортсмена представляется неотъемлемой частью современного спорта, которой выполняет множество общественных функций. Он становится полифункциональным и многомерным, предоставляя всевозможные способности для развития и достижения целей в рамках различных видов спорта.

Существует классификация и типология разновидностей спорта, основанная на его социальных функциях. В их числе можно выделить массовый спорт, который содержит в себе этнические и ординарные виды спорта, а также «спорт для всех». Это направление спорта обращено к широкой

аудитории и активизирует занятия физической активностью для всех возрастных групп и уровней физической подготовки.

Очередным течением является спорт высших достижений, включающий олимпийский спорт и большой спорт. Здесь акцент производится на достижение высоких результатов и побед на международных соревнованиях.

Третье направление – профессиональный или коммерческий спорт, где спортсмены занимаются спортом профессионально, зарабатывая после это материальное вознаграждение.

Всякий спортсмен, связывающий свою жизнь со спортом, устанавливает перед собой индивидуальные задачи, обусловленные его спортивными способностями и предпочтениями. Однако, кроме физической подготовки и спортивных навыков, для достижения успеха в спорте также необходимы определенные черты характера и качества личности. Одним из таких качеств является целеустремленность. Она проявляется в ясности поставленных целей и задач, планомерности действий и настойчивости в их достижении. Спортсмен обязан быть сосредоточен на своих действиях, мыслях и чувствах, направленных на движение к поставленной цели. Другим значительным качеством является настойчивость и упорство. В спорте часто возникают препятствия, и спортсмен должен сохранять энергию и активность в борьбе за достижение цели. Он должен быть готов преодолевать неожиданные трудности и препятствия, которые могут появиться на его пути. Решительность и смелость также играют важную роль. Спортсмен должен принимать решения и осуществлять их реализацию в практических действиях. Он должен быть готов взять на себя ответственность за свои решения и их исполнение, даже если это крепко связано с риском и опасностью. Инициативность и самостоятельность – еще одни значительные черты личности спортсмена. Он должен проявлять собственную инициативу, быть новатором и творческим в своих действиях, направленных на достижение цели. Спортсмен должен быть независимым и не ориентироваться только на помощь извне. Он должен сохранять устойчивость по отношению к влиянию других людей и их действиям. Выдержанность и самообладание – это также необходимые качества спортсмена. Он должен сохранять ясность ума и уметь управлять своими мыслями, чувствами и действиями в трудных ситуациях. Спортсмен обязан быть горазд справляться с эмоциональным возбуждением, интенсивными напряжениями, утомлением и другими неблагоприятными факторами, которые могут возникнуть в течение соревнований или тренировок. Следовательно, спортсмен не только формирует свои физические навыки, но и формирует значительные черты характера, такие как целеустремленность, настойчивость, решительность, инициативность, выдержанность и самообладание. Эти качества помогают ему добиваться успехов в спорте и быть социально ответственным, внося свой вклад в развитие общества.

Литература:

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: учебно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2005, 75с.

2. Здутов В.Н. Педагогические принципы формирования личности при обучении спортсменов-школьников боксу «Панкратион» // Спорт в школе. №48 (400). 16-30 ноября 2006, 147с.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение, 2010. 157с.
4. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз»: автореф. докт. дис., Барнаул, 2013. 48 с.
5. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 2013, 269 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ СО СПОРТСМЕНАМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

В.Ю. Кротова

Воронежская государственная академия спорта, г. Воронеж, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются психологические особенности спортсменов разного возраста, которые важно учитывать тренеру для эффективной работы со спортсменом. Рассмотрены общие и конкретные мотивы занятий физической культурой.

Ключевые слова: психологические особенности спортсмена, мотивация, индивидуальный подход.

Хорошая психологическая подготовка создает базу для оптимальной адаптации спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам, социальным условиям спортивной деятельности.

Рассматривая этапы психологической подготовки спортсмена, важно отметить психотехники саморегуляции, тактику психологической подготовки и психодиагностику с выявлением индивидуальных психологических особенностей спортсмена.

Для спортсмена важно систематическое выступление на соревнованиях для дальнейшего достижения высоких и стабильных результатов. Во время проведения соревнований проверяется спортивная форма, возможности и мастерство спортсмена, воспитываются волевые качества. Тренер во время соревнований имеет возможность выявить недостатки психологической спортивной подготовки.

Гогунов Е.Н [1] выделяет общие и конкретные мотивы занятий физической культурой. Желание школьника заниматься спортом вообще относится к общим мотивам, а конкретные – это предпочтение в каком-то виде спорта. Для младших школьников характерен интерес именно к играм, а у подростков интересы уже более дифференцированы.

Успешность спортивной деятельности оказывает огромное влияние на силу и устойчивость мотивов. Отсутствие победы приводит к возникновению состояния фрустрации, которое может оказать влияние на мотивацию спортсмена. Неудача может рассматриваться как случайность, на которую повлияли внешние обстоятельства. Тренер, готовя спортсмена, решает множество задач, в том числе, не имеющих непосредственного отношения к становлению спортивного мастерства. Рассматривая соревновательную мотивацию, мы можем выделить два направления, в основе которых избегание неудачи и достижение победы [4].

Ю.Л. Лукин [5] отмечает особенности планирования воспитательной работы при планировании занятий с детьми разного возраста. «При изучении индивидуальных особенностей детей следует обращать внимание на изучение

их физического состояния и здоровья, от которых во многом зависит их внимание на уроке, занятии и общая работоспособность» [5, с. 16].

Главной задачей для спортсменов 6-10 лет – формирование навыков поведения, устойчивого интереса к спорту, у юных спортсменов уже развито представление о своей воспитанности, развивается чувство соперничества, ответственности, уделяется внимание воспитанию волевых качеств. Важность индивидуального подхода подчеркивал А.С. Макаренко: «в процессе воспитания и обучения необходимо ориентироваться на положительные качества ребенка – это главная точка опоры в общей системе воспитания и в индивидуальном подходе к детям» [5, с. 15].

Занятия физическими упражнениями постепенно входят в привычку у юных спортсменов. В младшем возрасте мотивацией спортсмена может быть основана на различных факторах: расположение рядом с домом, компания друзей, просмотр фильма с главным героем-спортсменом, родители, которые привели ребенка в спортивную секцию.

В младшем школьном возрасте спортсмен сталкивается с кризисом начала спортивной карьеры, специализации у профессионального тренера, адаптации к предъявляемым требованиям, режиму тренировок. Одним из важных испытаний является первое соревнование, которое не всегда сопровождается призовым местом. Спортсмены с младшего возраста обучаются навыкам преодоления стресса за счет снижения значимости достижения победы и социальной оценки, применяются методы снижения тревожности (дыхательные упражнения, аутотренинг, релаксация мышц и пр.) [2].

При планировании работы со спортсменами младшего возраста, как отмечает Бабушкин Г.Д. [4], важно целенаправленно формировать интерес к занятиям, выявлять способности к конкретному виду спорта, совершенствовать психологические качества, укреплять мотивацию к занятиям.

Для спортсменов подросткового возраста выражена потребность в общении, интерес к собственному «Я», формируется самооценка. Достижения в спорте способствуют формированию адекватной самооценки, развивается потребность в самовоспитании. Важным для спортсмена любого возраста является наличие мотивации, но «в подростковом возрасте мотивация может часто менять вектор своей направленности, в том числе на диаметрально противоположный» [3, с. 109].

В подростковом возрасте происходит формирование устойчивого профессионального интереса, целью становится достижение спортивных результатов. Именно в этот тренер проводит профориентационную работу, выявляет спортсменов со способностями к спортивно-педагогической деятельности. Мотивацией для занятий служит достижение высоких спортивных результатов и совершенствование собственных психофизических возможностей.

Возраст 15-18 лет характеризуется как завершающий этап формирования самосознания, мировоззрения, закладывается отношение к комплексному отношению к спорту и физической культуре. В старшем школьном возрасте тренер строит работу основываясь на личностном подходе. С точки зрения

мотивации именно юношеский возраст является самым сложным, так как происходит переоценка ценностей, отмечаются случаи ухода из спорта из-за высокой загруженности на занятиях, появления новых увлечений или конфликта с тренером. Бабушкин Г.Д. [4] отмечает, что психологическая работа со спортсменами старшего возраста может быть неэффективной из-за того, что у них уже прочно сформированы психологические стереотипы.

Важно отметить и то, что роль тренера и положительные отношения с ним играют огромную роль в поддержании спортивной мотивации для спортсмена любого возраста.

Таким образом, при планировании работы со спортсменом тренеру необходимо учитывать индивидуальные и психологические особенности ученика, его мотивацию, способность преодолевать стрессовые ситуации.

Литература:

1. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288с.
2. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе: [учеб.пособие] / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2016. 102 с.
3. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие для вузов / В.А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В.А. Родионова. М.: Издательство Юрайт, 2022. 211с.
4. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. Омск: СибГУФК, 2007. 270 с.
5. Психология физической культуры и спорта: учеб.пособие / Ю.Л.Лукин, Т.В. Шелкунова. Красноярск: Сиб. федерал.ун-т, 2018 99 с.

К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СПОРТСМЕНОВ

Я.С. Люлевич, Н.П. Носенко

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В представленной статье рассматривается проблема сопровождения подростков спортсменов психологом. Раскрываются актуальные причины ее возникновения.

Ключевые слова: спортивный психолог, тренер, психологическая готовность спортсмена, психологическое сопровождение спортсмена.

Нынешняя подготовка спортсмена требует поиска тех ресурсов, которые способствуют раскрытию его потенциала, а также помогут снизить влияние травмирующих факторов, сопровождающих его карьеру. Подросток-спортсмен, начав заниматься спортом, сталкивается с множеством трудностей, значение которых индивидуально для каждого ребенка. В условиях чрезмерной спортивной нагрузки и в условиях соревнований психика подростка испытывает гораздо больше нагрузки, чем в повседневной жизни. Спортсменам подросткового возраста свойственны перепады настроения, эмоциональная неустойчивость, слабая уверенность в свои силы. Именно поэтому для успешной карьеры спортсмена и достижения высоких результатов в соревнованиях только физической подготовки недостаточно, необходима также и психологическая [2]. Психологическая подготовка юного спортсмена должна быть долгосрочной и иметь целенаправленный характер при подготовке к определенным соревнованиям. Помимо этого, работа психолога должна быть направлена на общее развитие свойств личности и подготовки психики спортсмена к эффективным действиям в условиях спортивной нагрузки и соревнований [1].

Подростки-спортсмены, которые имеют психологическую подготовку отличаются от сверстников мотивированностью на достижение результата, целеустремленностью и высокой самооценкой [1].

В своей работе спортивный психолог сталкивается с немалым количеством проблем, например, такими как: ограниченность во времени. Тренеры, родители, а также сами спортсмены не любят тратить время на не совсем понятную для них деятельность или просто обесценивают для себя значимость данной работы. Это может приводить к срывам запланированной работы психолога. Поэтому на начальных этапах спортивному психологу стоит планировать свою деятельность. Важно помнить, чтобы на это было выделено оптимальное количество времени. Длительные беседы (от 30 минут) или анкетирование воспринимаются всеми участниками обременительными в отличие от коротких бесед. Начало работы психолога вызывает интерес. Однако, как правило, он носит кратковременный характер. Это ставит перед

психологом определенные задачи: необходимость понимания особенностей тренировочных и соревновательных процессов каждого вида спорта; выстраивание работы таким образом, чтобы за короткое время получить определенный результат, который значим для тренера; аккуратно говорить о достижении положительных результатов, достигнутых посредством психологических методов.

Однако, в случае если результаты не будут видны, у тренера появится сомнение в необходимости применения тех или иных методов, пропадет доверие к рекомендациям психолога. Не редко между тренером и родителями возникают разногласия относительно спортивной карьеры подростка, в связи с этим появляется необходимость работы психолога по их сплочению [3].

Исследования показывают, что важными направлениями в работе спортивного психолога являются: оценка и поддержание мотивации к занятию спортом; формирование саморегуляции; помощь в преодолении негативных состояний после неудач [4].

Низкий уровень осведомленности о психологической подготовке тренеров, родителей и спортсменов ведет к различным проблемам. Подготовленный в психологическом плане спортсмен способен добиться высоких результатов и в полной мере реализовать свои потенциальные возможности. Вышесказанное дает основание считать, что психологическое сопровождение подростков-спортсменов необходимо.

Литература:

1. Галяутдинов Р.Ф. проблемы психологического сопровождения юных спортсменов // E-Scio. 2023. №6.
2. Дробышева К.А. Особенности взаимосвязи диспозиционного оптимизма и мотивации спортсменов разного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 1 (203). С. 517-521.
3. Малкин В.Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе: [учеб.пособие] / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2016. 102 с.
4. Олиферович Т.В. К вопросу актуальности проблемы психологической подготовки спортсменов-подростков // Молодой ученый. 2023. № 33. С. 135-137.

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ИНОСТРАННЫХ АРМИЙ: HIIFT, SEALFIT И CROSSFIT

В.А. Исламов, М.С. Образцов

Военно-медицинская академии имени С.М. Кирова,

г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Статья «Современные тренды в физической подготовке иностранных армий: HIIFT, SEALFIT и CrossFit» представляет обзор наиболее популярных программ физической тренировки, применяемых в иностранных армиях. В статье рассматриваются особенности и преимущества тренировочных систем HIIFT, SEALFIT и CrossFit, а также их влияние на физическую готовность и здоровье военнослужащих. Статья вносит новые знания путем сравнительного анализа и выделения уникальных характеристик каждой программы, их применимости в военной среде и преимуществ перед традиционными методами физической подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовка, тренировочная программа, боевая подготовка, функциональная тренировка, здоровье военнослужащего.

В последние годы военные армии всего мира стали обращать внимание на эффективность высокоинтенсивных функциональных тренировок и их вариаций, таких как HIIFT, SEALFIT и CrossFit. Эти программы представляют собой инновационный подход к физической подготовке военнослужащих и зарекомендовали себя как эффективные методы повышения физической подготовленности во многих странах. CrossFit, возможно, самая известная из рассматриваемых программ, описывает свою методологию как «постоянное разнообразие функциональных движений, выполняемых с относительно высокой интенсивностью»[1]. Она стала особенно популярной в военных кругах, включая сотрудников правоохранительных органов и специальных подразделений, благодаря своей универсальности и эффективности.

CrossFit – это программа физической подготовки, которая была создана в начале 2000-х годов в США Грегом Глассманом. Изначально CrossFit развивался как метод тренировок для спортсменов, военнослужащих и полицейских. Он строится на принципе высокой интенсивности и постоянно меняющихся упражнений, объединяющих различные функциональные движения [1]. Особенностью CrossFit является использование широкого спектра упражнений, от подъемов гирь и прыжков до гимнастики и аэробики, что позволяет развивать различные качества, такие как быстрота, выносливость, сила и гибкость. Тренировки в CrossFit способствует улучшению кардиореспираторной выносливости и ускоренному метаболизму. Также важно отметить, что занятия CrossFit часто проводятся в группах, что способствует развитию командного духа и укреплению взаимоотношений между военнослужащими.

Программа SEALFIT изначально создавалась для помощи кандидатам военно-морского флота США успешно завершить тренировку Navy SEAL. Navy SEALs — это высококвалифицированные военные специалисты, принадлежащие к специальным подразделениям ВМФ США. «SEAL» означает «морской, воздушный, сухопутный командос» (Sea, Air, Land) и отражает способности этих военнослужащих работать в различных средах: на воде, в воздухе и на суше [1]. Основной задачей SEALs является осуществление специальных операций, таких как диверсионные, контртеррористические и спасательные миссии. Они получают обширную подготовку, включающую боевые навыки, операции в различных условиях, медицинскую подготовку, погружение и др. Программа SEALFIT разработана экс-командиром SEALs Марком Дивайном и направлена на обучение и подготовку людей к экстремальным условиям, похожим на тренировки и испытания, стоящие перед SEALs. Программа акцентирует внимание на физической выносливости, силе, гибкости и скорости. Она включает в себя широкий спектр тренировок, таких как высокоинтенсивные упражнения, кроссфит, интервальные тренировки. SEALFIT подразумевает также обучение психологической выносливости и устойчивости, умению принимать решения в стрессовых ситуациях. Это включает медитацию, техники сосредоточения и практики управления стрессом. Так же, подобно тренировкам SEALs, SEALFIT включает в себя разнообразные испытания, направленные на проверку физических и психологических способностей участников. Это могут быть тренировки на выносливость, командные упражнения, специальные испытания, симулирующие экстремальные условия. Программа SEALFIT способствует улучшению общей физической формы военнослужащих, что помогает им лучше справляться с физическими требованиями боевых задач.

Программы HIFT (High-Intensity Functional Training) разработаны для охвата нескольких аспектов фитнеса, обеспечивая улучшение физической и психологической готовности в переменной операционной среде. Они включают принципы высокоинтенсивных интервальных тренировок (High-Intensity Interval Training – HIIT) и функциональных упражнений, направленных на развитие силы, выносливости, гибкости, скорости и координации. Одной из главных особенностей HIFT является постоянное изменение упражнений, что соответствует разнообразию физических задач, с которыми сталкиваются военнослужащие в реальных боевых условиях.

HIFT в основном эволюционировала из других программ высокоинтенсивного тренинга, таких как CrossFit, при этом была адаптирована и расширена с учетом специфики требований, предъявляемых к военной подготовке. Ее основные принципы включают в себя комбинирование высокой интенсивности с функциональными движениями, подразумевающими работу различных мышечных групп, повышение аэробной и анаэробной выносливости, а также тренировку физических качеств, необходимых для выполнения военных задач. Программа HIFT получила широкое признание благодаря своей способности к адаптации и универсальности в использовании, особенно в

контексте обучения военнослужащих, где требования к физической готовности часто выходят за рамки стандартных фитнес-программ.

Таким образом, эволюция тренировочных программ иностранных армий, пришла к универсальности способствующий общей физической подготовке, но с разными акцентами на соревновательность в CrossFit, боевую готовность в SEALFIT и интеграция интенсивности и функциональности в HIFT.

Эти программы продвигают здоровье военнослужащих через комплексные упражнения, способствуя лучшей физической и психологической подготовке в экстремальных условиях. Обобщая преимущества каждой программы, следует подчеркнуть, что подходы, основанные на принципах SEALFIT, могут быть использованы как для физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации к ведению боевых действий, так и для подготовки спортсменов высокой квалификации, повышая адаптивность к действиям в нестандартной обстановке.

Литература:

1. Buchheit M, Laursen PB: High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: Part I: cardiopulmonary emphasis. Sports Med 2013; 43(5): 313-38.
2. SEAL Fit: About SEAL Fit, 2015. Available at <http://sealfit.com/about/about-sealfit/>; accessed October 5, 2015.
3. U.S. Marine Corps: US Marine Corps Fitness Readiness Guide, 2015. Available at <https://fitness.usmc.mil/Pages/HITTAcademy.aspx>; accessed October 5, 2015.
4. Walker TB, Lennemann LM, Anderson V, Lyons W, Zupan MF: Adaptations to a new physical training program in the combat controller training pipeline. J Spec Oper Med 2011; 11(2): 37-44.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

О.В. Петрова^{1,2}, Е.А. Братчикова^{1,2}

¹Донской государственный технический университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия

²АНО «Баскетбольный клуб «Енисей», г. Красноярск, Россия

Аннотация. В данной работе обсуждаются вопросы мотивации юных спортсменов. Авторами даны рекомендации педагогическим работникам по организации образовательного процесса. Отмечается, что их реализация поможет наращиванию спортивной мотивации обучающихся для достижения поставленных целей в условиях вызовов сегодняшних дней.

Ключевые слова: спортсмены, мотивация, психологическая подготовка, спортивная деятельность

Покорение спортивных высот теснейшим образом связано с мотивационной сферой атлета. Многими авторами отмечается, что в условиях жесткой изнуряющей соревновательной борьбы, плотного соревновательного графика, а также давления, которое оказывается на спортсменов в период учебно-тренировочной деятельности, стремление к победе и полная самоотдача, граничащая на пределе максимальных возможностей, в преобладающей степени может наблюдаться у высокомотивированных атлетов, нацеленных на достижение конкретного результата [1, 3, 6].

В настоящее время фиксируется возросший интерес к вопросам мотивации спортсменов только пришедших в секцию, либо занимающихся тем или иным видом спорта первые несколько лет [2, 4, 5]. Вышеизложенное приобретает особую актуальность в контексте современной действительности. Считаем, что педагогам следует сконцентрироваться на формировании заинтересованности юных атлетов занятием избранным видом спорта, высокого уровня мотивации для достижения значительных результатов путем внедрения в процесс подготовки соответствующих инновационных образовательных проектов, проведения тренингов, организации открытых уроков с участием известных спортсменов и т.д.

Таким образом, реализация в практической деятельности данных мероприятий будет способствовать развитию личностных качеств юных обучающихся, наращиванию спортивной мотивации и их желания трудиться, посвятить себя спорту от первых дней занятий до завершения карьеры, преодолевая препятствия и трудности, которые встретятся у них на протяжении всего многогранного спортивного путешествия. Ребята осознано, основываясь на внутреннем побуждении, в условиях честной борьбы смогут достигать поставленные цели, принимая ответственные и самостоятельные решения в условиях современного мира и его требований.

Литература:

1. Дементьева И.М. Роль мотивации в становлении ответственного поведения // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2022. Т. 24. С. 136-142.
2. Петров А.В. Использование проектного обучения при подготовке юных пловцов // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: Сборник материалов десятой международной научной конференции. Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2021. С. 129-134.
3. Петров А.В., Федотова О.Д. Проблема предела возможностей педагогики большого спорта в концепции Экхарда Майнберга // Актуальные проблемы современного физического воспитания и спорта: Сборник научных трудов всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону: ДГТУ, 2023. С. 255-260.
4. Пушкарева И.Н. Психологическое сопровождение молодых спортсменов в процессе подготовки, выступлений на соревнованиях // Системная интеграция в здравоохранении. 2023. № 2(59). С. 75-82.
5. Шевырева Е. Г. Психолого-педагогическое сопровождение процесса подготовки юных спортсменов / Е.Г. Шевырева, А.В. Петров, О.В. Петрова // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 5. С. 69.
6. Шевырева Е. Г. Формирование навыков целеполагания спортсменов средствами тренинговой работы / Е.Г. Шевырева, О.С. Мавропуло, А.В. Петров // Мир науки. Педагогика и психология. 2023. Т 11. №5. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/04PDMN523.pdf> (дата обращения: 30.11.2023)

КОРРЕКЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 13-14 ЛЕТ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВКИ

К.О. Петрова, С.В. Шукшов

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В работе представлены результаты анализа содержания программы технической подготовки батутистов 13-14 лет в предсоревновательный период, позволившие определить пути коррекции и оптимизации технической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: прыжки на батуте, техническая подготовка, предсоревновательный период.

Предсоревновательный период занимает важное место в подготовке спортсмена к соревновательной деятельности и носит контрольно-подготовительный характер. В предсоревновательный период спортсмены выполняют упражнения, которые будут наиболее эффективно готовить к соревновательной деятельности [1, 3].

Арсенал движений, который составляет основу технической подготовленности спортсменов в прыжках на батуте, многообразен и включает отдельные элементы, их «связки» и соединения, которые в различных сочетаниях могут объединяться в соревновательные упражнения [2, 4, 5].

С целью изучения содержания программы технической подготовки в предсоревновательный период, были проанализированы дневники тренировок батутистов 13-14 лет.

В прыжках на батуте в предсоревновательный период увеличивается объем технической подготовки на 35%, снижается объем общей физической подготовки на 35%, на 10% плавно увеличивается объем специальной физической подготовки.

В предсоревновательный период характерна нагрузка по микроциклам. Во время первого базового микроцикла, для которого характерны умеренные нагрузки, в предсоревновательный период количество выполненных технических элементов составляет 230 элементов, а количество выполненных соревновательных комбинаций – 7.

Во время ударного микроцикла, который характеризуется выполнением больших объемов нагрузки и высокой интенсивностью тренировки, количество выполненных элементов увеличивается до 275, и количество выполненных комбинаций также возрастает до 10.

Во время второго базового микроцикла за счет приближения к соревновательному периоду количество выполненных технических элементов выше, чем в первом, и составляет 240 элементов, количество выполненных соревновательных комбинаций также увеличивается до 15.

Во время модельного микроцикла, который характеризуется выполнением соревновательных упражнений на оценку и моделированием ситуации соревнований, возрастает объем выполнения соревновательных комбинаций на 65% и достигает 20, а объем выполненных элементов снижается на 18%, в сравнении с ударным микроциклом, и составляет 200 элементов.

В предсоревновательный период увеличивается интенсивность тренировочного процесса, так как увеличивается количество выполнения соревновательных упражнений. В начале периода выполнялось 7 соревновательных комбинаций, в конце – 20.

Количество выполнения соединения элементов (часть соревновательного упражнения, выполнение частей соревновательного упражнения с заменой двойных сальтовых вращений на одинарные) увеличивается на 3, но, во время модельного микроцикла, снижается до 10 упражнений.

Количество упражнений для совершенствования конкретных элементов снижается от 22 до 5 упражнений.

Заметен ежегодный незначительный рост исполнительского мастерства юношей и девушек возраста 13-14 лет. Для более эффективной подготовки в предсоревновательный период нами определены пути коррекции технической подготовки для увеличения результативности спортсменов:

1. Для повышения надежности исполнения элементов, которые включены в соревновательную программу батутистов, увеличение количества выполнения упражнений в страховочно-подвесных системах;

2. В ударный микроцикл практически полностью заменить элементы общей физической подготовки на специально-подготовительные упражнения, которые помогут в формировании двигательного стереотипа элементов соревновательной программы (использование вспомогательных устройств, имитационные упражнения, дающие представления о выполняемых элементах, например, махи на брусках);

3. Выполнение элементов по четвертям из различных исходных положений, мест отталкивания и приземления (например, 5 четвертей, 9 четвертей, 7 четвертей с места, с двойного минитрампа, на возвышенность).

Литература:

1. Дашиноорбоев В.Д. Теория и методика физической культуры: учеб.пособие для вузов. Улан-Удэ: ВСГТУ, 2001. 209 с.

2. Макаров Н.В. Биомеханические закономерности формирования механизма отталкивания спортсмена от упругой опоры (на примере прыжков на батуте и в воду): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1984. 24 с.

3. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации. Структура, содержание, управление. Краснодар: Изд-во КГАФК, 2000. 184 с.

4. Шукшов С.В. Биомеханический анализ выполнения соревновательных упражнений с «двойным сальто назад прогнувшись» в прыжках на акробатической дорожке / С.В. Шукшов, Н.Н. Пилюк, С.В. Фомиченко, Л.В. Жигайлова, И.Г. Павельев // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 2. С. 34-40.

5. Шукшов С.В. Определение кинематических характеристик упражнений в прыжках на акробатической дорожке // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. Краснодар: КГУФКСТ, 2020. С. 159-161.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ

А.С. Плечева, С.В. Шукшов

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данных материалах представлены результаты исследований анализа эффективности мероприятий, направленных на профилактику травматизма квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной акробатикой, на примере женских групп.

Ключевые слова: спортивная акробатика, травматизм, профилактика травматизма спортсменов.

Спортивная акробатика – это вид спорта, который включает в себя соревнование в выполнении акробатических упражнений, требующих балансировки и вращения тела с или без поддержки рук или ног партнера. Соревнования по спортивной акробатике включают акробатику для женских пар и мужских, а также смешанных пар и групповые упражнения для трех женщин или четырех мужчин. В каждом виде программы участники выполняют три упражнения; «балансовое», «вальтижное» и «смешенное» [1].

В связи с этим, акробату в зависимости от амплуа, например к «верхним» предъявляются особые требования к устойчивости вестибулярного анализатора, к развитию чувства мышечных ощущений, устойчивости к внешним раздражителям. Верхний партнер должен знать основные допускаемые ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять. Для верхней партнерши, в частности, выступающей по программе КМС и МС, выполнение большого набора элементов координационной сложности связано с риском и даже опасностью для жизни. В этой связи изучение данного вопроса актуально.

Целью данного исследования являлось изучение средств и методов способствующих профилактике травматизма квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной акробатикой.

подавляющее большинство зарегистрированных травм спортивной парно-групповой акробатики включают травмы, возникающие на фоне перетренированности и износа суставов и их составляющих элементов. Однако тяжелые травмы спортсменки получают при выполнении рискованных акробатических трюков во время их разучивания или выполнения соревновательной программы [1].

В случае падения «верхней» задача нижней партнерши состоит в том, чтобы успешнее вывести верхнюю партнершу из сложившейся ситуации, выражаясь словами акробатов – «выдернуть», «выхватить», т.е. снизить риск травматизма [3].

Опрос респондентов подтвердил данные научной литературы о локализации травм у акробатов и что большее количество травм происходит в

связках коленного сустава, далее по степени травмированности стоит голеностопный сустав, а затем плечевой и запястье. Выполнение поддержки, за которую отвечает «нижняя» акробатка влечет за собой более быстрый износ мышечно-связочного аппарата и сустава, что влечет за собой возникновение растяжений. Это происходит в следствие того, что спортсменке необходимо помимо своего веса постоянно удерживать вес партнерши.

В случае исполнения спортивной программы «верхней» акробатки, то в данном случае травмы возникают в результате выполнения элементов высокой акробатической сложности, требующие от спортсменки высокой гибкости и координации, а также небольшого веса.

Проведенное анкетирование показало также, что спортсменки чаще всего получают травмы из-за мышечного утомления и психологической усталости, недостаточного питания и авитаминоза (в частности «верхние» спортсменки), неполноценного использования средств восстановления.

Для более полного представления причины возникновения растяжения связок у спортсменок и подбора оптимальной программы профилактики травматизма был проведен анализ частоты получения травм в различных периодах тренировочного процесса.

Данные опроса респондентов свидетельствуют о том, что большинство травм спортсменки получают во время тренировок, нежели во время соревнований. При этом большая часть травм (около 54%) приходится на время разучивания новых сложных элементов. Во время тренировок спортсменки испытывают переутомление и очень высокие нагрузки, при этом им необходимо выполнять сложные упражнения, на фоне этого и возникают неточности в выполнении элементов и, как следствие, травмы.

Зачастую спортсменки тренируются в период недовосстановления после полученной травмы. Это становится также частой причиной для возникновения более сложных травм или получении растяжений.

Соревновательный период характеризуется повышенным требованиям не только к спортивному мастерству спортсменок, но и к их психологической подготовленности. Сами спортсменки связывают получение растяжений и других травм именно с плохой психологической подготовленностью к серьезным стартам. Также девушки отметили, что отношения в паре могут быть причиной получения травмы. Плохое взаимопонимание между партнершами приводит не только к психологической рассредоточенности, но и как отмечается выше к риску возникновения травм.

Одной из главных причин большого количества травм в спортивной акробатике стало увеличение в последние годы числа очень сложных «трюковых» элементов и более высокого уровня конкуренции. Сегодняшние элементы включают все более технические акробатические и гимнастические движения с гораздо более высокой степенью риска и сложности, чем в прошлые годы [3].

Нижние акробатки обычно подбрасывают своих партнерш в воздух, а те выполняют сальто, винты и новые, передовые трюки. Эти движения требуют точности, времени и часов практики с квалифицированным тренером.

Тренер должен уметь оказывать первую, доврачебную помощь спортсменам. Для этого он должен пройти курсы повышения квалификации по оказанию первой помощи в спорте [2, 3].

Тренировка в целом и разучивание определенных элементов должны проводиться в зале, имеющем соответствующее оборудование для спортивной акробатики. В котором должны быть предусмотрены зоны безопасности, лонжи, поролоновые ямы, подпружиненный ковер.

Новые элементы должны разучиваться и выполняться под контролем тренера, при его страховке или же при использовании страховочного оборудования [1].

Немало важным значением в профилактике травматизма является тренировка мышц, растяжка и тренировка стабильности. Все это важные шаги для предотвращения перенапряжений, потому что они поддерживают силу и эластичность мышц.

Большое внимание необходимо уделять подготовительной части учебно-тренировочного процесса – «разминке». «Разминка» должна включать упражнения, такие как легкий бег трусцой, разогревающие упражнения на соответствующие суставы и мышечные группы. Кроме того, необходимо корректировать процесс тренировок в зависимости от степени утомления и периода и этапа спортивной тренировки [4, 5].

После проведенного исследования спортсменки тренировались с применением предложенных нами практических рекомендаций направленных на профилактику травматизма. Для каждой спортсменки на основе анализа ее предрасположенности к травматизму и амплуа были подобраны специальные корректирующие упражнения и комплекс изометрической гимнастики, также девушек обучили самомассажу.

Динамика количества травм в зависимости от их локализации свидетельствует о снижении их количества у акробаток «верхних» на 24% при $p < 0,05$. Были практически исключены растяжения запястья и других связок, а также снизилось общее количество травм коленного, плечевого и голеностопного суставов.

Подобный анализ был проведен и для «нижних» акробаток, на основании которого стало видно, что снизилась частота травм на 16,4%, при $p < 0,05$, в зависимости от их локализации, что свидетельствует об эффективности применения разработанных практических рекомендаций профилактики травматизма.

Данные, полученные в ходе исследования, свидетельствуют об эффективности применения корректирующих упражнений, изометрической гимнастики и самомассажа для профилактики травматизма квалифицированных акробаток на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Литература:

1. Образовательные технологии в организации спортивной деятельности акробатов, батутистов, гимнастов: учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: А.В. Плешкань, Г.Ю. Масенко, Д.А. Плотников; Куб. гос. ин-т физ. культуры спорта и туризма. Краснодар: КГУФКСТ, 2018. 160 с.

2. Практика применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры в общеобразовательной школе / С.В. Шукшов, С.В. Фомиченко, В.И. Иванасова [и др.] // Состояние, проблемы, перспективы развития современной науки и образования: монография. Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2021. С. 102-128.
3. Смирнов В.М. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М. Смирнова. М.: Медицина, 2014. 608 с.
4. Тихонов В.Н. Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности: Учеб.-метод. пособие. Малаховка: МГАФК, 2015. 318с.
5. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – М.: Спорт, 2016. 280 с.

СОСТОЯНИЕ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

А.В. Плешкань, Г.Ю. Челокьян, Н.Ю. Михитарова

Кубанский государственный университет
Физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной работе дается информация о показателях миотонометрии и физической работоспособности в подготовительном периоде у спортсменов сложно-координационных видов спорта, спортсменов по катанию и художественной гимнастике с целью оценки психофункционального состояния, использования полученных данных для планирования тренировочных нагрузок, организации тренировочных занятий, возможности использования данных при подготовке к соревновательной деятельности. Рассматриваются аспекты взаимосвязи показателей нервно-мышечной системы и физической работоспособности.

Ключевые слова: фигурное катание; художественная гимнастика; нервно-мышечная система; миотонометрия; физическая работоспособность; тонус напряжения; тонус расслабления; амплитуда.

Синтез анализа научно-методической литературы по изучению вопросов подготовки спортсменов сложно-координационных видов спорта показал, что для более эффективного совершенствования тренировочного процесса, «обновления» методических основ тренировочного процесса в настоящий период также актуальными остается направление по изучению показателей нервно-мышечной системы [1, 3, 4, 5]. В статье В.Н. Смолевцевой, А.Н. Блеер [1] показано что применение в учебно-тренировочном процессе комплекса психолого – педагогических средств позволяет совершенствовать способности биатлонистов к произвольному управлению тонуса и эффективности стрелковой деятельности. По данным авторов А.В. Плешкань с соавторами, Н.М. Эраносьян [4, 5] отмечено, что показатели миотонометрии и физической работоспособности могут быть использованы для перспективного планирования как в микро-, так и мезоциклах.

Исследования проводились в подготовительный период на 26 спортсменах, представителях фигурного катания – 18 человек, художественной гимнастики – 8 человек. Квалификации – 1 разряд, КМС, МС, возраст – 12 – 18 лет.

Для изучения функционального состояния нервно-мышечной системы у спортсменов измеряли тонус напряжения и тонус расслабления двуглавой мышцы плеча и четырехглавой мышцы бедра и амплитуду, которую определяли по разности между этими показателями с помощью миотонометра Сирмаи (Венгрия) в миотонах. По данной методике тонус напряжения характеризует сократительные функции мышц при физической нагрузке, тонус

мышцы в расслабленном состоянии – способность мышц к расслаблению. Показатели амплитуды характеризуют работоспособность, способность мышцы к произвольному расслаблению, скорость течения восстановительных процессов, уровень восстановления ее функций, утомление нервно-мышечной системы. Физическую работоспособность спортсменов оценивали по пробе Руффье [2]. У обследуемого после 5 мин отдыха в положении сидя трижды определяли пульс: ЧСС-1 в покое за первые 30 сек., ЧСС-2 после 30 приседаний, в течение первых 10 сек., ЧСС-3 в конце первой минуты восстановления.

В результате проведенных исследований и анализа полученных данных выявлено, что у 14 (77 %) фигуристов из 18, тонус расслабления, отражающий способность мышц к расслаблению, как двуглавой мышцы руки, так четырехглавой мышцы бедра, находятся в диапазоне оптимальных значений от 70 до 78 миотон, только у 3 (16%) обследуемых тонус расслабления двуглавой мышцы плеча незначительно снижен 66-68 миотон и у 1-го спортсмена отмечен повышенный тонус расслабленной мышцы выше 80 миотон. Показатели тонуса напряжения двуглавой мышцы плеча и четырехглавой мышцы бедра, характеризующие сократительные функции мышц практически у всех фигуристов (16 из 18 чел.) находились в пределах оптимальных величин 110-118 миотон, у 2-х спортсменов был снижен – 98 миотон. По показателям амплитуды, отражающей работоспособность и протекание обменных процессов, как в расслабленном, так и напряженном состоянии следует отметить, что у 15 спортсменов (83%) высокий уровень 34-46 миотон, у 3 (16 %) фигуристов она была снижена до 22-30 миотон, что указывает на утомление деятельности данных мышц.

При изучении показателей мионометрии у гимнасток было показано, что из 8 обследуемых спортсменок у 6 (75%) тонус расслабления мышц находился в пределах оптимальных величин (70-76 миотон), у 2-х (25%) показатели тонуса расслабления двуглавой мышцы руки были снижены до 66 миотон, амплитуда двуглавой мышцы плеча у обследуемых гимнасток составила 34-50 миотон. Тонус напряжения двуглавой мышцы плеча и четырехглавой мышцы бедра у всех спортсменок в данный период находился в пределах оптимальных величин 70-72 миотон. Аналогично можно отметить, что амплитуда у 6 (75%) из 8 гимнасток находилась в пределах нормы 34-48 миотон, у 2-х (25%) показатель был низким – 30 и 28 миотон.

При изучении показателей физической работоспособности отмечено, что у 11 (61%) фигуристов выявлен средний уровень, у 7 человек (39%) хороший, у всех гимнасток этот показатель на хорошем уровне.

У фигуристов при сниженных показателях тонуса расслабления и напряжения мышц и их амплитуды отмечался средний уровень физической работоспособности, при оптимальных значениях мионометрии – хороший уровень физической работоспособности. Таким образом, взаимосвязь показателей мионометрии и физической работоспособности прослеживается у 12 (66,7%) фигуристов. У гимнасток взаимосвязь показателей выявлена у

бчеловек (75 %), при оптимальном значении мионометрии также наблюдался хороший уровень физической работоспособности.

Проведенные нами исследования показали, что изучение показателей нервно-мышечной системы у спортсменов является важным фактором, отражающей уровень работоспособности и утомляемости мышц, реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Может характеризовать состояние нервно-мышечной системы в целом, что позволит назначать как средства восстановления глобального воздействия на организм, так и непосредственно для повышения функционального состояния отдельных мышечных структур.

Литература:

1. Блеер А.Н., Смолевцева В.Н. Совершенствование способностей к произвольному управлению мышечным тонусом у спортсменов, занимающихся зимним полиатлоном // Спортивная психология. 2018. С. 49-56.

2. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005. 587 с.: ил.

3. Орлов В.А., Стрижакова О.В. Нервно-мышечная сила как один из важных показателей здоровья и работоспособности человека // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2020. № 3. С. 99-103.

4. Плешкань А.В., Лисовая Л.М., Стрельцов А.Ю. Состояние нервно-мышечной системы у спортсменов командных, сложнокоординационных видов спорта и единоборств // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ. Краснодар: КГУФКСТ. 2020. Т 22. С.176-182.

5. Эраносьян Н.М. Оценка функционального состояния нервно-мышечного аппарата у спортсменов высокой квалификации // Материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 20 марта – 30 мая 2013 г.: в 3 ч. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2013. Ч. 2. С. 83-86.

ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЖЕННОСТИ МОТИВАЦИИ И ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Т.А. Попова, З.Р. Совмиз

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлена проблема мотивации и психического выгорания в спорте. Спорт диктует все более жесткие правила, где спортсмену высокого класса необходимо как можно дольше держать высокую планку среди конкурентов и показывать все более высокие результаты на пределе своих возможностей, что может приводить к психическому выгоранию. Изучение особенностей выраженности мотивации и психического выгорания позволило выявить, что наиболее выражены такие компоненты мотивации, как внутренняя мотивация (новые впечатления) и внутренняя мотивация (знания).

Выгорание находится на низком уровне, что свидетельствует об отсутствии выгорания у представленных респондентов, но при этом умеренно выражены его некоторые симптомы (эмоциональное и физическое истощение, обесценивание собственных спортивных достижений).

Ключевые слова: мотивация, психическое выгорание, амотивация, ресурсы преодоления выгорания, силовые виды спорта

В рамках любой профессиональной деятельности мотивация является ключевым фактором в достижении успеха. Спорт не исключение, так как он направлен на реализацию спортсменом максимальных результатов, зачастую на пределе своих возможностей. Постоянные психоэмоциональные и физические перегрузки приводят к появлению симптомов психического выгорания, тем самым исследователи все чаще акцентируют свое внимание на внутренних ресурсах, личностных особенностях атлетов, которые позволят успешно преодолевать данные состояния. К личностным ресурсам относятся: мотивация, самооценка, стиль саморегуляции поведения, тревожность, локус контроля, копинг-стратегии, эмоциональный интеллект [2].

Цель исследования: изучить особенности выраженности показателей мотивации и психического выгорания спортсменов силовых видов спорта.

Выборка исследования: 60 спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта, из них 30 женщин и 30 мужчин. Квалификация: 1 спортивный разряд, возраст: 18 – 23 года.

Методы исследования: эмоциональное выгорание измерялось с помощью методики определения выгорания Е.И. Гринь – адаптация опросников эмоционального выгорания (Athlete Burnout Questionnaire), спортивная мотивация измерялась с помощью методики по определению мотивации спортсмена «Почему я занимаюсь спортом», которая была разработана на основе теории самодетерминации Э. Десси и Р. Райана [1, 5].

Анализ уровня выраженности симптомов выгорания показал следующие результаты. На среднем уровне выражены такие симптомы выгорания, как эмоциональное/физическое истощение (10,50 балла), обесценивание достижений (10,78 балла).

На низком уровне выражены – уменьшение чувства достижения (11,97 балла), интегральный показатель выгорания (33,25 балла).

Анализ уровня сформированности компонентов мотивации в выборке спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта, показал следующее: наиболее высокие баллы выявлены по параметрам внутренней мотивации – внутренняя мотивация (знания) (19,75) внутренняя мотивация (новые впечатления) (21,22 балла), что говорит о большей значимости для спортсмена таких мотивов, как получение удовольствия от новых впечатлений и знаний, связанных с включением в деятельность.

Показатели внешней мотивации сформированы на среднем уровне: внешняя мотивация (идентификация) (16,42 балла); внешняя мотивация (интроекция) (14,33 балла); внешняя мотивация (15,22 балла). Уровень амотивации (11,28 балла) не является чрезмерно высоким и требующим особенного внимания.

Таким образом, у опрошенных спортсменов в большей степени выражены внутренние мотивы. Мы предполагаем, что данный факт положительно влияет на спортивную карьеру. При этом спортсмены понимают и учитывают влияние внешних благ, ответственности перед значимыми лицами и объективную пользу их занятий, что подтверждается средними значениями показателей по шкалам внешней мотивации.

Также мы предполагаем, что в связи с преобладанием у спортсменов мотивации внутренней природы, симптомы выгорания не отображают высокие значения, что, на наш взгляд, очередь свидетельствует о благоприятном воздействии внутренних мотивов на психоэмоциональное состояние занимающихся.

Таким образом, можно сделать вывод, что для спортсменов силовых видов спорта преобладающими являются внутренние мотивы в виде получения новых впечатлений и новых знаний. Преобладание внутренней мотивации над внешней мы объясняем возрастом спортсменов. Ранняя взрослость, на этапе которой находятся представленные респонденты, отличается продуктивностью, стремлением к профессиональной самореализации и личностным ростом, что, несомненно, выступает как один из аспектов внутренней мотивации.

Симптомы выгорания выражены не ярко, что является благоприятным показателем психоэмоционального состояния представленной выборки. Умеренно выражены такие симптомы, как эмоциональное и физическое истощение, обесценивание собственных спортивных достижений.

Литература:

1. Берилова Е.И. Адаптация опросника Т. Raedeke, А. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2016. № 4. С. 79-85.

2. Берилова Е.И. Мотивация самодетерминации как регулятор психического выгорания у девушек – футболисток // Ресурсы конкурентноспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2018. №1. С.38-40.

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

4. Совмиз З.Р. Социально-психологические ресурсы преодоления трудностей в командных видах спорта // Психолого-педагогические и медикобиологические проблемы физической подготовки, физической культуры и спорта: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию со дня рождения академика В.Л. Марищука. Ч. 1. СПб: МО РФ ВИФК, Изд-во «Маматов». 2016. С. 258– 262.

5. Raedeke Th.D., Smith A.L. Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. Journal of Sport & Exercise Psychology. 2001. Vol. 23. P. 281-306.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Т.А. Попова, З.Р. Совмиз

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности взаимосвязи мотивации к занятиям спортом и эмоционального выгорания у спортсменов силовых видов спорта. Выявлено, что существуют как положительные, так и отрицательные взаимосвязи между компонентами спортивной мотивации и признаками эмоционального выгорания. Внешние мотивы способствуют росту вероятности проявления выгорания, в то время как внутренние снижают данную вероятность.

Ключевые слова: мотивация, эмоциональное выгорание, силовые виды спорта.

Специфика спортивной деятельности подразумевает необходимость комплексного подхода в тренировочной и соревновательной деятельности. Одним из элементов подготовки спортсменов является психологическая подготовка, которая так же может рассматриваться с точки зрения разных аспектов: с целью выявления внутренних ресурсов предупреждения неблагоприятных психоэмоциональных состояний и с целью повышения уровня спортивного мастерства. В силовых видах спорта данная проблема особенно актуально в связи с тем, что существует тенденция активно растущих нормативов для присвоения разряда.

Цель исследования: изучить особенности взаимосвязи мотивации к занятиям спортом и эмоционального выгорания.

Выборка исследования: в исследовании принимали участие 60 спортсменов 1 спортивного разряда, занимающихся силовыми видами спорта, 30 женщин и 30 мужчин в возрастном диапазоне от 18 до 23 лет.

Методы исследования: методика диагностики эмоционального выгорания Е.И. Гринь (адаптация опросников эмоционального выгорания (AthleteBurnoutQuestionnaire) и методика диагностики мотивации спортсмена «Почему я занимаюсь спортом», которая была разработана на основе теории самодетерминации Э. Десси и Р. Райана [1, 5].

Результаты исследования. Для реализации поставленной цели нами был проведен корреляционный анализ между изучаемыми феноменами. Полученные нами данные транслируют следующие показатели.

Обнаружена прямая взаимосвязь между показателем внешней мотивация (интроекция) и такими компонентами выгорания, как уменьшение чувства достижения ($r=0,396$; $p\leq 0,05$), эмоциональное и физическое истощение ($r=0,290$; $p\leq 0,01$), интегральный показатель выгорания ($r=0,323$; $p\leq 0,01$). Полученные

данные свидетельствуют о следующем: чем выше показатель внешней мотивации (интроекции), т.е. когда включение в деятельность осуществляется под влиянием внешних факторов с присутствием элементом ответственности перед значимыми другими и страхом не оправдать их ожидания, тем выше маркеры выгорания – эмоциональное и физическое истощение, обесценивание достижений и интегральный показатель выгорания.

Прямая взаимосвязь ($r=0,255$; $p\leq 0,01$) установлена между внутренней мотивацией (новые впечатления) и уменьшение чувства достижения, что предположительно объясняется неустойчивостью постоянного желания получать новые впечатления.

Обнаружена обратная взаимосвязь между показателем внутренней мотивации (знания) и такими компонентами выгорания, как эмоциональное и физическое истощение ($r=-0,291$; $p\leq 0,01$), обесценивание достижений ($r=-0,407$; $p\leq 0,05$), интегральный показатель выгорания ($r=-0,282$; $p\leq 0,01$).

Отрицательные взаимосвязи свидетельствуют о разнонаправленности этих значений, то есть чем выше сформирована внутренняя мотивация (знания), т.е. включение в деятельность с целью получения новых знаний, тем ниже будут проявляться симптомы выгорания – эмоциональное и физическое истощение, уменьшение чувства достижения, интегральный показатель эмоционального выгорания.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что существуют взаимосвязь между компонентами спортивной мотивации и признаками эмоционального выгорания. Полученные взаимосвязи неоднозначны, но при этом достаточно объективны.

Например, внешние мотивы способствуют росту напряжения и скорому выгоранию, так как человек ставит перед собой внешние ориентиры успешности (желание оправдать чужие ожидания). Внутренние мотивы, напротив, способствуют снижению вероятности проявления симптомов эмоционального выгорания, так как, на наш взгляд, в случае неудачи спортсмен ориентируется на собственные промахи и работает над их устранением.

Специфика силовых видов спорта; возраст спортсменов, находящихся уже на этапе ранней зрелости с учетом его особенностей; и высокие требования к уровню их квалификации способствуют, на наш взгляд, формированию подобных взаимосвязей. Чем выше желание спортсмена получить новые знания, укрепиться в своей сфере деятельности, реализоваться с профессиональной точки зрения, тем больше его устойчивость к выгоранию.

Ориентация на внешние аспекты, несоответствие внешним стандартам в данном виде спорта, способствуют выгоранию и обесцениванию достижений, если данный мотив является единственно значимым для атлета.

Литература:

1. Берилова Е.И. Адаптация опросника Т. Raedeke, А. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2016. № 4. С. 79-85.
2. Берилова Е.И. Мотивация самодетерминации как регулятор психического выгорания у девушек-футболисток // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2018. №1. С.38-40.

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

4. Совмиз З.Р. Социально-психологические ресурсы преодоления трудностей в командных видах спорта // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической подготовки, физической культуры и спорта: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию со дня рождения академика В.Л. Марищука. Ч. 1. СПб: МОРФВИФК, Изд-во «Маматов». 2016. С. 258– 262.

5. Raedeke Th.D., Smith A.L. Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. Journal of Sport & Exercise Psychology. 2001. Vol. 23. P. 281-306.

УДК: 796.853.26

КАРАТЭ КАК СФЕРА ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ

В.В. Привалов, Л.А. Якимова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Спорт, особенно каратэ, имеет огромное значение для формирования не только физических, но и жизненно важных навыков у детей и подростков. В данной работе рассматривается значение каратэ в воспитании подрастающего поколения, а также методы спортивного отбора.

Ключевые слова: спорт, каратэ, дети, подростки, физическое развитие, физическая подготовленность.

Спорт – это не только занятие физической активностью, но и отличная сфера для формирования полезных навыков у детей и подростков. Увлекаясь спортом, ребенок учится дисциплине, настойчивости и упорству в достижении цели. По мнению учёного М.В. Дедика (2013), занятия спортом способствуют развитию координации, гибкости, силы и выносливости, что положительно сказывается на общем физическом и психологическом состоянии ребенка. Связь между физической активностью и успехами в учебе подтверждена уже давно [4, 6]. Занятия спортом помогают школьникам контролировать эмоции, что благотворно сказывается на успеваемости. Это подтверждают исследования, проведенные группой ученых из Кембриджского университета на контингенте британских детей, рожденных в 2000-2001 годах, и выявили связь между занятиями спортом, саморегуляцией и успеваемостью. Анализ показал, что физическая активность оказывает положительное влияние на умение контролировать эмоции у детей 7 лет, что приводит к лучшим результатам в начальной школе. У детей 11 лет также наблюдается позитивное воздействие спорта на поведение, что может быть связано с повышением успеваемости в школе. Исследования последних лет показали, что уровень физической подготовленности влияет на исполнительные функции мозга, которые, в свою очередь, влияют на когнитивную гибкость и успеваемость в целом, так как физическая активность усиливает работу головного мозга детей, особенно префронтальной коры, отвечающей за саморегуляцию [1, 2, 6]. Определение наиболее подходящего вида спорта для ребенка является важным аспектом его физического и психологического развития, как отмечают многие ученые (К.В. Белый, Н.С. Демченко, 2023), изучающие влияние занятий спортом на молодых людей. Однако необходимо понимать, что каждый ребенок уникален и имеет индивидуальные особенности и потребности. Поэтому выбор вида спорта должен основываться на учете возраста, физических способностей, интересов и целей ребенка. Неправильный выбор может негативно сказаться на его здоровье и мотивации. И очень важно, чтобы родители и тренеры совместно с ребенком обсудили и выбрали подходящий

вид спорта, который будет способствовать его развитию и здоровому образу жизни. Однако, практический опыт показывает, что не всегда учитываются задатки и природные возможности занимающегося. Поэтому изучение вопросов спортивного отбора, необходимых для того иного вида спорта всегда актуальны.

В связи с чем целью нашего исследования было определение необходимых физических способностей для занятий в каратэ.

Изучение справочной информации и научных материалов, способствовало определению особенностей такого скоростного и динамичного спорта, как каратэ [5, 7]. Каратэ – это не просто вид спорта, это целое боевое искусство и философия жизни. На тренировках спортсмены изучают и выполняют различные упражнения, которые помогают им развивать скорость, выносливость, спокойствие, умение выходить из критичных ситуаций. Эти навыки не только пригодятся детям в поединках (кумитэ), а также в повседневной жизни. Кроме этого, каратэ учит детей уважению к старшим, уважению к своему сопернику, сопереживанию, воспитывает философию жизни. Все это формирует у спортсменов необходимые навыки для успешной жизнедеятельности – уверенность в себе, характер, умение преодолевать трудности, ставить цели и достигать их. Занятия каратэ учит детей самоконтролю, умению следить за своим телом и здоровьем, что помогает им в дальнейшем быть более самостоятельными. Эти качества будут необходимы спортсменам в их дальнейшей жизни, когда они столкнутся с различными испытаниями и трудностями. Каратэ является эффективным методом развития определённых навыков, которые изучаются только в этом виде спорта., каратэ включает в себя дыхательные техники, которые развивают силы воли и помогают постичь возможности своего тела. Для того чтобы начать заниматься каратэ, и получать различные спортивные навыки, юному спортсмену необходимо пройти спортивный отбор.

Рассматривая различные положения по отбору детей, в разных видах единоборств, том числе и в каратэ, мы пришли к выводу, что в первую очередь, каратист должен быть уважительным к окружающим, дисциплинированным, сосредоточенным, волевым. Также важными навыками являются: смекалка, уверенность в себе, гибкость, скорость, координация.

Для оценки физических способностей каратиста проводится экзамен под названием кю-тест на котором проверяются физические, а также технические аспекты молодого спортсмена[4]. На начальном этапе, например, необходимо успешно пройти тесты на гибкость, техничность ударов руками и ногами, выносливость, силу духа, умение применять отработанные технические действия в реальном бою. Для того чтобы продвигаться вперед по ступеням мастерства, каратисту необходимо сдавать экзамены на получение различных поясов. На каждом из них предусмотрены определенные навыки и знания, которыми должен обладать будущий каратист. Например, для сдачи на белый пояс нужно знать базовые ката(такиоку соно ичи), а для синего – более сложные ката, и технические действия, необходимо уметь делать кувырок вперёд и назад. Жёлтый пояс требует умения выполнять комбинации ногами по

корпусу и голове, также необходимо выдержать около 12 спарингов по 1 минуте. На коричневый пояс спортсмен должен продемонстрировать навыки судейства, сложные комбинации в сочетании рук и ног с контратакой. Наконец, чёрный пояс считается высшим достижением и требует от каратиста не только знание всех технических действий, высоких физических и технических навыков и умение применять их в бою, но и глубокого понимания философии и духовного аспекта каратэ.

Таким образом, стандарт в карате не только оценивает физические и технические навыки спортсмена, но и его духовное и философское развитие личности. Каждый год все больше и больше людей видят, что такое каратэ и становятся поклонниками этого вида спорта. По статистике, в начале года спортивные клубы и школы карате привлекают большое количество новичков. Однако, не все из них продолжают заниматься до конца года. Некоторые прекращают тренировки из-за личных обстоятельств (15%), а другие после некоторых неудач, разочаровываются в себе, и также оставляют спорт (10%). Исходя из этого количество спортсменов, которые остаются на протяжении всего года, может быть ниже, чем количество новых учеников в начале года. Однако, те, кто не сдаются после поражений, упорны и преданы данному виду боевых искусств, надолго становятся частью семьи каратэ.

Каратэ, как и любой другой вид спорта влияет не только на физическое развитие занимающихся, обучает дисциплине, настойчивости, самоконтролю и целеустремленности, коммуникативным способностям, но и дает необходимые прикладные навыки самозащиты и самообороны. Для успеха в соревновательной деятельности юным каратистам необходим высокий уровень физического и умственного развития. Это позволит им эффективно выполнять сложные техники и быстро принимать решения во время боя.

Литература:

1. Белый К. Маневрирование в киокусинкай. Москва, 2016. 200 с.
2. Белый К. Система многолетней подготовки в киокусинкай. Спорт и традиции. М.: Издательство «Спорт», 2023. 254 с.
3. Приказ Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 г. № 741 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ». М.: Издательство стандартов, 2022. 26 с.
4. Программа по кёкусин-каратэ и производным дисциплинам по единоборствам / Е.В. Головихин, С.В. Степанов. Екатеринбург: УМО по ППО, 2006. 13 с.
5. Сайт Мир каратэ: [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://karate.ru/sportivnoe_karate/ (10.11.2023).
6. Якимова Л.А. Особенности развития специальной выносливости дзюдоисток 13-14 лет / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль, М.В. Махинова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 4. С. 76-81.
7. Якимова Л.А. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2017. 72 с.

РОЛЬ СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И ЛИЧНОСТНОМ ФОРМИРОВАНИИ ПОДРОСТКОВ

А.И. Садова, К.З. Нгуен, А.А. Скороходов

Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Работа посвящена актуальной проблеме – формированию у детей и подростков важных умений при помощи активных занятий физкультурой и спортом. Цель работы: познакомить детей и подростков с влиянием спорта на воспитание всесторонне развитой гармоничной личности, воссоздать положительное отношение к физической культуре и спорту в нашей стране.

Ключевые слова: спорт, дети, навыки, здоровье, физическое развитие.

Мы живем в эпоху стремительного развития информационных технологий и глобальных перемен во всех сферах жизни, что безусловно меняет и мировоззрение самого человека, и качество его существования. Но с приходом в нашу жизнь всего того, что обеспечивает нам максимальный комфорт, сократилось время, затрачиваемое человеком на физическую активность. В первую очередь заложниками проблем со здоровьем, связанными с изменением образа жизни, стали дети и подростки. Основываясь на статистических данных, мы не наблюдаем улучшения состояния здоровья у основной массы детей и подростков в России: ожирение выявляется уже у 4-8% школьников, чрезмерная нагрузка в школе, переутомление, отсутствие правильного и качественного отдыха и прогулок на свежем воздухе, дефицит активности – ослабляют здоровье маленьких жителей нашей страны.

А.В. Щепотьев в своей статье описал основные критерии влияния спорта на организм подростка: меньше болеет; становится более внимательным; становится более стрессоустойчивым; лучше понимает и контролирует своё тело; лучше владеет собственными эмоциями и т. д. [1].

Ученые давно бьют тревогу и предлагают различные меры для стабилизации сложившейся ситуации. Особенно тревожит их подростковая ситуация, так как подростковый возраст – это период не только физиологического становления человека и закладывания основного базиса здоровья. В подростковом возрасте меняется темп жизни, меняется поведение, тип мышления и восприятия, окружающего и окружающих. Подростки все больше уделяют времени и внимания на внешний вид, отношения со сверстниками, взрослыми людьми, но все чаще упускают из внимания свое здоровье, исключив из своей жизни такие вещи, как физкультура и спорт. Это не секрет, что, занимаясь спортом, не зависимо от вида, у подростка повышается самооценка, улучшаются когнитивные способности, внимание и логика[2].

Ранний подростковый возраст – это этап, когда уже не ребенок, но еще и не взрослый. На этом этапе необходимо начать регулярные физические нагрузки и учиться ставить приоритеты, выработать правильный режим дня и питания, учиться общению со сверстниками, учиться самостоятельно принимать решения. И тогда уже подойдя к старшему подростковому возрасту у подростка сложится примерный тип поведения, индивидуальный (свойственный только ему) тип мышления, а главное это окрепший организм. Но для этого возраста также характерно и снижение самодисциплины, выдержки, настойчивости, пропорциональное усиление упрямства, сильная ранимость и чрезмерная раздражительность. Поэтому главная и основная задача взрослых, которые находятся в этот период рядом с ребенком или подростком, а именно, родителей и учителей – это воспитание и развитие личностных качеств, характера и силы воли ребенка.

Личностные качества подросткового возраста:

- Самоосознанность(самооценка, самоконтроль),
- достаточная автономность,
- осознанно нести ответственность за свои действия,
- способность ставить реальные цели и их достигать,
- сильные волевые качества,
- контроль речи и поступков,
- самостоятельность в принятии решений.

В итоге, изменения, происходящие в самосознании подростка в результате вмешательства со стороны родителей и педагогов, проявятся в поведении подростка и будут способствовать развитию личностных качеств: лидерских, волевых, а также интеллектуальных и коммуникативных способностей[3].

И именно в этот самый момент и необходим инструмент, который способен развить все эти качества подростка в совокупности. Самым эффективным инструментом безоговорочно являются занятия спортом. Роль физкультуры и спорта при формировании личности и характера ребенка или подростка состоит в том, что они помогают вырабатывать те основы действий, в которых проявляется характер подростка, его индивидуальные особенности, стремление к победе и, несомненно, желание быть лидером. Спорт дает возможность подростку развиваться в разных направлениях. Спорт развивает подростка физически, общаться со сверстниками и взрослыми, толкает вперед, добиваться победы. В командных видах спорта у подростка всегда есть возможность повысить свой рейтинг с помощью индивидуальных навыков и умений. Каждый подросток стремится быть не просто частью команды, а стать лидером, привести команду к победе, не бояться взять ответственность на себя или разделить ее со всей командой. Спорт способствует укреплению у подростка самодисциплины и развивает способность продумывать свои действия на шаг вперед.

Естественно, что не стоит забывать и о главной задаче спорта и физической культуры – рост, развитие, укрепление и выносливость детского или подросткового организма. У подростка, который активно и регулярно

занимается спортом даже не профессионально, любые регулярные физические нагрузки дают положительный эффект для организма.

При регулярных, даже умеренных нагрузках в организм поступает больше кислорода, что способствует быстрому сжиганию жировых клеток. Это, в свою очередь, способствует выделению большей энергии. В результате подросток максимально активен и организм сжигает лишний жир. Так же организм, получая физические нагрузки, адаптируется и помогает сердечно – сосудистой системе, суставам. Получая больше кислорода улучшается кровоснабжение головного мозга, а это в свою очередь способствует хорошей реакции, поддерживает зрение, улучшает умственные способности, внимание. Не маловажно, спорт улучшает сон, а это немаловажно для подростка. Все в комплексе помогает укреплять иммунитет и противостоять вирусам. Занятия физкультурой и спортом помогают удерживать правильную мышечную массу и вырабатывать правильную осанку. Индивидуальные тренировки способствуют увеличению ловкости, мелкой моторики, скорости реакции, подросток учится быстро принимать правильные решения, рисковать или воздерживаться от ненужного действия. Тренируясь в команде, подросток приобретает незаменимые навыки командной работы, выработке общего решения приемлемого для всей команды.

Исходя из всего выше изложенного, можно сделать выводы, что занятия спортом и физической культурой в подростковом возрасте не только устраняет дефицит двигательной активности, способствует гармоничному физическому развитию, оздоровлению организма, но и формирует личностные и нравственно-волевые качества характера.

Литература:

1. Щепотьев А.В., Лукьянова Е.Д. Спорт как инструмент развития личности подростка // Школьная педагогика. 2018. № 3(13). С. 11-15. EDN YNRGOD.
2. Иванова И.В. Педагогическое сопровождение саморазвития подростков в дополнительном образовании: специальность 58.10.00: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук, 2022. 580 с. EDN HXYMZM.
3. Быстрова Н.В., Рыбакова В.В. Программа профилактики девиантного поведения подростков средствами физической культуры и спорта // Студенческая наука и XXI век. 2020. Т. 17, № 1-2(19). С. 272-274. EDN ONCWBX.

**ПРОБЛЕМА ВАРИАТИВНОСТИ ДВИЖЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ
НА ЭЛЕМЕНТАХ «ТРУДНОСТИ ПРЕДМЕТА»
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

И.С. Семибратова, М.С. Егорова

Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Современные правила соревнований предъявляют высокие требования, как к технике выполнения движений с предметами, так и к разнообразию их использования, это в свою очередь, требует от гимнасток наличия высокого уровня технической подготовленности. Анализ крупнейших мировых и российских соревнований вызывает настороженность, так как необходимость повышать стоимость соревновательных программы, зачастую, неграмотное обучение базовым движениям с предметами на начальных этапах тренировки не позволяет гимнасткам уже высокой квалификации выполнять элементы «трудности предмета» надежно, качественно и разнообразно. Сравнительный анализ движений с предметами позволил выявить вариативность движений предметами при выполнении элементов «трудности предмета» у гимнасток, выступающих по международным правилам и по правилам соревнований, действующих на территории Российской Федерации.

Ключевые слова: художественная гимнастика, элементы «трудности предмета», вариативность движений с предметами, международные правила, российские правила.

Сравнительный анализ крупнейших международных и российских соревнований, проходившие в период с 2017 года и по 2023 год, позволяет сделать вывод, что в период действия правил 2017-2020, в котором с 2018 года не было ограничения в количестве выполнения элементов «трудности предмета» и эти правила действовали и на территории Российской Федерации, гимнастки больше всего выполняли ловлю с высокого броска, так как в этот период эта ловля оценивалась в 0,4 балла. С 2022 года гимнастки стали чаще выполнять перекат, как по международным правилам, так и по российским правилам соревнований (в среднем по 8 и 7 элементов «трудности предмета» соответственно), потому что это движение стало оцениваться в 0,4 балла, тогда как ловля с высокого броска стала оцениваться в 0,3 балл. Также увеличилось среднее количество выполнения вертушки: гимнастки, выступающие по международным правилам соревнований, выполняют это движение на элементах «трудности предмета», в среднем 6 раз, а гимнастки, выступающие по российским правилам соревнований, в среднем выполняют вертушку 5 раз за соревновательную композицию с обручем (рис. 1).

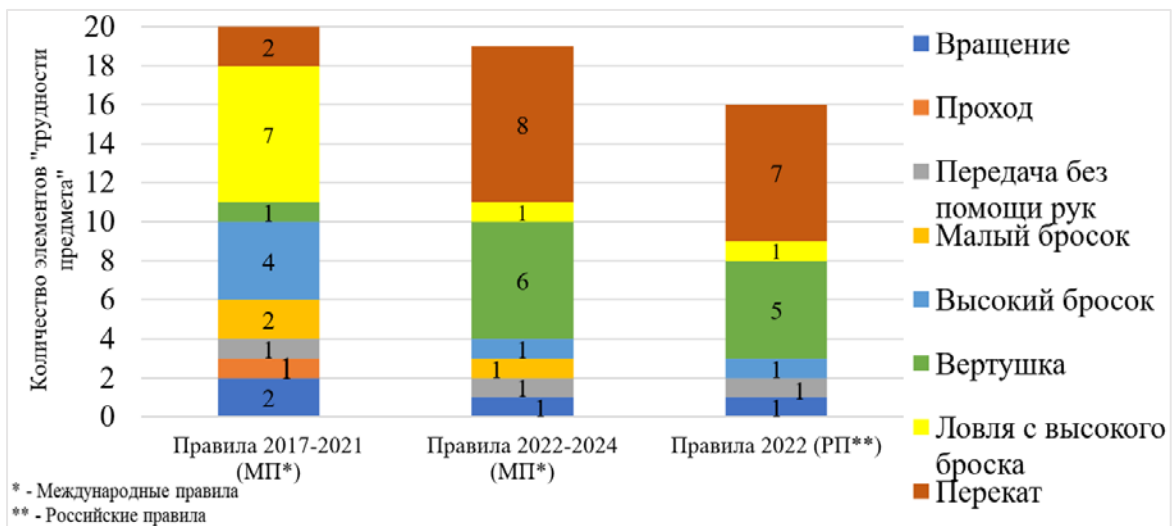


Рисунок 1. Результаты сравнительного анализа вариативности движений с обручем на элементах «трудности предмета» в соревновательных композициях в период с 2017 по 2023 год (n=120)

Вариативность движений с мячом, в период действия правил 2017-2021, была равномерно распределена в соревновательных композициях: в среднем гимнастки используют ловлю с высокого броска 5 раз, высокий и малый бросок по 4 раза, 3 переката и 2 отбива. Но после смены правил соревнований, где были изменены требования к базе элементов «трудности предмета», с 2022 года гимнастки, выступающие как по международным, так и по российским правилам соревнований, наибольшее количество раз выполняют большой перекат (минимум по двум частям тела): в среднем 13 перекатов по международным правилам и 12 перекатов по российским правилам. Это связано с тем, что после изменения требований стоимость за большой перекат повысилась, до 0,4 балла (рис. 2).

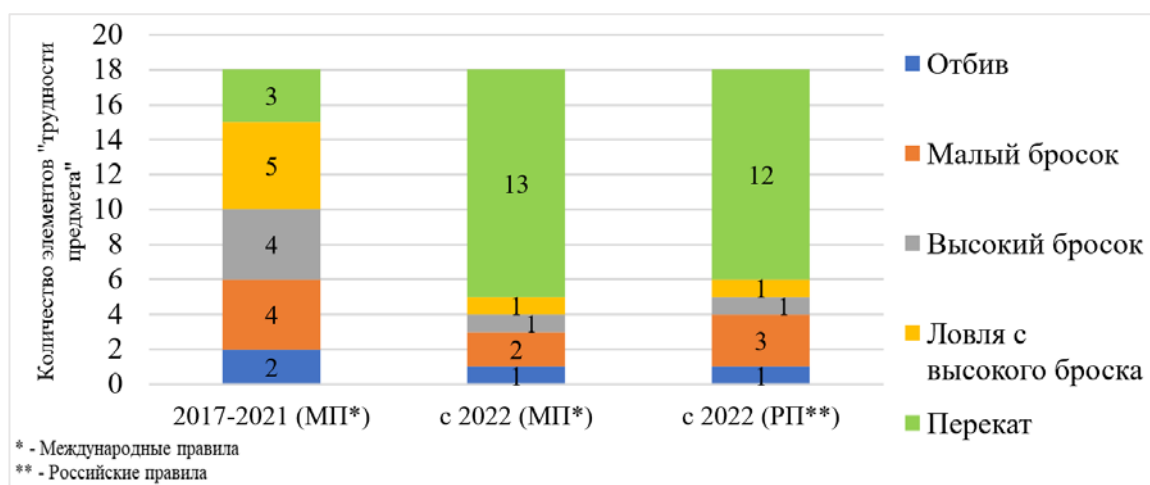


Рисунок 2. Результаты сравнительного анализа вариативности движений с мячом на элементах «трудности предмета» в соревновательных композициях в период с 2017 по 2023 год (n=120)

Вариативность выполнения движений булавами была практически одинаковая: так высокий бросок, малый бросок двух булав и ловлю с высокого броска гимнастки выполняли в своих соревновательных композициях по 5 раз, малый бросок одной булавой – 4 раза и по одному разу обволакивание, мельницу и большой перекат. С 2022 года значительно увеличилось количество выполнений броска двумя булавами как в международных правилах (в среднем 11 раз за соревновательную композицию), так и в российских правилах (в среднем 7 раз). Также нужно отметить, что увеличилось количество выполнений мельниц: теперь в среднем мельницу выполняют 3 раза за соревновательную композицию (рис. 3).

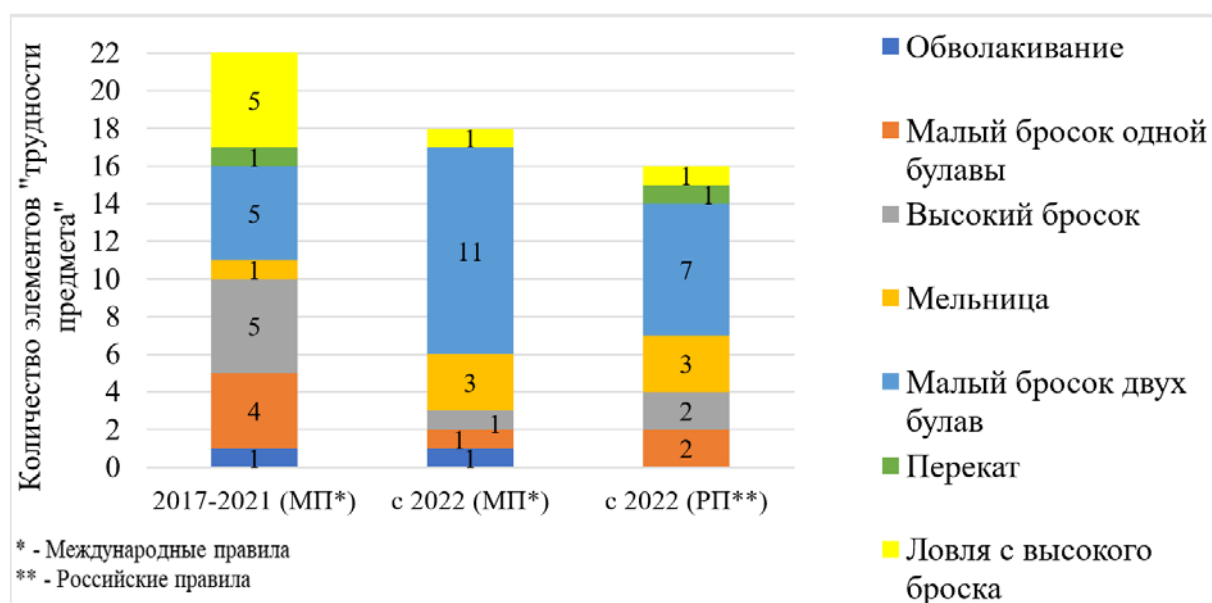


Рисунок 3. Результаты сравнительного анализа вариативности движений с булавами на элементах «трудности предмета» в соревновательных композициях в период с 2017 по 2023 год (n=120)

Вариативность движений с лентой в также была практически одинаковая: эшаше, высокий бросок, ловля с высокого броска в среднем выполнялось 3 раза, спираль и змейку гимнастки использовали 4 раза за соревновательную композицию, 2 переката и по одному разу проход и бумеранг. После смены правил с 2022 года спирали и змейки гимнастки начали выполнять значительно больше: гимнастки, выступающие по международным правилам, используют это движение в своих соревновательных композициях в среднем 16 раз, а гимнастки, выступающие по российским правилам, 13 раз. Остальные движения гимнастки используют редко, в среднем 1 раз за соревновательную композицию. Это говорит о том, что у гимнасток отсутствует разнообразие в использовании движений предметом, что будет наказываться сбавкой.

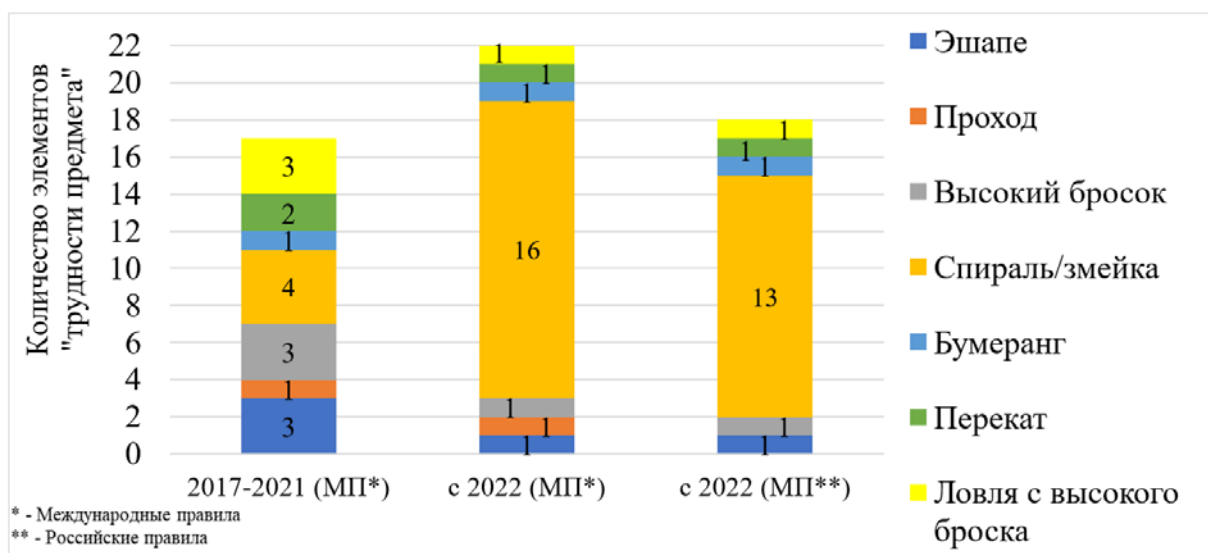


Рисунок 4. Результаты сравнительного анализа вариативности движений с лентой на элементах «трудности предмета» в соревновательных композициях в период с 2017 по 2023 год (n=120)

Таким образом, сравнивая результаты анализа вариативности движений с предметами можно сделать вывод, что больше всего элементов «трудности предмета» гимнастики выполняют в соревновательных композициях с мячом. В период действия правил 2017-2020 вариативность движений предметами была практически одинаковая, это связано с тем, что в этот период было меньше разнообразия движений предметами, которые гимнастки могли использовать для базы элементов «трудности предмета». После смены правил в 2022 году были добавлены новые движения предметами для использования их как базы для элементов «трудности предмета», а также была изменена стоимость за некоторые движения. Так, гимнастки стали использовать больше движений, которые являются наиболее специфичными для каждого предмета: в обруче вертушки, в мяче перекаты, в булавах часто используют бросок двух булав, а с лентой – спиральки или змейки. Но также гимнастки продолжают использовать движения предметами, которые имеют схожую фундаментальную основу: перекат, высокий бросок, ловля с высокого броска, малый бросок. Это позволяет нам сделать предположение, что положительный перенос навыков с предметами позволит повысить надежность выполнения элементов «трудности предмета».

Литература:

1. Международные правила по художественной гимнастике, 2022–2024 гг. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://vfrg.ru/upload/iblock/9f4/9f4956f73031063dda905172b01a5991.pdf> (дата обращения 25.11.2023).
2. Правила вида спорта «Художественная гимнастика», действующие на территории Российской Федерации. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://vfrg.ru/upload/iblock/5fb/5fbcc8f4eb39e31733495c9195f51e99.pdf> (дата обращения 25.11.2023).
3. Соотношение сил на европейском гимнастическом помосте в 2019 году / Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова, О.А. Двейрина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 7 (173). С. 208-212.
4. Эволюция содержания соревновательных программ в художественной гимнастике / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, А.А. Супрун, А.С. Мальнева, А.М. Кабаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 1 (155). С. 253-256.

МУНИЦИПАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

В.И. Тхорев, С.П. Аршинник

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В публикации представлены основные проблемные аспекты физического воспитания современных школьников, а также предложен ряд перспективных направлений повышения эффективности данного процесса на муниципальном уровне.

Ключевые слова: муниципальные ресурсы, эффективность, школьники, физическая подготовленность, физическое воспитание.

Известно, что основы физического здоровья закладывается в школьные годы. В этой связи на системе образования, в целом, и работниках общеобразовательных организациях, в частности, лежит ответственность за его формирование.

Вместе с тем, не секрет, что за период обучения в школе здоровье детей не только не укрепляется, но стремительно ухудшается: к моменту окончания школы доля выпускников (в зависимости от региона проживания), имеющих 1 группу здоровья, по разным данным составляет лишь 0,7-7,2 % [3,4,6 и др.].

Также известно, что здоровьеподрастающего поколения во многом обуславливает должный уровень его физической подготовленности. При этом базовым инструментом контроля уровня физической подготовленности школьников служат нормы и требования комплекса ГТО, возрожденного в 2014 году [2]. При этом многочисленными исследованиями установлено, что данный уровень у современных детей и подростков весьма низкий [2,5,7,8 и др.].

По мнению специалистов, одной из главных причин проблемы низкого уровня физической подготовленности школьников состоит в недостаточном уровне их двигательной активности, который согласно современным требованиям Всемирной организации здравоохранения в минимальном объеме должен составлять не менее 130 астрономических часов в год. При этом, даже трехразовые в неделю уроки физической культуры (с учетом нормативов моторной плотности СанПиН), покрывают в лучшем случае около 40% соответствующих требований. Следовательно, помимо роста эффективности уроков, необходимо развивать и другие формы занятий физической культурой (спортивные секции, соревнования, самостоятельные занятия и т.п.).

В тоже время анализ данных научной литературы, собственные исследования позволяют обнаружить ряд полностью или частично нереализованных до настоящего времени муниципальных резервов повышения двигательной активности и физической подготовленности современных школьников г. Краснодара. К ним, в первую очередь, следует отнести:

– создание региональных комплексных программ по физической культуре обучающихся с учетом необходимости воспитания физических качеств (физической подготовки) и формирования техники базовых двигательных действий;

– конкретизация критериев оценки профессиональной деятельности учителя физической культуры (обязательно: моторная плотность занятия и степень выполнения нормативных требований ВФСК ГТО воспитанниками) в формате общегородского конкурса «Лучший в профессии» с одновременным ростом статуса учителя физической культуры; внедрение эквивалента премии для лучших учителей физической культуры города по аналогии с подготовкой «стобалльников» ЕГЭ;

– закрепление за каждой уже имеющейся спортивной площадкой города методиста по физической культуре из числа учителей физической культуры с гарантированным материальным вознаграждением при наличии должной работы (время и число занимающихся);

– возрождение медицинского сопровождения уроков и занятий физической культурой в общеобразовательных организациях;

– формирование программы целевой подготовки учителей физической культуры для общеобразовательных организаций города в КГУФКСТ (со стажировкой по месту будущей работы);

– проведение мониторинга физической подготовленности школьников с последующим анализом и представлением результатов на уровне департамента образования города;

– формирование системы спортивных соревнований по базовым видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, баскетбол, гандбол, самбо, многоборье «ГТО») для школьников и ежегодное их проведение в последовательности: школа – внутригородской округ – город;

– организация городских курсов (ежегодных семинаров) повышения квалификации учителей физической культуры на базе КГУФКСТ;

– создание дополнительных быстровозводимых спортивных сооружений на территориях общеобразовательных организаций для решения вопроса, связанного с наполняемостью школьных спортивных залов.

С нашей точки зрения, практическая реализация даже части представленных предложений позволит обеспечить повышение эффективности процесса физического воспитания подрастающего поколения города Краснодара.

Литература:

1. Аршинник С.П., Гилдаш М.В., Тхорев В.И. Степень готовности подростков 11-12 лет, проживающих в Краснодарском крае, к выполнению нормативов комплекса ГТО III ступени // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 3-9.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история, теория, практика: учебное пособие / Авт.-сост. С.П. Аршинник, В.И. Тхорев, М.С. Шубин. Краснодар: КГУФКСТ, 2021. 184 с.

3. Заболеваемость детей в возрасте от 5 до 15 лет в Российской Федерации / Л.С. Намазова-Баранова, В.Р. Кучма, А.Г. Ильин [и др.] // Медицинский совет. 2014. № 1. С. 6-10.

4. Многоликость проблем школьной медицины: состояние здоровья и организация питания школьников / В.А. Шульдайс, Г.Р. Сагитова, Е.А. Торопыгина [и др.] // Медицинский совет. 2022. № 16(19). С. 167-173.
5. Перспективы использования нормативов проектного комплекса ГТО / С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка [и др.]// Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 19-26.
6. Сухарева Л.М., Рапопорт И.К., Поленова М.А. Состояние здоровья московских школьников и факторы, влияющие на его формирование (лонгитудинальное исследование) // Здоровье населения и среда обитания. 2014. № 3 (252). С. 28-31.
7. Физическая подготовленность учащихся 13-15 лет на основе испытаний IV ступени комплекса ГТО / А.В. Фурсов, Н.И. Синявский, Н.Н. Безноско [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Т.13. №1. С. 101-107.
8. Фурсов А.В. Результаты выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учащимися II ступени образовательных организаций / А.В. Фурсов, Н.И. Синявский, В.В. Власов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 9 (139). С. 197-200.

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ДЕТСКИХ И ЮНОШЕСКИХ ЕДИНОБОРСТВАХ

А.О. Феофанов

Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается проблемы психологического сопровождения в детских и юношеских единоборствах в условиях современной профессионализации спорта. В статье предложены подходы к системной психологической поддержке, включая диагностику, регуляцию психических состояний и формирование индивидуальных стилей соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется роли психолога в формировании доверительных отношений и создании индивидуальных предсоревновательных ритуалов. Статья также предлагает стратегии саморегуляции для спортсменов в условиях ограниченного доступа к психологической поддержке во время реальных соревнований. В целом, подчеркивается важность психологической подготовки как специализированной формы обучения с учетом уникальных требований детских и юношеских единоборств.

Ключевые слова: детские и юношеские единоборства, психологическое сопровождение, профессионализация спорта.

В настоящее время в мире, особенно в России, наблюдается тенденция профессионализации детского и юношеского спорта. Результатом этого является создание и открытие спортивных школ-интернатов, училищ олимпийского резерва, а также специализированных спортивных классов. Детский и юношеский спорт стремительно трансформируется из способа свободного времяпрепровождения в увлечение, требующего высокого уровня самодисциплины и мастерства. Однако, это сопровождается рядом проблем, с которыми сталкиваются дети и подростки, занимающиеся спортом.

Среди профессиональных тренеров все больше набирает популярность мнение о том, что в спорте побеждает самый дисциплинированный спортсмен, который проявляет настойчивость и упорность в тренировках. Антропологические данные и предрасположенность к тому или иному роду занятий больше не являются основными факторами, прогнозирующими успех. В связи с чем в профессиональном детском и юношеском спорте появляется острая необходимость взаимодействия со спортивным психологом, роль которого заключается в спортивной профориентации, предсоревновательной подготовке, разработке стратегий поведения во время соревнований и после их проведения

Рассматривая проблемы психологического сопровождения детского и юношеского спорта, в первую очередь, следует обратить внимание на особенности детской психики. У детей психика особенно подвижна и ранима, а

спорт является соревновательным видом деятельности, в котором поражений на пути к успехам не избежать. Неудачи, встречающиеся на пути молодого спортсмена, могут привести к падению мотивации, утрате смысла продолжения профессиональной карьеры.

Участие в соревнованиях по боевым искусствам требует от юных спортсменов полной отдачи, привнося элементы соревнования, риска, травм и боли. В силу не до конца сформированной психики, данная категория спортсменов зачастую обладает низкой степенью стрессоустойчивости. Интенсивное физическое и психоэмоциональное напряжение, испытываемое юным организмом на ранних этапах обучения, может оказаться непосильным для некоторых детей. Нередки ситуации, когда спортсмен во время тренировок показывал высокую степень подготовки к соревнованиям, но непосредственно в момент выступления результат значительно ухудшался. Это объясняется тем, что спортивные мероприятия в силу своего официального и публичного характера, оказывают сильное воздействие на психику молодого спортсмена, следствием чего является ухудшение результата.

Со стороны спортивного психолога необходимо осуществлять регулярное воздействие на ребенка. Зачастую, психолога привлекают лишь тогда, когда проблема начала носить «явный» характер. В частности, И.А. Маннаникова и И.В. Маннаников в своей работе предлагают систему, в которой спортивный психолог находится в беспрепятственном доступе для спортсменов, к примеру, наличие специалиста-психолога в каждой спортивной школе [1].

Эффективность психологического сопровождения наиболее выражена, когда спортсмены молоды, любопытны и стремятся изучить свой собственный стиль и поведение. Г.Д. Бабушкин отмечает, что «необходимость раннего психологического воздействия обусловлена тем, что в отличие от взрослых спортсменов, молодые спортсмены легче поддаются психологическому воздействию, ввиду отсутствия у них прочно сформировавшихся психологических стереотипов» [2].

Одной из основных особенностей юношеского психологического спортивного сопровождения, является установление особых доверительных и равноправных отношений между психологом и ребенком, поскольку юные спортсмены более склонны к психологическому воздействию со стороны сверстников и друзей, нежели чем взрослого человека. Следовательно, немаловажная задача психолога состоит в установлении доверительных отношений с подопечным, сопровождающихся ростом авторитета мнения специалиста в глазах молодого спортсмена.

Важную ролью в успешной деятельности психолога выполняет совместная работа специалиста и родителей, в ходе которой родителям помогают устранить ошибки во взаимодействии с детьми-спортсменами. Такими ошибками могут являться излишне жесткий надзор и излишняя опека над ребенком, вследствие чего у него формируется низкий уровень мотивации и негативное отношение к спорту. К такому же результату может привести и полное безразличие относительно достижений юных спортсменов.

Кроме того, необходимо затронуть вопрос создания индивидуального предсоревновательного ритуала. Эта регулируемая последовательность действий, отработанная во время тренировок. Ритуал служит психологическим фундаментом, который поможет справиться с тревогой и психологически подготовит перед соревнованиями. Однако проблема возникает во время реальных соревнований, где доступ к спортсмену ограничен как для психолога, так и для тренера. Для преодоления этого препятствия спортсмены должны быть оснащены способностью объективно оценивать свое психологическое состояние и вовремя использовать методики психологической саморегуляции.

Самым травмирующим моментом каждого молодого спортсмена является его первый неудачный опыт выступления. Необходимо эффективно проработать данный опыт, поскольку от этого зависит будущее спортивной карьеры ребенка, так как в юном возрасте реакция на первое поражение будет крайне травмирующей. Одним из лучших способов нивелирования негативных эмоций поражения – временное переключение на иной вид деятельности. С.Г. Антонов в своей работе отмечает, что «эта стратегическая диверсия служит психологической перезагрузкой, создавая необходимые предпосылки для дальнейшего совершенствования нового конкурентного цикла» [3].

Исходя из вышеизложенного, можно заявить, что роль спортивного психолога многогранна. Немаловажным аспектом является совместная работа с родителями, направленная на достижение спортсменом необходимого уровня мотивации занятия спортом. Ключевым моментом профессионального роста спортсмена представляется эффективно осуществляемая психологом проработка неудач и поражений, для предотвращения утраты желания развития и оттачивания своих навыков.

Литература:

1. Мананникова И.А., Мананников И.В. Проблема психологического обеспечения детского и юношеского профессионального спорта // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2009. №6-2. С. 216-220.
2. Бабушкин Г.Д. Проблема психологического обеспечения спортивной деятельности в юношеском спорте // Спортивный психолог. 2003. Спецвыпуск. С. 16-19.
3. Антонов С.Г. Общедидактические и методические основы подготовки начинающих спортсменов к выбору специализации в спортивном единоборстве: Дис. ... д-ра пед.наук: Санкт-Петербург, 1997. 390 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ НА УРОВЕНЬ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

А.Ю. Частоедова, К.А. Дужак

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В работе рассматривается значение внимания, как психофизиологического качества в рамках спортивной подготовки единоборцев, а также влияние на нее физического утомления. Рассматривается применение методики Мюнстерберга для оценки степени внимания в зависимости от уровня физической нагрузки.

Ключевые слова: типы внимания, переключение внимания, сосредоточение внимания, тест Мюнстерберга, краткосрочная память, помехоустойчивость.

Проблема изучения аспектов развития внимания в ходе спортивной подготовки становится все более важной. В различных видах спорта внимание может иметь разное значение. В ряде видов спорта, подразумевающих напряженное соперничество и сосредоточение на действиях противника, внимание является одним из ключевых факторов психологической подготовки спортсменов. Такие аспекты психологической подготовки как стартовая готовность, умение мобилизоваться, настроиться на решение поставленных задач в предстоящем поединке зависит и в том числе от внутреннего внимания спортсмена, способности концентрироваться на поставленных задачах и контролировать свои ощущения и эмоции [2].

В ходе исследования была поставлена цель – определить степень воздействия физического утомления на произвольное внимание спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами.

Для достижения поставленной цели были использованы методы анализа научно-методической литературы, опросные методы и тест Мюнстерберга, позволяющий оценить краткосрочную память, внимательность, помехоустойчивость. В исследовании приняли участие юноши 2003-2006 г.р., занимающиеся смешанными единоборствами.

Высокий уровень внимания и отдельных его специфических проявлений, позволяют спортсмену эффективно действовать в соревнованиях во время напряженного спортивного поединка. По механизму актуализации внимание подразделяют на произвольное, полупроизвольное и непроизвольное, по направлению – на внешнее и внутреннее [1]. В смешанных единоборствах проявляются все виды внимания, так как данный вид единоборств представляет собой динамичный вид деятельности с быстро меняющейся ситуацией и постоянной сменой положения тела в пространстве и относительно соперника. Наиболее важное значение внимание приобретает в моменты окончания поединка, когда уровень стресса достигает предельных значений. Также особая

концентрация внимания требуется от спортсмена при решении определенных тактических задач, например, в контратаках либо в моменты особого сосредоточения на технике и тактике соперника. Требуется предельной концентрации внимания и отдельные технические приемы, такие как, например, моменты борьбы в партере. Таким образом, высокая устойчивость внимания имеет важное, иногда решающее, значение в спортивном поединке единоборцев.

В ходе оценки уровня произвольного внимания юношам – спортсменам был предложен тест Мюнстерберга на определение способности сконцентрироваться на отдельной задаче, а также концентрации внимания [3]. При этом прохождение данного теста было сопряжено с физической нагрузкой с использованием велотренажера. В ходе прохождения теста за 2 минуты необходимо было выделить из представленного текста слова, при этом частота вращения педалей на тренажере не должна падать 60 оборотам в минуту, в противном случае тест будет не пройден. Число оборотов будет считаться по наибольшему удерживанию темпа.

Первоначально спортсмены проходили тест в относительно спокойной ситуации с целью ознакомления с методикой. В результате ознакомительного исследования было установлено, что спортсмены путем произвольного внимания показали результат – в среднем около 20 слов за 2 минуты. Данный результат указывает на то, что спортсмены в целом овладели процедурой тестирования. Однако по диаграмме можно заметить, что те спортсмены, которые показали наибольший результат по нахождению слов, совершили наименьшее количество оборотов на велоэргометре.

Повторное тестирование уже носило диагностический характер и проходило в условиях активной тренировочной деятельности после проведения спаррингов. В результате диагностического исследования установлено, что спортсмены путем произвольного внимания показали результат – в среднем не более 15 слов за 2 минуты.

Данный результат указывает на то, что для спортсменов в условиях активной тренировочной деятельности данная задача действий оказалась не простой. В целом половина группы относительно успешно справилась с заданием и смогла удерживать внимание на нужном объекте, выполняя обязательные указания. Однако значительная часть спортсменов в ходе диагностического исследования показали значительно более низкие результаты, чем в ходе ознакомительного тестирования. Мы связываем данное обстоятельство с одновременным выполнением основного тренировочного процесса, а именно спарринги (учебный тренировочный бой). 30% спортсменов находились в состоянии повышенного возбуждения, которое проявлялось в чрезмерной двигательной активности и учащенном дыхании. И именно это обстоятельство, по нашему мнению, спровоцировало наиболее частые обороты на тренажере, несмотря на это часть спортсменов все же показали результат в поиске слов выше среднего – это говорит прежде всего о высоком уровне произвольности внимания.

Большая часть спортсменов (40%) показала низкий результат по поиску слов из текста – это говорит о их низком уровне произвольности внимания (то есть присутствует неспособность поддерживать определенную концентрацию, не подвергаясь влиянию внешних факторов). Следует отметить, что обороты педалей были на среднем уровне у всех спортсменов данной группы.

И лишь треть обследованных спортсменов показали высокий результат и продемонстрировали значительный уровень произвольного внимания (присутствует целенаправленность в выполнении данных действий, организованность, собранность и устойчивость к влиянию внешних факторов). Обороты педалей не превышали среднего ритма от всей группы в целом.

Таким образом, в ходе исследования было выяснено, что интенсивная физическая нагрузка определенным образом влияет на концентрацию внимания спортсменов, что предполагает необходимость внедрения в тренировочный процесс единоборцев элементов специфической психологической подготовки, направленной на повышение устойчивости внимания в ходе напряженной тренировочной работы. По результатам исследования были даны рекомендации тренерам по использованию не реже двух раз в неделю специально разработанные упражнения, предназначенные для повышения уровня произвольного внимания и его концентрации.

Литература:

1. Борисова О.А. Изучение внимания в процессе занятий физической культурой // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №4 (170). С.56-58.
2. Карданов А.Х., Карданова Е.В. Сравнительная характеристика проявления свойств внимания у спортсменов различных специализаций // Вестник магистратуры. 2016. №6-2 (57). С.84-86.
3. Кирдяшкина Т.А. Методы исследования внимания. Практикум по психологии: учебное пособие. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 1999. 72 с.

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТЕ: ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Г.Ю. Челокьян, А.В. Плешкань, З.Р. Совмиз

Кубанский государственный университет
Физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В тезисах обозначена важность методов психологической саморегуляции в спорте, представлена краткая информация о составленном нами научно-методическом пособии, включающем практические рекомендации для оптимизации психического состояния спортсменов.

Ключевые слова: психологическая саморегуляция; методы психологической саморегуляции; учебно-методическое пособие; практические рекомендации; снижение психологического напряжения; оптимизация психических функций.

На протяжении многих лет, начиная с 2008 года по настоящее время, научно-исследовательская лаборатория научно-методических проблем подготовки спортивного резерва ФГБОУ ВО КГУФКСТ активно сотрудничает со многими спортивными школами и центрами спортивной подготовки Краснодарского края, в том числе со СДЮСШ № 1 г. Краснодара, осуществляя активное участие в педагогических советах, а также оказывая консультативную помощь тренерам и спортсменам по вопросам психологической подготовки.

Отметим, что в современном мире, насыщенном информационным потоком, человек регулярно подвергается психическому напряжению, требующему высоко сформированного навыка саморегулирования, который позволяет конструктивно управлять психикой, эмоционально-волевыми процессами, благоприятно воздействует на адаптивные способности и способствует наилучшей самореализации, в том числе в спортивной деятельности [1, 3].

Несмотря на то, что содержание тренировочного процесса сконцентрировано преимущественно на развитии физических, тактических и технических навыков спортсмена, высокую актуальность в современном спорте представляет развитие психологической готовности, позволяющей в напряженных условиях соревнований максимально реализовать спортсмену натренированные навыки. Одним из элементов психологической готовности спортсмена является высоко сформированная психологическая саморегуляция, которая позволяет продемонстрировать потенциал и добиться успеха [2, 6].

Тема психологической саморегуляции была представлена сотрудниками лаборатории на одном из педагогических советов. В рамках данного мероприятия были практически продемонстрированы экспресс-методики нормализации психологического состояния, которые могут быть реализованы не только с участием психолога, но и самостоятельно как тренерами, так и спортсменами.

Большой отклик и интерес со стороны тренеров-преподавателей и методистов спортивной школы послужил предпосылкой составления учебно-методического пособия на тему «Методы психологической саморегуляции в спорте: практические рекомендации», авторами которого выступили сотрудники лаборатории и преподаватели вуза Г.Ю. Челокьян, А.В. Плешкань, З.Р. Совмиз. Методические материалы, отраженные в пособии, предназначены для тренеров-преподавателей, методистов спортивных учреждений, студентов и магистрантов педагогического и психологического направления [7].

Далее хотим представить краткую информацию о содержании и основных разделах данного пособия. Учебно-методическое пособие содержит теоретические и практические материалы для учебных, тренировочных занятий по применению методов психологической саморегуляции. Пособие состоит из двух разделов и содержит разнообразные средства коррекции нежелательных психических состояний; методы, повышающие психологическую саморегуляцию [7].

В первом разделе дана характеристика понятия психологической саморегуляции, её основные виды, а также представлены особенности психологической саморегуляции на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

Во втором разделе представлен практический материал по применению методов психологической саморегуляции в спорте (аутогенная тренировка и её модификации, сенсорная репродукция образов, дыхательные упражнения, мимические и пантомимические упражнения).

Основная задача методик саморегуляции – снижение психологического и физиологического напряжения, минимизация стрессовых реакций и предотвращение нежелательных постстрессовых последствий. Реализация данной задачи осуществляется через обучение самостоятельному вхождению в состояние «релаксации» (от лат. *relaxatio* – уменьшение напряжения, расслабление) и достижения на его основе различных степеней аутогенного погружения. При погружении в подобные состояния создаются благоприятные условия для полноценного отдыха, усиления восстановительных процессов и выработки навыков произвольной регуляции ряда вегетативных и психических функций.

С помощью психологической саморегуляции можно снизить эмоциональное и мышечное напряжение, избавиться от чувства тревоги, беспокойства, страха, развить уверенность в себе, нормализовать и оптимизировать умственную и физическую работоспособность [4, 5].

Помимо вышесказанного во втором разделе пособия представлен практический материал по применению методов психологической саморегуляции в спорте, таких как аутогенная тренировка и её модификации, сенсорная репродукция образов, дыхательные упражнения, мимические и пантомимические упражнения [7].

Таким образом, отметим, что в пособии представлен богатый материал и множество способов, позволяющих привести психоэмоциональное состояние спортсменов в норму. Каждый тренер и спортсмен вправе выбрать тот вариант

развития саморегуляции, который подходит именно ему и отвечает его личностным требованиям.

Рекомендовано применять различные методы и средства психорегуляции с учетом специфики ситуации, индивидуальных особенностей спортсменов и их психического состояния, чтобы осуществить общую тенденцию по формированию у них оптимального психического состояния, в котором они могут наиболее полно реализовать свои физические и технические возможности. Решение любой из стоящих перед спортсменом задач будет более эффективным при комбинировании разнообразных методов саморегуляции, представленных в пособии.

Литература:

1. Мережникова И.М., Шевкова Е.В. Особенности саморегуляции психических состояний в спорте высших достижений // Будущее психологии: материалы Всероссийской студенческой конференции. Пермь: Перм. гос. ун-т., 2008. № 1. 148 с.

2. Наличаева С.А., Сергеева Е.Е. Особенности психической саморегуляции как фактор жизнеспособности спортсменов // Семья и личность: проблемы взаимодействия. 2020. № 20. С. 41-48.

3. Одинцова С.В. Применение методов психорегуляции на занятиях физической культурой со студентами вуза: учебно-методическое пособие / Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Владимир: ВлГУ, 2014. 72 с.

4. Одинцова С.В. Роль методов психорегуляции в физическом воспитании студентов // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи: материалы II Международной научно-практической конференции. Владимир: ВлГУ. 2013. С. 189-192.

5. Смоленцева В.Н. Психорегуляция в системе многолетней подготовки спортсменов. Омск: СибГУФК, 2003. 200 с.

6. Уляева Л.Г., Мельник Е.В. Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 2(144). С. 298-303.

7. Челокьян Г.Ю., Плешкань А.В., Совмиз З.Р. Методы психологической саморегуляции в спорте: практические рекомендации: учебно-методическое пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2022. 48 с.

**ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ИСПОЛНЕНИЯ
«САЛЬТО ВПЕРЕД В ГРУППИРОВКЕ» С «РЕШЕТКИ»
В КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНСКИХ ГРУППАХ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ**

С.В. Шукшов

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данном исследовании представлены результаты видеоанализа исполнения «сальто вперед в группировке» с «решетки» в квалифицированных женских группах, занимающихся спортивной акробатикой, что позволило получить пространственно-временные показатели выполнения упражнения и определить средства коррекции технической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: спортивная акробатика, видеоанализ, пространственно-временные показатели, техническая подготовка.

Выполнение двигательных действий подчиняется определенным механическим закономерностям. И чем больше приближены двигательные действия исполнителя упражнения к соответствующему закону движения, тем более точно и эффективно оно исполняется [1, 2].

Известно, что в сложнокоординационных видах спорта особую роль в достижении высоких спортивных результатов имеет уровень технической подготовленности [2]. Сложность бросковых акробатических упражнений в женских группах, как в исполнении, так и в изучении их сущности достигла предела двигательных возможностей спортсменок [1]. Следовательно, дальнейший прирост результатов возможен благодаря более углубленному анализу техники бросковых элементов и ее совершенствованию.

Целью исследования являлось определение пространственно-временных показателей исполнения «сальто вперед в группировке» с «решетки» в квалифицированных женских группах, занимающихся спортивной акробатикой.

Для решения поставленной цели с помощью компьютерной программы Kinovea был проведен видеоанализ исполнения базового элемента «сальто вперед в группировке» с «решетки» в исполнении пяти квалифицированных женских групп, что позволило определить базовые параметры в характеристиках исследуемого упражнения [3].

Так исходным положением для выполнения «сальто вперед в группировке» с «решетки» является сомкнутая стойка на соединенных захватом в «решетку» руках нижних.

Упражнение начинается сгибанием в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. В терминологии спортивной акробатики данные движения называют «засед». Далее происходит резкое разгибание в

тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Ускоренное движение в суставах ног завершается толчком в направлении вверх и незначительно вперед. При отталкивании угол сгибания в тазобедренных суставах у верхних практически отсутствует и составляет от 11° до 15° . Это обеспечивает жесткость в суставах с целью эффективного использования энергии толчка опоры, в качестве которой используются руки партнеров. Причем разгибание в тазобедренных суставах окончательно прекращается в момент отрыва верхних от опоры с одновременным прекращением разгибания в плечевых суставах. На наш взгляд, торможение маховых звеньев содействует более быстрому принятию заданного положения в полете, а также в целом обеспечивает необходимую высоту прыжка.

Это согласуется с мнением ранее проведенных исследований [1, 3, 4], которые отмечают, что акцент на маховые звенья при отталкивании верхней на сальто обеспечивает успешность выполнения элемента в целом, т.к. кинетический момент рук относительно ОЦМ составляет от 27 % до 40 % всего суммарного кинетического момента.

Торможение маха руками способствует передаче энергии на последующие звенья, что, в свою очередь, необходимо для создания большей скорости вращения. Мах руками в направлении крайней вертикальной точки создает дополнительное усилие на опору.

При этом в работу включаются мышцы разгибатели бедер, подошвенные сгибатели стоп, разгибатели рук и туловища.

У 4 из 5 исследуемых женских групп при проведении видеоанализа наблюдается асинхронное разгибание ног нижних в момент отталкивания, которое способствует неравномерному усилию на броске, за счет чего верхняя отклоняется вперед на 2° – 7° , что приводит к уменьшению высоты вылета и снижению возможности сохранения величины кинетического момента тела.

В фазе полета спортсменки принимает группированное безопорное положение. Происходит максимальное сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, удержание стоп в положении полного разгибания – начало группирования. Оно завершается движением рук к ногам, захватом верхней части голени одноименными кистями, с последующим активным приводящим движением согнутых рук – завершение группирования. Принятие группировки отражает эффективную реализацию энергии движения, накопленной при толчке.

После отрыва стоп верхних от «решетки» нижние и средние расцепляют руки, тем самым подготавливаются к фазе ловле партнерши. Тазобедренные, коленные и голеностопные суставы абсолютно разогнуты, угол составляет 170 – 180° , руки направлены вверх под углом 150 – 160° относительно плечевого сустава, корпус развернут в сторону приземления верхней.

Фаза приземления начинается с разгруппирования верхних для завершения элемента. Раскрытие характеризуется разгибанием в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах верхних.

При завершении элемента «сальто вперед в группировке» с «решетки» верхняя амортизирует приземление, выполняя сгибание в тазобедренных,

коленных и голеностопных суставах. Угол в тазобедренных суставах составляет от 161° до 176° , угол в коленных – 154° - 170° . В 3 из 5 исследуемых женских групп верхняя глубоко пассирует приземление, с отведением таза назад, что является ошибкой. Руки, по-прежнему, находятся в положении «в стороны», для наиболее эффективного подхвата нижней и средней. Касания с дополнительной опорой не происходит за счет поддержки партнеров, а допущенные ошибки нижних в фазе отталкивания привели к смещению приземления верхний на 44-52 см вперед. Конечное положение по правилам соревнований необходимо фиксировать на 2 с, чтобы избежать сбавки в 0,2 балла за технику.

Анализ графика траектории ОЦМ позволил установить, что высота элемента составляет в среднем $220 \pm 0,12$ см. Выполнение элемента относительно временного отрезка составляет $4,90 \pm 0,09$ с.

Полученные результаты позволяют констатировать, что данное исполнение элемента не соответствует эталонному, введу отсутствия параболической траектории полета, которая является оптимальной и рациональной, так как в спортивной акробатике значительно оцениваются высота прыжка и траектория полета, скорость вращения, отклонение от вертикали вперед – назад, влево – вправо.

Таким образом, видеоанализ показал, что оптимальное выполнение данного упражнения зависит от периодических изменений суставных углов, которые положительным образом влияют на поддержание и развитие кинетической энергии, причем маховое звено верхних конечностей играет значительную роль в создании вращения. При этом очень важно, чтобы данные движения были согласованы между собой и с действиями партнеров. В этой связи для совершенствования техники исполнения двигательного действия необходимо применять следующие корректирующие упражнения:

- упражнений для сокращения времени подготовки к выполнению элемента;
- упражнений для коррекции фазы отталкивания;
- упражнений для коррекции фазы полета;
- упражнений на совершенствование выполнения базового броскового элемента.

Литература:

1. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации. Структура, содержание, управление. Краснодар: Изд-во КГАФК. 2000. 184 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская Литература., 2004. 808 с.
3. Шукшов С.В. Биомеханический анализ выполнения соревновательных упражнений с «двойным сальто назад прогнувшись» в прыжках на акробатической дорожке / С.В. Шукшов, Н.Н. Пилюк, С.В. Фомиченко, Л.В. Жигайлова, И.Г. Павельев // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 2. С. 34–40.
4. Шукшов С.В. Определение кинематических характеристик упражнений в прыжках на акробатической дорожке // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. Краснодар: КГУФКСТ, 2020. С. 159-161.

К ВОПРОСУ О ДИАГНОСТИКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БОКСЕРОВ

Ю.А. Щедрина, Д.С. Мельников

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Оценивали функциональное состояние боксеров в переходном периоде подготовки на этапе спортивного совершенствования, используя данные анализа variability сердечного ритма. Для диагностики функционального состояния организма боксеров как медико-физиологический критерий рассматривался показатель активности регуляторных систем.

Ключевые слова: функциональное состояние, variability сердечного ритма, бокс

В большом спорте физические и сопровождающие их нагрузки находятся на или за гранью возможностей человека, соответственно не выявленная латентная патология может привести к вынужденному прекращению карьеры, инвалидности или внезапной смерти. Обследование спортсменов в рамках текущего и оперативного контроля могут рассматриваться в качестве превентивных мер недопущения развития переутомления, перетренированности, перенапряжения. При этом требуются достаточно прогностичные при этом компактные, оперативные методы и средства исследования и оценки функционального состояния спортсменов. Доказательные и воспроизводимые факты и тенденции применения анализа variability сердечного ритма (ВСР) в спортивной практике не оспоримы [2,3]. В представленной работе оценивали функциональное состояние боксеров по данным анализа ВСР.

Посредством аппаратно-программного комплекса «Варикард 2.52» Регистрировали показатели ВСР у боксеров КМС (n=10) и МС (n=2) в возрасте $22,0 \pm 0,7$ лет. Обследовались спортсмены в начале переходного периода.

У боксеров SDNN в среднем $73,5 \pm 6,7$ мс, эти значения располагаются у верхней границы значений для здоровых лиц соответствующего возраста (40-60 мс), но у 5-х спортсменов отмечается явное преобладание симпатических влияний на систему регуляции ритма сердца. Вариационный размах отражает суммарный эффект регуляции ритма вегетативной нервной системы [2], в группе боксеров этот показатель составляет $383,9 \pm 124,2$ мс. По данным вариационной пульсометрии (АМо, Мо, вариационный размах) вычисляется индекс напряжения регуляторных систем. Индекс напряжения (ИН) характеризует активность механизмов симпатической регуляции, состояние центрального контура регуляции [4]. Значения ИН у боксеров $72,4 \pm 18,7$ у.е. У одного спортсмена этот показатель указывает на состояние компенсированного дистресса, у пяти – отмечается состояние эустресса, у остальных показатель свидетельствует о инертности систем регуляции ритма сердца. Значения

амплитуды моды у боксеров в среднем по группе $41,0 \pm 1,6\%$, что с одной стороны указывает на активное участие центрального контура регуляции ВСР, что подтверждает ограничение функциональных возможностей боксеров в данный период подготовки.

Спектральный метод анализа ВСР в определенной мере подтвердил выявленные тенденции. Значения суммарной мощности всех компонентов спектра $5024,6 \pm 919,9 \text{ мс}^2$, при этом персональный разброс значений данного показателя соответствует о состоянию как излишнего (пять боксеров), так и недостаточного реагирования систем регуляции ритма сердца у отдельных спортсменов. Значения VLF волн в среднем по группе боксеров $664,3 \pm 128,0 \text{ мс}^2$ указывают на низкий уровень гормональной активности регуляторных механизмов. Персональные значения также имеют существенный разброс (у четырех спортсменов выше 1000 мс^2 , у двух около 100 мс^2), что соответственно требует персонального подхода к коррекции состояния и параметров выполняемых нагрузок. Среднегрупповые значения LF волн у боксеров $2411,6 \pm 596,9 \text{ мс}^2$ (у семи спортсменов отмечается усиление вазомоторной активности более, чем в 1,5 раза). Значения дыхательных волн в среднем по группе $1348,4 \pm 244,3 \text{ мс}^2$ (у четырех спортсменов от 236 до 635 мс^2 , у остальных свыше 1185 мс^2).

Вычисление показателя активности регуляторных систем (ПАРС) осуществляется по алгоритму, учитывающему ряд критериев. Это суммарный эффект регуляции по показателям частоты пульса; суммарная активность регуляторных механизмов по среднему квадратичному отклонению или по суммарной мощности спектра – TP; вегетативный баланс по комплексу показателей: ИН, RMSSD, HF, IC и активность вазомоторного центра, регулирующего сосудистый тонус, по мощности спектра медленных волн 1-го порядка; активность сердечно-сосудистого подкоркового нервного центра или надсегментарных уровней регуляции по мощности спектра медленных волн 2-го порядка [4]. ПАРС в группе боксеров $5,2 \pm 0,5$ балла. На основании анализа значений ПАРС только у одного спортсмена (1 балл) диагностируется состояние оптимального напряжения регуляторных систем, необходимое для поддержания активного равновесия организма с окружающей средой такое состояние констатировали у одного боксера. У трех спортсменов значения ПАРС указывают на состояние умеренного напряжения регуляторных систем, возникающее при эмоциональном стрессе. У шести спортсменов выявлено состояние выраженного напряжения регуляторных систем, которое связано с повышением активности симпатико-адреналовой системы и системы гипофиз-надпочечники (5-6 баллов). У двух спортсменов ПАРС 7 баллов, что трактуется как состояние перенапряжения регуляторных систем, что сопровождается недостаточностью защитно-приспособительных механизмов на фоне избыточной активации регуляторных систем и не подкреплении соответствующими функциональными резервами [4].

Сложность анализа персональных данных ВСР для контроля за состоянием спортсмена связана с многочисленностью регистрируемых изменчивых показателей вегетативной регуляции. Кроме того, следует

учитывать, что индивидуальный оптимум не всегда совпадает со среднестатистической нормой, что объясняется различным течением адаптационных реакции спортсмена. Для оперативного контроля за функциональным состоянием спортсмена с целью персонализации нагрузок в тренировочном процессе имеет смысл ориентироваться на показатель активности регуляторных систем, который учитывает статистические показатели, показатели гистограммы и данные спектрального анализа кардиоинтервалов. Усреднённые данные ВСР демонстрируют общие тенденции в реакции группы спортсменов на специфическую систематическую физическую нагрузку, характерную для избранного вида спорта, и соответственно, общие закономерности формирования адаптационных перестроек в регуляторных системах.

Литература:

1. Баевский Р.М. Адаптационный потенциал системы кровообращения и вопросы донозологической диагностики // Проблемы адаптации детского и взрослого организма: под ред. проф. Р.Р. Ширяева. М.: Медицина, 1990. 367 с.

2. Федотова Е.В. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: Методические рекомендации; Министерство спорта Российской Федерации; Федеральный центр подготовки спортивного резерва. М., 2022. 81 с.

3. Шлык Т.И. Вариабельность сердечного ритма и методы ее определения у спортсменов в тренировочном процессе: метод.пособие. Ижевск: Удмуртский университет, 2022. 80 с.

4. Баевский Р., Черникова А. Анализ вариабельности сердечного ритма: физиологические основы и основные методы проведения. *Cardiometry*; Выпуск 10; Май 2017; стр. 66–76; DOI: 10.12710/cardiometry.2017.6676.URL: www.cardiometry.net/issues/no10-may-2017/heart-rate-variability-analysis

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОПОСОБНОСТИ

М.А. Янчева

Российский государственный социальный университет, г. Москва, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема и актуальность травматизма в спортивной акробатике, анализируется статистика и виды травм, характерные для данного вида спорта. Приведены причины получения травм спортсменами и способы их предотвращения, представлены выводы о влиянии профессиональных заболеваний на спортивные достижения.

Ключевые слова: акробатика, нагрузка, сальто, суставы, травмы, тренировки.

По статистике, спортивная акробатика, наряду со спортивной гимнастикой, является одним из наиболее травмоопасных видов спорта. Акробатика с каждым годом совершенствуется, усложняется, соответственно, что актуализирует задачу минимизации рисков травматизма в данном виде спорта.

В результате исследования было выявлено, что наиболее частые микротравмы, травмы острого характера возникают вследствие несоблюдения норм физической нагрузки и восстановления организма спортсменов. Обусловлены рекомендации для сокращения развития профессиональных заболеваний и их осложнений для сохранения здоровья спортсменов и развития спортивной акробатики в нашей стране.

Спортивная акробатика – сложнокоординационный вид спорта, который берет свое начало из спортивной гимнастики. Акробатика включает прыжковые виды – прыжки на акробатической дорожке и парно-групповые виды – спортсмены работают в составах, таких как женские, мужские и смешанные пары, а также женские тройки и мужские четверки. Во всех видах присутствуют такие сложные акробатические элементы, как сальто с двойным и тройным вращением тела вокруг горизонтальной оси вперед или назад в группировке, согнувшись и прямым телом [4].

Кроме того, выполняются винтовые элементы, в которых происходит одновременное вращение тела вокруг горизонтальной и вертикальной оси на 180, 360, 540, 720, 900 и 1080 градусов. А также одновременное сочетание винтовых и сальтовых элементов, комбинации акробатических прыжков, состоящих из 8 элементов – прыжки на акробатической дорожке. В парно-групповых видах обязательными являются статические элементы – стойки на одной и двух руках с различным положением ног, а также с разными захватами рук и ног с партнерами и динамические элементы – выполнение сальтовых элементов с приземлением на ковер и непосредственно в руки партнеров, а также элементы с приходом в различные положения – прогнувшись, согнувшись, в стойку на руках [2].

Для акробатики характерны как острые, так и хронические травмы, с которыми большое количество спортсменов продолжает тренироваться и выступать на соревнованиях, при этом практически отсутствует медикаментозное лечение и восстановление. Острые травмы составляют приблизительно 2/3 от количества всех травм. К ним относятся разные виды переломов, ушибы (в том числе и головы), вывихи суставов, растяжения связок и мышц. По статистике, чаще всего встречаются растяжения различной степени тяжести.

В одной из спортивных школ по акробатике был проведен статистический анализ по процентному количеству травматических повреждений и их характеру. Выяснилось, что около 65% составляют острые травмы опорно-двигательного аппарата; повреждения менисков, боковых и крестообразных связок коленного сустава составляют более 25%; ушибы встречаются реже, однако их процент составляет приблизительно 10%. 35% составляют хронические заболевания ОДА микротравматического генеза как верхних, так и нижних конечностей – коленного, голеностопного, лучезапястного, локтевого суставов. На долю 30% приходятся заболевания позвоночного столба [1].

Основной причиной данных травм является выполнение спортсменами прыжковых и статических элементов. Риски повреждения коленного и голеностопного суставов возрастают в момент приземления после прыжковых элементов – сальтовые, винтовые обороты с различным типом и количеством вращения. Лучезапястный, локтевой, а также плечевой суставы могут повреждаться при выполнении как статических, так и динамических упражнений. К ним относятся стойки спортсменов на двух и одной руках с различным положением позвоночного столба и нижних конечностей. Спортсмены, выполняя в быстром темпе акробатические связки, состоящие из нескольких элементов, имеют риск получения травмы при отталкивании и переходе с одного элемента на другой – например, выполнение в середине связки двойного сальто в переход к темповому сальто. Чаще всего страдают голеностопные, коленные и в меньшей степени тазобедренные суставы.

Более 90% травм случаются во время тренировок, в особенности в соревновательный период, когда утомление спортсменов превышает восстановление организма после физической нагрузки. Необходимо рационально выстраивать график тренировочного процесса с возможностью снижения нагрузки в определенные дни. При графике тренировок в одной из спортивных школ 6/1 (выходной день – четверг; суббота и воскресенье – две тренировки в день) можно распределить нагрузку, убрав вечернюю тренировку в субботу или воскресенье, чтобы не допустить перегрузки организма спортсмена, а в дальнейшем – перетренированности.

Кроме того, большое влияние на возникновение травм оказывает безопасность акробатов во время тренировок. Довольно часто тренеры пренебрегают страховкой – личной, а также с использованием специального оборудования (гимнастической лонжи, гимнастических матов и т.д.), в связи с чем под действием неуверенности и страха спортсменов повышает риск получить

новую травму или усугубить хроническую. Необходимо учитывать характер, сложность, индивидуальные особенности, уровень физической и технической подготовки акробата. Важно отметить, что своевременное начало медикаментозного лечения микротравм снижает риск развития острых травм и в дальнейшем превращения их в хронические [3].

Получение травмы сказывается не только на ограничениях в движении как в спортивной, так и в повседневной жизни, но и на снижении спортивных результатов. Спортсмены вынуждены пропускать соревнования, в связи с чем теряется мотивация для тренировок, соревновательный настрой и, как следствие, происходит ухудшение спортивных результатов. Кроме того, травматизм оказывает большое влияние на психоэмоциональное состояние акробатов, которое может повлечь за собой полное прекращение занятий и уход из спорта. В связи с этим тренерам и наставникам очень важно соблюдать не только безопасность во время тренировок, но и уметь настраивать, мотивировать спортсменов для достижения наивысших результатов. А к результатам относится не только работа спортсмена, но и работа всего тренерского штаба, медицинских работников, которые совместными усилиями способствуют развитию спортивной акробатики в нашей стране.

Литература:

1. Горячева Н.Л. Травматизм в спортивной акробатике / Н.Л. Горячева, Д.О. Арчакова// Инновации в образовании. 2017. № 11. С. 45-50.
2. Травмоопасность в спортивной акробатике [Электронный документ]. Режим доступа: <https://scienceforum.ru> (Дата обращения 29.11.2023).
3. Предупреждение травматизма при изучении акробатических упражнений на занятиях по ОФП [Электронный документ].Режим доступа: <http://127.murmansk.su> (Дата обращения 29.11.2023).
4. Янчева М.А., Ерешко Н.Е. Использование кинезиологических тейпов при протрузиях межпозвонковых дисков поясничного отдела позвоночника в спортивной акробатике // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса. Сборник материалов V-ой Международной научно-практической конференции. Шуя, 2023. С. 494-497.

ISSN 2949-303X



9 772949 303009 >