

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 XIV Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
(6 декабря 2024 г.)

© КГУФКСТ, 2024

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
доцент А.А. Дубовова

Р 44 Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации [Электронный ресурс]: Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Краснодар, 6 декабря 2024 г.) / ред. коллегия: С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко, З.М. Хашева, А.А. Дубовова. – Электронные данные. – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. – 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 МГц;
- оперативная память с 8 Мб и более;
- жесткий диск с объемом свободного места не менее 40 Мб;
- видеокарта с 8 Мб памяти;
- SVGA монитор с поддержкой разрешения 1024x768;
- CD привод 4x или лучше (рекомендуется 16x).

УДК: 796(06)
ББК: 75

© КГУФКСТ, 2024

Надвыпускные данные:

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

Программа работает на любых IBM совместимых компьютерах под управлением Windows 2000/XP, 7, 8, 8.1, 10, 11 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	С.В. Ильина
Технический редактор	Г.А. Ярошенко
Корректор	Е.В. Чуйкова
Оригинал-макет подготовили	Е.А. Пархоменко
	З.М. Хашева
	Е.И. Берилова

Выпускные данные:

Подписано к использованию 23.11.2024.

Заказ № 85.

Объем издания 2,27 Мб.

Электронный оптический диск (CD-R).

Тираж 8 экз.

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	11
ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПСИХОМОТОРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 7-9 ЛЕТ	11
<i>А. Авлиякулов, А.А. Дубовова.....</i>	<i>11</i>
ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ	14
<i>А.В. Альсайед</i>	<i>14</i>
ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРНИЯ СПОРТСМЕНОВ	17
<i>Н.В. Бережная</i>	<i>17</i>
СРЕДОВЫЕ РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА	20
<i>Е.И. Берилова</i>	<i>20</i>
САМООЦЕНКА СПОРТСМЕНОВ ЕДИНОБОРЦЕВ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ.....	22
<i>А.А. Бизюков, Н.С. Деговцев.....</i>	<i>22</i>
ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ.....	25
<i>О.А. Васильева</i>	<i>25</i>
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ОСОБЕННОСТЕЙ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В СФЕРЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	28
<i>А.С. Гайдамакина, З.Р. Совмиз.....</i>	<i>28</i>
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ	31
<i>Г.Б. Горская</i>	<i>31</i>
СПЕЦИФИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФАКТОР, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ СОСТАВ ПРЕДИКТОРОВ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У ПОДРОСТКОВ	34
<i>И.М. Дементьева.....</i>	<i>34</i>
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ И ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО РОСТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТСМЕНА	37
<i>А.В. Десятникова</i>	<i>37</i>
ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА.....	39
<i>К.А. Дробышева.....</i>	<i>39</i>

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ	42
<i>А.О. Захаренко, Г.Б. Горская, А.И. Погребной</i>	42
ПРЕДСТАВЛЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ИГРОВИКОВ (ВЫНОСЛИВОСТЬ)	44
<i>Е.В. Звягина</i>	44
РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ МЫШЛЕНИЯ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ЧЕРЕЗ АНАЛИЗ СПОРТИВНЫХ СИТУАЦИЙ	47
<i>Н.Л. Ильина</i>	47
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ.....	50
<i>А.А. Картавцева, З.Р. Совмиз</i>	50
ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ МОТИВАЦИИ У ФУТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	53
<i>А.В. Ковган, А.А. Дубовова</i>	53
ВЗАИМОСВЯЗЬ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ.....	56
<i>Д.А. Куценко</i>	56
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ САНКЦИЙ ПРОТИВ РОССИЙСКОГО СПОРТА....	58
<i>А.Е. Ловягина</i>	58
ОСОБЕННОСТИ САМООТНОШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ У КУРСАНТОВ-ЛЕТЧИКОВ РАЗНОГО ПОЛА	61
<i>Л.М. Медяникова, Г.Б. Горская</i>	61
СРАВНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНОВ- МАСТЕРОВ И НЕМАСТЕРОВ.....	65
<i>В.М. Мельников, И.А. Юров</i>	65
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ЗАНЯТИЯ ФУТБОЛОМ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.....	68
<i>Д.П. Перминов, А.А. Дубовова</i>	68
ОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗДОРОВЬЯ КАК ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА.....	71
<i>А.С. Полубедова, Г.Б. Горская</i>	71
РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА.....	74
<i>А.С. Распопова</i>	74

СВЯЗЬ МЕТАКОГНИТИВНЫХ УМЕНИЙ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА	77
<i>Ю.С. Ромашко, Г.Б. Горская</i>	77
КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ПРЕДИКТОРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК	80
<i>З.Р. Совмиз</i>	80
НАВЫКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ КАК РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ	83
<i>С.В. Соколовская</i>	83
ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА, ОРИЕНТИРОВАННОГО НА ЗАДАЧУ	86
<i>Я.В. Таран</i>	86
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ СПОРТСМЕНА НА ИНФОРМАЦИЮ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ	89
<i>Н.С. Томилина</i>	89
НЕОБХОДИМОСТЬ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА .	93
<i>Н.С. Томилина</i>	93
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ИГРОКОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ	97
<i>А.А. Туртыгин, В.О. Пирожкова</i>	97
ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ИГРОКОВ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ	100
<i>Е.В. Туртыгина, Ю.М. Босенко</i>	100
СПОСОБНОСТЬ К САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК РЕСУРС УСПЕШНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ	103
<i>Л.Г. Уляева</i>	103
БАЛАНС ТЕЛА И РАЗУМА: РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СПОРТСМЕНОВ	106
<i>А.С. Черняев, А.А. Дубовова</i>	106
СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ СТУДЕНТАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ СПОРТОМ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ПО СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ.....	108
<i>Н.С. Шумова</i>	108
МОТИВАЦИОННЫЕ МЕХАНИЗМЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	111
<i>И.А. Юров, В.М. Мельников</i>	111

РАЗДЕЛ 2. РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД.....	114
К ВОПРОСУ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ, КАК ФАКТОРА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	114
<i>Н.А. Амбарцумян</i>	114
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ В КУМИТЭ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	117
<i>Г.Т. Бедиани, С.В. Шукшов</i>	117
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СПОРТСМЕНОВ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА	120
<i>А.С. Бигазина</i>	120
СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА СПОРТСМЕНОВ В РЕГИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ ИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ	123
<i>С.С. Воеводина, К.Б. Вайдукова</i>	123
УКРЕПЛЕНИЕ РОЛИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА: РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВОГО ГОДА РАБОТЫ ЦЕНТРА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА	126
<i>А.Р. Горбань, И.А. Кунаковская</i>	126
ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ.....	129
<i>Т.А. Гришко</i>	129
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ШКОЛЬНИКОВ ПЕРИОДА ВТОРОГО ДЕТСТВА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ.....	132
<i>А.С. Гронская</i>	132
СПОРТ КАК ОБЛАСТЬ РАЗВИТИЯ КЛЮЧЕВЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	135
<i>Т.О. Дружинина, М. Милч, Л.В. Жигайлова</i>	135
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЦИФРОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	138
<i>М.С. Душко, Ж.А. Терпелец</i>	138
ВАЖНОСТЬ КОНТРОЛЯ ВОДНО-СОЛЕВОГО РЕЖИМА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	140
<i>Р.В. Едигарев, А.А. Лысенко, С.С. Зверев, М.М. Колесников</i>	140
АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЙ СТУДЕНТОВ К ХУДОЖЕСТВЕННО-ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КГУФКСТ.....	144
<i>А.А. Ерофеева, Т.А. Банникова</i>	144

ТРЕВОЖНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ	147
<i>Л.В. Жигайлова, А.И. Архипова, А.А. Грабовик.....</i>	<i>147</i>
ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ ЛИЧНОСТИ	150
<i>Н.В. Иванова</i>	<i>150</i>
ИНТЕГРАЦИЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ КАК КОМПОНЕНТ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ- СПОРТСМЕНОВ	153
<i>М.И. Кабышева, И.С. Воронин.....</i>	<i>153</i>
НЕКОТОРЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ ФЛОРБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ «МИНИНСКИЙ»	156
<i>Я.В. Киселев, М.А. Кадышева, А.С. Смотрякова</i>	<i>156</i>
СРАВНЕНИЕ ПОНЯТИЙ «МЕРТВАЯ ТОЧКА» И «БОЛЕВОЙ ФИНИШНЫЙ СИНДРОМ» В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ РАЗНЫХ АВТОРОВ	160
<i>М.И. Козлова.....</i>	<i>160</i>
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	163
<i>И.В. Макрушина, Е.Р. Коросан</i>	<i>163</i>
ИТОГИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОЛИ НАПРАВЛЕННОЙ МЕТОДИКИ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ДИСЦИПЛИНАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.....	167
<i>А.А. Миронов.....</i>	<i>167</i>
ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ СПОРТ КАК ПУТЬ СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ.....	170
<i>Н.В. Надёжина</i>	<i>170</i>
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗРАБОТКИ СОДЕРЖАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАТУТИСТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	173
<i>Р.О. Неудачин, А.Г. Акиншин, С.В. Шукшиов</i>	<i>173</i>
АНАЛИЗ ТЕКУЩЕГО РАЗВИТИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ	175
<i>Е.А. Пархоменко, А.В. Егизаров.....</i>	<i>175</i>
РОЛЬ СПОРТА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИИ И РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА	180
<i>Д.А. Перфильев, А.Г. Перфильева.....</i>	<i>180</i>
ПЕРСПЕКТИВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 13-14 ЛЕТ.....	183
<i>К.О. Петрова, А.Г. Акиншин, С.В. Шукшиов</i>	<i>183</i>

СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 13-14 ЛЕТ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ	186
<i>К.О.Петрова, А.Г. Акиншин, С.В. Шукшов</i>	186
ОСОБЕННОСТИ АКРОСВИНГА КАК НОВОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА	189
<i>В.Д. Подлесных, А.А. Тарасенко</i>	189
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА В УСЛОВИЯХ ВЫНУЖДЕННОЙ ИЗОЛЯЦИИ РОССИЙСКОГО СПОРТА	192
<i>В.Д. Подлесных, А.А. Тарасенко</i>	192
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ВУЗЕ	195
<i>И.П. Проскурякова, О.А. Балацкая</i>	195
МЕЖКУЛЬТУРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ «МЯГКОЙ СИЛЫ» В ЦИФРОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ	198
<i>Ю.Б. Рагер, А.В. Власенко</i>	198
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА	202
<i>Л.Г. Самоходкина</i>	202
УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	204
<i>С.Н. Садыкова, А.Н. Дондуковская</i>	204
КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ РАЗЛИЧИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СТАРТОВОГО РАЗГОНА СПОРТСМЕНАМИ-СПРИНТЕРАМИ	207
<i>С.А. Сорокин, Е.В. Долганов</i>	207
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ ОПТИМИЗАЦИИ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ	210
<i>В.В. Стародубцев, А.А. Ахматгатин</i>	210
ВЗАИМОСВЯЗЬ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ	213
<i>В.Н. Степанова, А.А. Дубовова</i>	213
АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ КАК МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГОВ	216
<i>О.А. Сухарева, И.А. Костенко, А.А. Гулакова</i>	216
САМОРЕФЛЕКСИЯ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ВАЖНОЕ КАЧЕСТВО СПОРТСМЕНОВ КЕРЛИНГИСТОВ	219
<i>А.А. Сушкова</i>	219

СПОРТИВНАЯ ИНДУСТРИЯ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ОБЕСПЕЧЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ	221
<i>С.В. Фомиченко, В.Ю. Бондаренко</i>	221
ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ	223
<i>А.И. Харитонова</i>	223
ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	226
<i>М.Н. Комбалин, Р.Р. Хохлов</i>	226
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ РОССИИ И КИТАЕ	229
<i>Чжан Фэньфэнь, Е.А. Пархоменко</i>	229
АЛГОРИТМ ПОСТРОЕНИЯ БАЛАНСОВЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ (НА ПРИМЕРЕ ТРОЕК).....	232
<i>А.В. Шульга, В.В. Агеев, С.В. Шукшов</i>	232
КИНЕМАТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИСПОЛНЕНИЯ ДВОЙНОГО САЛЬТО СОГНУВШИЕСЯ «С РУК», СПОРТСМЕНКАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ	235
<i>А.В. Шульга, А.Г. Акиншин, С.В. Шукшов</i>	235
ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ БОРЦОВ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ.....	237
<i>Н.Н. Яковенко</i>	237

РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

УДК: 796.01:159.9

ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПСИХОМОТОРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 7-9 ЛЕТ

А. Авлиякулов

(Туркменистан)

А.А. Дубовова

SPIN-код: 5515-0260

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

***Аннотация.** В статье рассмотрены особенности сформированности психомоторных показателей у юных спортсменов 7-9 лет, занимающихся плаванием. Было установлено, что уровень соответствует средним значениям. Также были изучены показатели технической подготовленности в плавании. Они также имеют средний сформированности. Данные результаты ожидаемы поскольку дети 1 года обучения. Между изучаемыми показателями были выявлены статистически достоверные корреляционные взаимосвязи, доказывающие необходимость развития психомоторных показателей у юных атлетов.*

***Ключевые слова:** плавание, юные спортсмены, психомоторные способности, показатели технической подготовленности.*

Спортивная деятельность требует от спортсмена не только высокого уровня физических качеств, технической подготовленности, но и сформированности психомоторных показателей, которые отвечают за связь когнитивных показателей с движениями спортсмена. Основным элементом психомоторной организации спортсмена является моторика, которая отвечает за двигательное решение элемента [2, 3, 4].

Начиная с начального этапа подготовки необходимо включение задач в подготовку юных атлетов, направленных на развитие когнитивных процессов, а также психомоторики, поскольку данный период является наиболее благоприятным для их развития с одной стороны, а с другой – ребенок начинает активно осваивать техническое выполнение элементов в плавании [1, 4, 5]. Плавание относится к видам спорта, где начало занятий приходится на дошкольный, младший школьный период. Юный спортсмен начинает осваивать различные техники, учится правильно управлять движениями, а также развивать общие физические показатели.

Развитие психомоторики на начальном этапе освоения техники плавания, может быть одним из ресурсов при подготовке спортсменов на последующих этапах многолетней спортивной подготовки [5, 6].

Цель исследования – изучить особенности сформированности психомоторных способностей у пловцов 7-9 лет.

Методы диагностики: тест Н.И. Озерецкого на реципрокную координацию рук; кратковременная зрительная память (КЗП) методика «Узнай фигуры»; внимание – методика «Проставь значки»; методика на согласованную работу рук «Квадрат и круг» (Й. Черначек).

Также была проведена диагностика показателей технической подготовленности по плаванию: техника скольжения на груди; техника движения ногами при плавании способом кроль на груди; техника движения руками при плавании способом кроль на груди; техника согласования движений руками и ногами с дыханием при плавании кролем на груди.

В исследовании приняли участие 23 спортсмена (мальчики и девочки), занимающихся плаванием возраста 7-9 лет.

Анализ результатов исследования выявил, что психомоторные показатели соответствовали ниже среднего, низкому уровню сформированности. Юные спортсмены испытывали трудности при выполнении заданий. Были допущены ошибки во всех предложенных тестах, детям сложно выполнять задания согласно правил, не отвлекаясь на внешние помехи и т.д.

Также был установлен уровень сформированности показателей технической подготовленности юных спортсменов. Выявлено, что все изучаемые показатели сформированы в исследуемой группе юных спортсменов на среднем уровне. Можно отметить, что при выполнении заданий были допущены как грубые ошибки в технике, так и мелкие. В целом они способствовали снижению как скорости выполнения, так и правильности и в целом повлияли на снижении общего результата.

Между изучаемыми показателями психомоторики и технической подготовленности был проведен корреляционный анализ. Корреляционные взаимосвязи свидетельствуют о том, что в данном возрасте реципрокная координация рук, произвольность внимания, двигательная память имеют взаимосвязь с изучаемыми показателями технической подготовленности. Чем выше показатели по данным параметрам психомоторики, тем лучше, технически правильно юные атлеты выполняли элементы, упражнения по плаванию. У них зафиксировано правильное расположения тела, согласно стиля плавания (кроль на груди); гребки руками, ногами, а также их согласованная работа.

Таким образом, у юных спортсменов – пловцов младшего школьного возраста, показатели психомоторных способностей способствуют росту технического мастерства. Хороший уровень психомоторных показателей является одним из ресурсов помогающим спортсменам в улучшении своих показателей в спорте, а в нашем случае в плавании. В связи с этим, важным направлением в подготовке спортсменов является своевременное развитие показателей психомоторики. Это будет одним из дополнительных ресурсов в спортивной подготовке, при освоении сложных технических элементов, как на этапе начальной спортивной подготовки, так и на последующих этапах спортивного совершенствования.

Список литературы:

1. Амбарцумян Н.А. Методические особенности активизации познавательного интереса обучающихся начальных классов в рамках уроков физической культуры // Дневник науки. 2021. № 8(56).

2. Васильченко М.А. Развитие психомоторных и познавательных способностей детей младшего школьного возраста в процессе обучения плаванию. – Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2000. 24 с.

3. Дробышева К.А. Развитие произвольного внимания в старшем дошкольном возрасте посредством игры // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. – Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар. 2021. С. 115-116

4. Мамий Т.А., Душко М.С. Формирование двигательных навыков дошкольников посредством физического воспитания // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. № 12. 2022. С. 76-78.

5. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Прицок О.Е. Особенности психологической готовности юных спортсменов к занятиям спортивными и бальными танцами // Материалы международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование». 2019. -С. 138-140.

6. Распопова А.С., Босенко Ю.М., Берилова Е.И. Развитие психомоторики на уроках физической культуры младших школьников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 575-577.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

А.В. Альсайед

(Сирийская Арабская Республика)

Кубанский государственный университет

физической культуры спорта и туризма,

г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В данной статье представлены гендерные особенности вовлеченности в учебную деятельность и академической мотивация у студентов-спортсменов, которые занимаются волейболом и баскетболом. Особое внимание уделяется внутренней и внешней мотивация учебной деятельности, а также амотивация, исследуются показатели вовлеченности и безучастности к учебной деятельности, включающие поведенческие, когнитивные, эмоциональные и социальные аспекты.*

***Ключевые слова:** учебная деятельность, мотивация, амотивация, учебная вовлеченность и безучастность, студенты-спортсмены.*

Проблема мотивации к обучению – традиционный предмет дискуссий и исследований в науке [1].

Мотивация студентов-спортсменов – сложное и многоуровневое явление, включающее в себя как внутренние, так и внешние мотивы. Она включает в себя как положительные, так и отрицательные аспекты, а также познавательные и социальные мотивы. Эффективность учебной деятельности в первую очередь определяется мотивацией. Учебная мотивация – это совокупность внутренних стимулов, которые побуждают и направляют ученика к познавательной деятельности и во многом определяют успешность его обучения [1, 2]. Правильный баланс между мотивами в структуре учебной деятельности и мотивацией студента играет ключевую роль в успешности обучения, а также в поддержании положительного эмоционального состояния и позитивного личного отношения к процессу обучения [2].

Отдельно стоит рассмотреть проблему отсутствия у студентов мотивации к обучению. Доказано, что большинство студентов не принимают самостоятельного решения об учебе ВУЗе или специализации. Решающими факторами часто становятся финансовые возможности семьи, влияние родителей или отсутствие личных предпочтений при выборе профессии [3].

Кроме того, согласно мнению некоторых исследователей, занятия спортом, проводимые параллельно с обучением, способствуют гармоничному развитию личности. Они помогают в физическом, умственном, нравственном, эстетическом и трудовом воспитании. Спорт активно развивает важные качества, которые помогают достигать успеха в учёбе: целеустремлённость, дисциплину и чувство ответственности [5].

Как отмечает в своем исследовании И. С. Ованесян, у спортсменов-студентов наблюдается различия в уровне учебных мотивов в зависимости от

спортивных специализаций. Оказалось, что самый высокий уровень учебных мотивов присутствует у представителей единоборств, для которых наиболее важными внешними мотивами учебной деятельности являются: коммуникации, избегания и престижа [4].

Все вышеперечисленное объясняет актуальность изучения учебной вовлеченности и академической мотивации у студентов-спортсменов.

В данном исследовании принимали участие 60 спортсменов-студентов КГУФКСТ, занимающиеся баскетболом и волейболом, среди которых 30 юношей и 30 девушек в возрасте от 18 до 24 лет. Психодиагностические методики: «Шкала академической мотивации» и «Учебная вовлеченность».

Так, было выявлено, что были установлены достоверные гендерные различия среди студентов-спортсменов по показателю «Академическая мотивация». У девушек, занимающихся баскетболом и волейболом, более выражены такие показатели, как «Познавательная мотивация», «Мотивация достижения», «Мотивация саморазвития», «Мотивация самоуважения», чем у юношей. Это свидетельствует о том, что студентки-спортсменки заинтересованы в обучении, стремятся к знаниям и высоким достижениям, они склонны к саморазвитию и самоуважению относительно учебного процесса, в отличие от спортсменов-студентов, у которых данные показатели менее выражены, что указывает на недостаточную заинтересованность мужского пола обучаться и достигать высоких результатов в учебной деятельности.

Достоверные различия по показателям «Внешняя интроекция» и «Внешняя мотивация» свидетельствуют о том, что юноши, в отличие от девушек, часто включаются в учебную деятельность под влиянием внешних факторов. Эти факторы могут быть как положительными, например, желание получить вознаграждение, так и отрицательными – восприниматься как давление. Также причинами могут служить чувство ответственности перед значимыми людьми, страх не оправдать их ожидания или стыд.

По показателю «Амотивация» достоверные различия не обнаружены. У студентов-спортсменов данный показатель слабо выражен, что указывает на наличие стремления и юношей, и девушек включаться в учебный процесс.

Далее обратимся к анализу учебной вовлеченности и безучастности студентов-спортсменов, занимающихся баскетболом и волейболом.

Достоверные различия были обнаружены по всем показателям учебной вовлеченности (поведенческая, когнитивная, эмоциональная, социальная). Следовательно, для девушек больше, чем для юношей, характерна инициатива и активность в учебной деятельности, стремление к пониманию учебного материала и исправлению допущенных ошибок. Студентки-спортсменки получают больше положительных впечатлений от учебного процесса и коллектива, чем студенты-спортсмены.

Обращаясь к анализу достоверных различий по компонентам учебной безучастности, отметим, что были выявлены достоверные различия («Поведенческая безучастность», «Когнитивная безучастность», «Эмоциональная безучастность») и недостоверные различия («Социальная безучастность»). Следовательно, для студентов-спортсменов мужского пола, в отличие от женского пола, больше свойственна учебная безучастность, проявляющаяся в

нежелании обучаться, выполнять учебные задания, они не стремятся к высоким отметкам и не получают удовольствия от учебного процесса.

В результате исследования было установлено, что у студенток-спортсменок значительно чаще проявляются компоненты внутренней мотивации в учебной деятельности, они больше вовлечены в процесс обучения, стремятся к знаниям и получают удовольствие от процесса обучения, в то время как для представителей мужского пола более характерны интроекция и внешняя мотивация, а также тенденция к безучастности в обучении.

Список литературы:

1. Ботов С.Н., Кривошеева О.Р. Особенности мотивации к учебной деятельности студентов-спортсменов // Молодежь в новом тысячелетии. 2019. С. 69-72.

2. Загной Т. В. Особенности формирования мотивации студентов-спортсменов в профессиональном обучении // Вестник Луганского государственного педагогического университета. 2021. № 3. С. 47-54.

3. Ильючик Я.А. Мотивация студентов-спортсменов физкультурного вуза к учебной деятельности // Современные подходы к организации процесса физического воспитания, физической подготовки населения, оздоровительной и адаптивной физической культуры. 2023. С. 260-266.

4. Ованесян И.С. Различия учебных мотивов студентов разных спортивных специализаций на факультете физической культуры // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства. 2023. С. 16-20.

5. Суворова Н.В., Третьяков А.С., Гринько А.Л., Толстикова В.А. Психологические аспекты учебной мотивации профессиональных спортсменов, обучающихся в вузе // Вестник СИБИТа. 2019. №3 (31). С. 23-28.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Н.В. Бережная
SPIN-код: 8320-5720
Детский сад Sun School,
г. Москва, Россия

***Аннотация.** В динамично развивающихся условиях и высоких требований к профессионализму, спортсмены сталкиваются со значительным уровнем стресса, что повышает риск формирования эмоционального выгорания. Исследование, проведенное с участием 70 спортсменов в возрасте от 18 до 23 лет, показало на какой стадии сформировано эмоциональное выгорание. В частности, стадия «Напряжение» еще не сформирована, но наблюдаются проявления в выражении негативных эмоций, тогда как фазы «Резистенции» и «Истощения» уже имеют место, характеризующиеся эмоциональным истощением и снижением значимости деятельности. Негативные последствия эмоционального выгорания выражаются в изменении межличностных отношений и снижении продуктивности профессиональной деятельности, однако физические симптомы не наблюдаются у спортсменов. Результаты подчеркивают важность контроля за психологическим состоянием спортсменов для предотвращения выгорания и поддержания их профессиональной активности.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, синдром эмоционального выгорания, спортсмены, профилактика*

В условиях нестабильной социально-экономической ситуации и развитых информационных технологий требования к профессиональным спортсменам значительно возросли. Не все способны эффективно справляться с задачами, что повышает риск стрессовых реакций и психического напряжения. Деятельность спортсменов особенно связана со стрессом, что увеличивает вероятность профессионального выгорания.

Переутомление является ключевой причиной выгорания, когда требования превышают внутренние и внешние ресурсы, а жесткий контроль приводит к чувству бесполезности и снижению ответственности.

С увеличением стажа, нагрузок и возраста накапливается усталость, усиливается тревога, понижается настроение, возникают нарушения вегетосудистой системы и поведенческие срывы. Эти симптомы и формируют синдром эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание у спортсменов – это состояние, характеризующееся комплексом физических, психологических и эмоциональных симптомов, возникающих в ответ на постоянные стрессовые нагрузки и чрезмерные требования, связанные с тренировочным и соревновательным процессом [1, 2].

Организация и методы исследования. Исследование проводилось с 01.10.2024 по 25.10.2024 г. В котором приняли участие спортсмены КГУФКСТ. Возраст испытуемых: от 18 до 23 лет; 70 спортсменов. Методы исследования:

методика диагностики уровня эмоционального выгорания Бойко.

Результаты исследования и их обсуждение. Установлены средние значения показателей эмоционального выгорания у спортсменов. Фаза эмоционального выгорания «НАПРЯЖЕНИЕ» у спортсменов не сформирована. Шкала «Переживание психотравмирующих обстоятельств» у исследуемой группы указывает на то, что симптом находится на стадии формирования. Данный показатель говорит о том, что сложные спортивные моменты оставляют негативные эмоции, с которыми с каждым разом все труднее справляться. Симптомы «Неудовлетворенность собой», «Загнанность в клетку» и «Тревога и депрессия» не сформированы у спортсменов. Спортсмены не испытывают чувство беспомощности, но все сложнее найти выход из разных ситуаций, пока не отмечено ощущение тревожности в профессиональной среде.

Фаза эмоционального выгорания «РЕЗИСТЕНЦИЯ» формируется, значит, что атлеты начинают испытывать эмоциональное истощение; на соревнованиях могут начать задуматься об эмоциональном отстранении; иногда проявляют неадекватную реакцию на повседневные спортивные задачи; задумываются над тем, как облегчить свои спортивные обязанности.

Шкала «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» сформирована у спортсменов. Атлеты чрезмерно «экономят» эмоции, то есть не считают нужным эмоционально включаться в решение спортивных задач. Симптом «Эмоционально-нравственная дезориентация» находится в стадии формирования. Данный симптом формируется на основе «Неадекватно избирательного эмоционального реагирования». Спортсмены могут начать задуматься о разделении коллег на «хороши» и «плохи» в результате чего будут сотрудничать не со всеми, а лишь выборочно, с теми, кто «заслужил». Данное поведение будет негативно сказываться на профессиональной деятельности и оказывать влияние на формирование эмоционального выгорания. Шкала «Расширение сферы экономии эмоций» находится на стадии формирования. Отмечается снижение межличностного общения как в спорте, так и дома. Симптом «Редукция профессиональных обязанностей» формируется у атлетов. Исследуемые задумываются о том, как снизить нагрузку.

Фаза «ИСТОЩЕНИЕ» формируется. Спортсмены снижают значимость своей деятельности; не могут полностью эмоционально вкладываться в решение коммуникативных задач; начинают задумываться о том, чтобы отказываться в профессиональной помощи членам команды по принципу «нравится– не нравится». Шкала «Эмоциональный дефицит» и «Эмоциональная отстраненность» формируются. Атлеты замечают, что не могут также эмпатично относиться к коллегам, начинают эмоционально отстраняться. Симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)» формируется. Задаются вопросами о ценности своей деятельности для себя и окружающих. Шкала «Психосоматические и психовегетативные нарушения» не сформировалась. Это говорит о том, что у спортсменов не отмечается физиологические изменения таких, как головная боль, изменение настроения, повышение или понижение артериального давления.

Заключение. Таким образом, эмоциональное выгорание у спортсменов – это состояние, возникающее в результате систематических и чрезмерных усилий,

направленных на достижение высоких результатов, что приводит к истощению ресурсов и отказу от дальнейшей активности. В результате исследования эмоционального выгорания установлено, что Фаза «Напряжение» у спортсменов не формировалась, но исходя из научных исследований данная фаза сформировалась ранее и переросла в следующие. Поэтому у фазы «Напряжение» симптомы находятся не в выраженном диапазоне, так как утратили свою актуальность и переросли в более сложные проявления. Фаза «Резистенция» частично сформирована – проявляется в экономии эмоций и замкнутости по отношению к окружающим. Фаза «Истощение» также начала формироваться – спортсмены снижают значимость своей деятельности, испытывают эмоциональную отстраненность.

В целом, результаты исследования показывают, что спортсмены находятся на пути к эмоциональному выгоранию, но пока способны сохранять психологическую стабильность, что может быть важным для будущей работы с ним и предотвращения более серьезных последствий.

Список литературы:

1. Берилова Е.И., Босенко Ю.М., Распопова А.С. Стиль педагогической деятельности как фактор эмоционального выгорания у педагогов физической культуры // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2021. № 3. С 46-51.

2. Попова Т.А., Горская Г.Б. Профилактика выгорания в спортивной деятельности // Вестник науки. № 4. 2022. С 253 -259.

СРЕДОВЫЕ РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Е.И. Берилова

SPIN-код: 9779-4177

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

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования взаимосвязи между компонентами выгорания и средовыми факторами у спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой (n=60). Данные исследования говорят о том, что спортсмены испытывают симптомы выгорания, для них наиболее значимой являются поддержка со стороны родителей и сверстников, у них конструктивные взаимоотношения с тренером. Психологическая атмосфера в группе спортсменов благоприятная. Средовыми ресурсами преодоления выгорания у спортсменов, согласно полученным данным, являются конструктивные взаимоотношения в диаде «тренер-спортсмен», благоприятная атмосфера в группе, поддержка со стороны социального окружения*

***Ключевые слова:** спортсмены, выгорание, социальная поддержка, тренер, психологическая атмосфера.*

Спорт высших достижений направлен на достижение победы спортсменами в условиях физических и эмоциональных перегрузок. Важным аспектом устойчивости спортсменов к хроническим перегрузкам являются их психологические ресурсы [1, 2]. Сегодня существуют исследования, посвященные личностным ресурсам преодоления выгорания (высокий эмоциональный интеллект, адекватная самооценка, оптимальная тревожность, конструктивный перфекционизм, жизнестойкость, психическая надежность, адаптивные coping-стратегии и др.), которое является реакцией на хронический стресс, испытываемый спортсменами. Однако, средовые ресурсы преодоления стресса и выгорания остаются малоизученными в спортивной деятельности, это обуславливает актуальность данного исследования. В данной работе изучаются средовые ресурсы преодоления выгорания, в качестве которых рассматриваются следующие: благоприятный психологический климат в спортивной группе, социальная поддержка со стороны ближайшего социального окружения (родителей, брата/сестры, сверстников), конструктивные взаимоотношения в диаде «тренер-спортсмен» [3, 4].

Цель исследования – установить средовые ресурсы преодоления выгорания у спортсменов. В исследовании участвовали 60 спортсменов юношеского возраста (16-18 лет), занимающихся тяжелой атлетикой. Методы психологической диагностики: опросник эмоционального выгорания Т. Raedeke, А. Smith, адаптированный Е.И. Гринь; методика анализа социально-психологических связей учащегося (Н.В. Кузьминой); шкала «тренер-спортсмен» (Ю.Ханин и А. Стамбулов); методика А.Ф. Фидлера для оценки психологической атмосферы

в группе. Методы математической статистики: коэффициент корреляции Пирсона.

В исследовании было установлено, что у спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой, были обнаружены симптомы выгорания – эмоциональное и физическое истощение (7,2 б.), обесценивание достижений (7,3 б.), имеющие средний диапазон выраженности, которые говорят о хроническом перенапряжении. Также было выявлено, что в группе спортсменов присутствует благоприятная атмосфера в группе (17,2 б.), отношения с тренером носят конструктивный, благоприятный характер. Было установлено, что для спортсменов наиболее значимы родители (значимость матери – 10,4 б., значимость отца – 10,3 б.), друзья из класса (10,3 б.) и вне школы (10,9 б.), и что спортсмены стремятся выстраивать доверительные отношения, в которых присутствует ощущение защищенности и безопасности.

В корреляционном исследовании были установлены достоверные взаимосвязи между показателями выгорания, психологической атмосферой в группе, параметрами взаимоотношений с тренером и ближайшим социальным окружением у спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой. Так было обнаружено, что чем более благоприятная атмосфера в группе спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой, тем меньше они подвержены выгоранию. А уверенность спортсменов в компетентности тренера, а также благоприятные отношения с ним препятствует развитию выгорания, а именно таких его симптомов, как снижение стремления достигать высоких результатов и обесценивание собственных спортивных достижений. Также выявлено, что чем выше значимость людей из ближайшего социального окружения (матери, бабушки), тем ниже вероятность развития выгорания у спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой. Возможность спортсменов посоветоваться с близкими, а также уверенность, что им помогут, способствует снижению склонности обесценивать собственные достижения.

Результаты исследования уточняют представления специфике средовых ресурсов преодоления выгорания у спортсменов, к которым относятся психологическая атмосфера в группе, взаимоотношения в диаде «тренер-спортсмен» и особенности взаимоотношения с ближайшим социальным окружением.

Список литературы:

1. Берилова Е.И., Босенко Ю.М., Распопова А.С. Психологические ресурсы совладающего поведения у спортсменов подросткового и юношеского возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2023. № 4. С. 110-115.

2. Горская Г. Б., Совмиз З.Р. Психологические ресурсы преодоления долговременных психических нагрузок на разных этапах профессиональной карьеры спортсменов командных видов спорта // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 3. С. 88-93.

3. Распопова, А.С., Босенко Ю.М., Берилова Е.И. Психологические особенности устойчивости к стрессу у спортсменов-автогонщиков // Экстремальная деятельность человека. 2021. № 2(60). С. 60-65.

4. Феодорова Э.З. Отношение родителей к занятиям спортом и к другим сферам жизни юных спортсменов подросткового возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2014. № 1. С. 40-45.

САМООЦЕНКА СПОРТСМЕНОВ ЕДИНОБОРЦЕВ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

А.А. Бизюков

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

Н.С. Деговцев

SPIN-код: 9860-5432

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

***Аннотация.** В исследовании был проведен сравнительный анализ медиан трех возрастных групп спортсменов-единоборцев по показателям самооценки, по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. Прихожан.*

***Ключевые слова:** спортсмены-единоборцы, самооценка, уверенность, притязания*

Спортивная психология активно развивается, изучаются различные компоненты психики, такие как: самооценка, тревожность, перфекционизм и так далее. Множество исследований направлены на выявление взаимосвязей между разными компонентами, изменения и различия на разных этапах подготовки, в зависимости от квалификации и возраста спортсменов, а также особенности психики у спортсменов в различных видах спорта. Спортивная деятельность занимает важное место в формировании личности. Если рассматривать профессиональных спортсменов, занимающихся с юного возраста, спортивная деятельность является ведущей и оказывает сильное влияние на уровень самооценки и не только. Важно отметить, что помимо тренировочной и соревновательной деятельности, спортсмен включен в общество, которое также оказывает большое влияние, к примеру, отношения с тренером, взаимоотношения внутри команды, отношения родителей и ближайших родственников к спортивной деятельности[1].

Цель исследования – определить тенденцию развития самооценки у спортсменов-единоборцев.

В данной статье будет приведен анализ показателей медиан самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. Прихожан. В нашем исследовании было проведено сравнение трех возрастных групп спортсменов-единоборцев: 9-11 лет (N=35), 12-16 лет (N=140) и 18-25 лет (N=50). Всего было исследовано 225 спортсменов, занимающихся единоборствами (каратэ, бокс, борьба, ушу, тхэквондо). В возрастной группе 9-11 лет спортсмены без спортивных разрядов, в группе 12-16 лет спортсмены, имеющие массовые разряды и в группе 18-25 лет спортсмены, имеющие спортивные разряды и звания (кандидат в мастера спорта и мастер спорт).

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 тренировочной деятельности.

Исследования показали, что спортсмены в самой младшей возрастной группе 9-11 по показателям самооценки «характер» и «умение много делать своими руками» имеют средние значения. По показателям «умственные способности», «авторитет у сверстников», «внешность» и «уверенность в себе» медианы находятся на уровне высоких значений. При этом уровень притязаний находится в диапазоне высоких и очень высоких показателей. Расхождение самооценки и уровня притязаний также имеет высокий уровень.

В возрастной группе 12-16 лет медианы самооценки имеют высокий уровень по всем показателям. Уровень притязаний находится в диапазоне очень высоких показателей. Расхождение между показателями находится в диапазоне средних значений.

Самая старшая и квалифицированная группа 18-25 лет имеет высокие показатели медиан по самооценке, а показатели уровня притязаний находятся в диапазоне очень высоких показателей. При этом расхождение между показателями имеют низкие значения.

Сравнивая возрастные группы, можно отметить, что спортсмены формируют самооценку на протяжении всего пути спортивного совершенствования, начиная со средневысоких значений в возрасте 9-11 лет, повышая ее показатели к высоким к возрасту 12-16 лет, и в итоге получая очень высокую самооценку к 18-25 годам. Данные показатели можно объяснить ростом квалификации спортсменов, достижением спортивных результатов, что в свою очередь является ресурсом для преодоления различных видов стресса: организационный стресс, соревновательный, повседневный и другие.

Уровень притязаний также изменяется на протяжении спортивного совершенствования, но не так сильно, в сравнении с самооценкой. Уровень притязаний изменился с высоких значений на очень высокие. Данные показатели свидетельствуют о направленности спортсменов на совершенствование. Спортсмены ставят перед собой чрезмерно высокие цели, опираясь на достаточно высокие представления о своих возможностях.

Расхождение между показателями самооценки и уровнем притязаний показали, что спортсмены 9-11 лет имеют достаточно большие расхождения, но по мере взросления и совершенствования, показатели снижаются и находятся в диапазоне низких значений. Это может свидетельствовать о том, что показатели самооценки и уровня притязаний стабилизируются, принимая оптимальные показатели, позволяющие совершенствоваться и достигать новых результатов.

Исследования показали, что у спортсменов-единоборцев во всех возрастных группах самооценка имеет достаточно высокие показатели, ни по одному из компонентов самооценка не имеет низких показателей. Уровень притязаний в основном находится на уровне высоких и очень высоких значений, что свидетельствует о направленности на высокие цели и труднодостижимые задачи. Расхождение между самооценкой притязаниями с взрослением и ростом квалификации снижается, что говорит о стабилизации личности, уверенности в себе, представлении о собственных возможностях с задачами которые предъявляются спортсменам. 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. С учетом особенности вида спорта, можно отметить, что полученные результаты являются адекватными для спортсменов, включенных в спортивную деятельность [2].

Вывод.

На основе проведенных исследований можно сделать вывод, что спортсмены единоборцы имеют свои особенности, связанные с непосредственным контактом с соперником, что предъявляет высокие требования к уровню самооценки. Необходимо развивать здоровую самооценку, чтобы компенсировать натиск соперников. Необходима работа специалистов по психологическому сопровождению и тренера, направленная на приобретение непоколебимой уверенности в своих силах, но также необходимо развитие целеполагания, чтобы расхождение уровня притязаний и самооценки находилось в диапазоне средних значений, чтобы поставленные цели не вызывали страх и ощущение недостижимости у спортсмена.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар: КГУФКСТ, 2008. 220 с.
2. Деговцев Н.С. Средовые и внутриличностные предикторы становления самооценки в подростковом возрасте // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. № 5 (219). 2023. С. 508-513.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

О.А. Васильева

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

***Аннотация.** Представленное исследование посвящено рассмотрению изменений в ценностно-смысловых показателях молодых спортсменов. Исследование проводилось на одной группе спортсменов с разницей в семь месяцев, были рассмотрены такие показатели как общечеловеческие и спортивные ценности, жизнестойкость, самооценка и выгорание, совокупность которых позволяет увидеть картину общих изменений в состоянии респондентов.*

***Ключевые слова:** ценности спортсменов, ценностно-смысловая сфера личности, выгорание, самооценка, жизнестойкость.*

Спорт, в его современном состоянии, характеризуется критичным повышением требований к спортсменам, физических и иных нагрузок, вызываемых необходимостью сохранения позиций при жесткой конкуренции, демонстрирует нам важность психической устойчивости спортсмена. Способность противостоять давлению, оказываемому на психику в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, возможно является ключом к пониманию новой формации спорта, где борьба во многом происходит на поле психики спортсмена. Как психологическая структура личности, так и ее ценностно-смысловая сфера является стабильной и устойчивой, но в то же время пластичной, способной к реструктуризации, развитию и деформации [1].

Для изучения психологического состояния спортсмена на важной стадии социальной жизни нами было проведено исследование, проходящее в два этапа с разницей в 7 месяцев, в нём приняли участие 30 спортсменов, занимающихся разнообразными видами спорта, возраст которых варьировался от 18 до 22 лет. Данное исследование позволяет сравнить медианы количественных показателей шкал жизнестойкости, спортивных ценностей и выгорания спортсменов и выяснить динамику психологического состояния респондентов.

Результаты диагностики соревновательных ценностей демонстрируют нам следующее: на первом этапе спортсмены демонстрируют уровень соревновательности выше среднего (57 баллов против среднего в 54), однако не выходящие за уровень стандартного отклонения, во время второго тапа показатели упали до равного средним значениям. Данная информация позволяет нам заключить, что спортсмены с меньшей загруженностью и больше включенные в спорт имеют более положительную установку по отношению к конкуренции и в целом к участию в соревнованиях. Ориентация на победу, которая предполагает ожидание успеха и уверенность в своих силах, у группы респондентов в среднем за 7 месяцев не претерпели изменений и отличаются на одну оценочную единицу

(21 на первом этапе против 20), при этом показатели обеих групп ниже среднего значения, приведенного в ориентировочных значениях методики (24 балла), но не нарушают стандартного отклонения. Ориентация на цель имеет схожую ситуацию распределения баллов, при среднем значении 24 спортсмены демонстрируют 26 баллов стабильно. Подводя итоги исследования результатов, полученных с помощью методики измерения соревновательных ценностей мы можем заключить, что спортсмены на первом этапе отличаются большей уверенностью в своих силах и верой в победу, в то время как на втором этапе демонстрируют более низкие ожидания при более высоком уровне мастерства. Показатели спортсменов во время обоих этапов не находятся на высшей планке, что может демонстрировать ряд внешних и внутренних причин: от дискриминации, яркого признака политизации спорта на его современном этапе, до выгорания и периода спада результатов.

Показатели выгорания у двух групп относятся к среднему уровню, представленному в методике, демонстрируя показатели (32 балла в сумме), которые приближены к нижней границе среднего ровня выгорания по критериям уменьшение чувства достижения, эмоциональное /физическое истощение и обесценивание достижений. Учитывая индивидуальность его (выгорания) протекания у каждого спортсмена, очень важно уметь его обнаружить на ранних этапах развития, чтобы снизить негативные последствия [2]. Важен тот факт, что при наличии выгорания, хоть и не ярко выраженного, спортсмены демонстрируют средние и высокие результаты по методике жизнестойкости. Так, жизнестойкость (94 и 91), вовлеченность (41 и 44) и контроль (35 и 32) находятся у группы в средних диапазонах оценки компонентов жизнестойкости, единственный показатель, в котором результаты группы находятся на высоком уровне это принятие риска, 19 баллов на первом этапе против 21 на втором. Из этого следует, что у респондентов развит критически важный компонент жизнестойкости для профессиональных спортсменов, поскольку принятие риска не что иное, как убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Анализ уровня притязаний и высоты самооценки демонстрирует у исследуемых вне зависимости от группы высокий, близкий к завышенному уровень самооценки и критически высокий уровень притязаний, что свидетельствует о высоком уровне целеполагания спортсменов, однако может демонстрировать и стремление сравнивать себя с другими, применяя к себе более строгие нормы, при которых подобная система будет носить защитный характер.

Качественный анализ общечеловеческих ценностей продемонстрировал нам различия в самосознании группы, где исследуемые на раннем этапе чаще стремятся к уверенности в себе и к свободе как к независимости, при этом считая их менее доступными, чем ценности, находящиеся ниже по важности, а спустя некоторое время демонстрируют большую заинтересованность в таких ценностях как здоровье, творчество и материально-обеспеченная жизнь, однако считая их всё также труднодостижимыми. Особенности личностных ценностей современной молодежи связаны с проблемами молодежи как специфической социально

демографической группы [3]. Однако важно понимать, что особенности взросления спортсмена имеют определенные отличия от процесса взросления человека, не включенного в профессиональное развитие с ранних лет, что обуславливает более взрослый и зрелый подход к формированию ценностно-смысловой сферы у спортсменов.

Согласно полученным данным мы можем заключить, что спортсмены 18-22 лет за период в семь месяцев способны поднять уверенность в себе, и показать большую готовность к принятию негативного опыта. Подобные промежуточные результаты приводят к пониманию необходимости продолжения исследования, поскольку могут раскрыть потенциальную возможность для повышения конкурентоспособности и противостояния выгоранию у спортсменов.

Список литературы:

1. Аверьянов А.И., Тимохович А.М. Сущность и развитие ценностно-смысловой сферы личности // Смыслообразование и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт. 2022. № 1. С. 56-61.
2. Гринь Е.И. Психическое выгорание в спорте: теоретические модели и причины феномена // Южно-российский журнал социальных наук. 2009. № 4. С. 68-75.
3. Карпушина Л.В. Особенности ценностно-смысловой сферы молодежи // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2008. Т. 10. № 6. С. 133-138.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ОСОБЕННОСТЕЙ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В СФЕРЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.С. Гайдамакина

З.Р. Совмиз

SPIN-код: 1798-8949

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

***Аннотация.** В статье представлен теоретический анализ особенностей копинг-стратегий в спортивной деятельности. Спорт характеризуется высокой конкуренцией и требует от спортсменов развития эффективных механизмов преодоления стресса и неудач. Анализ литературы позволил выявить, что копинг-стратегии играют одну из ключевых ролей в достижении спортивных успехов, обеспечивают психическое благополучие и устойчивость к эмоциональному выгоранию. Исследователи заинтересованы в поиске ресурсов конструктивных копингов в зависимости от вида спорта, возраста спортсменов и причин стресса.*

***Ключевые слова:** копинг-стратегии, спортивная деятельность, стресс, выгорание*

Спортивная деятельность – это сложная многогранная система, включающая ряд физических и психосоциальных факторов. Спорт требует от спортсменов высокой устойчивости к проблемам, стрессам и неудачам. А также характеризуется высокой напряженностью, наличием многочисленных стрессовых факторов, что является большой психической нагрузкой. Успешное преодоление психологических сложностей в тренировочных и соревновательных ситуациях зависит от способности регулировать собственное поведение, эмоции, контролировать волевою сферу, совладать со стрессовыми условиями [1, 3, 5].

В связи, с чем особое значение приобретает изучение копинг-стратегии. Данные особенности играют ключевую роль в достижении спортивных успехов, в обеспечении психического благополучия и устойчивости к возникновению эмоционального выгорания.

Цель – проанализировать теоретические данные по проблеме копинг-стратегий в сфере спортивной деятельности.

Копинг-стратегии – это механизмы борьбы со стрессом, которые спортсмены используют, чтобы снизить его негативное влияние.

В современных исследованиях наблюдается сдвиг фокуса внимания с изучения проблем острого стресса на хронический. Для начала отметим, что острый стресс связан с какой-либо конкретной ситуацией, например, с соревнованием.

Последние годы в связи с ростом конкуренции в сфере профессионального спорта, усилением требований, увеличением количества соревнований и отборов, растет актуальность и значимость изучения и предотвращения хронического стресса как более серьезного фактора, отражающегося на эффективности деятельности.

Авторы отмечают, что спорт – это не только физические нагрузки, но

психические факторы, связанные с отбором, психологическим давлением. Данный факт особенно актуален для высококвалифицированных спортсменов.

Следствие хронического стресса выступает психическое выгорание. Данное состояние характеризуется эмоциональным истощением, деперсонализацией, редуkcией достижений и снижением эффективности деятельности. Проблема выгорания является в спорте фатальной и часто приводит к преждевременному завершению карьеры [1, 3].

В связи с перечисленными особенностями и факторами стресса актуально изучение различных видов копинг-стратегий, благодаря которым возможно благоприятное прохождение сложных ситуаций.

Выделяют адаптивные копинги – это те стратегии, благодаря которым личность успешно справляется с проблемами и выносит какой-то позитивный опыт для себя.

Неадаптивные (разрушающие) копинги предполагают также решение проблемы, но оно является неэкологичным для личности. Также копинги могут быть активными и пассивными, т.е. отличаться по степени стремления к решению ситуации; ориентированными на себя или на внешний мир.

В.О. Пирожкова отмечает, что выбор копинг-стратегий в большей степени детерминирован социальным интеллектом. В целом интеллект и эмоциональный и социальный являются ресурсными в плане развития стрессоустойчивости и при выборе проблемно-ориентированных копингов [4].

Подобные данные также отмечены в исследованиях З.Р. Совмиз и Е.И. Бериловой, в которых показана роль личностных и социальных ресурсов при выборе адаптивных и неадаптивных копингов в командных и индивидуальных видах спорта [6].

В качестве ведущих психологических регуляторов устойчивости к хроническому стрессу и психическому выгоранию стали рассматриваться личностные свойства спортсменов, среди которых приоритет отдается свойствам, называемым субъектными. Они проявляются в способности спортсменов контролировать события собственной жизни и спортивной карьеры, самостоятельно ставить цели, планировать и контролировать их осуществление.

Спортивные достижения могут определяться не только физической подготовкой и успешным умением справляться со стрессом, но также внутренним ресурсом личности, ее стремлением к результату. Спортсмен, нацеленный на результат и заинтересованный в самореализации, может в наиболее полном объеме достигать поставленных задач, что, в свою очередь, также позволяет успешно преодолевать препятствия в виде стрессоров и проблем, возникающих на пути к цели [2].

Таким образом, проблема копинг-стратегий достаточно актуальна в современных исследованиях психологической стороны профессионального спорта. Авторы нацелены на изучение ресурсов конструктивного копинг-поведения в зависимости от вида спорта, возраста спортсменов, условий и причин возникновения стрессовых ситуаций.

Список литературы:

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

2. Панкратова И.А. Влияние копинг – стратегий на мотивацию у спортсменов – профессионалов // Мир науки. Педагогика и психология. М: наука, 2021. С 1-12.
3. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А. Особенности сформированности эмоционального выгорания у спортсменов подросткового и юношеского возраста // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2020. № 1. С. 111-112.
4. Пирожкова В.О. Когнитивные предикторы психической устойчивости спортсменов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2022. Т. 24. С. 143-154.
5. Распопова А.С., Босенко Ю.М. Психологические предпосылки устойчивости к стрессу спортсменов высокой квалификации // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Международного научного конгресса: Минск: Белорусский государственный университет культуры и искусств, 2020. Ч. 2. С. 489-493.
6. Совмиз З.Р., Берилова Е.И. Особенности совладающего поведения спортсменов в командных и индивидуальных видах спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 7(173). С. 263-266.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ

Г.Б. Горская

SPIN-код 1265-6602

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

***Аннотация.** В представляемой работе проведен анализ актуальных проблем и итогов исследования психологических факторов успешности деятельности спортивных команд. Показаны особенности эмоциональной регуляции деятельности спортивных команд, специфики регуляции индивидуальных и командных стратегий преодоления стресса, роли мотивационного климата как фактора успешности деятельности спортивных команд.*

***Ключевые слова:** спортивная команда, мотивационный климат, коллективная эффективность, командные стратегии преодоления стресса.*

Анализ научных публикаций в области психологических проблем подготовки спортсменов показывает, что во многих из них отмечается недостаточная исследованность механизмов психологической регуляции деятельности спортивных команд. На первый взгляд это может показаться неожиданным, так как в спортивной психологии имеются традиции исследования межличностных отношений, лидерства в спортивных командах, психологической совместимости и срабатываемости участников совместной деятельности в командных видах спорта.

Впечатление недостаточной исследованности психологических регуляторов деятельности спортивных команд, скорее всего, связано с тем, что в поле внимания исследователей попали новые психологические феномены. К таким новым феноменам следует отнести ценностно-смысловую и мотивационную сферу спортсменов, эмоциональные процессы в спортивных командах [2, 3, 5], [6], соотношение особенностей восприятия спортсменом-представителем командного вида спорта как индивидуальности и как члена команды [1, 3]. Они рассматриваются не только как значимые для фундаментальных направлений психологии, но и с точки зрения их оценки как ресурса повышения конкурентоспособности спортсменов. Цикл исследований в области указанных проблем проведен аспирантами кафедры психологии КГУФКСТ под руководством автора данной статьи.

К категории относительно новых и, вместе с тем, активно исследуемых феноменов относится мотивационный климат, складывающийся в спортивной команде либо в учебно-тренировочной группе, в которой ведется подготовка спортсменов [4, 7]. Исследования мотивационного климата динамично развиваются, о чем свидетельствует увеличение описываемых исследователями его разновидностей. Наряду с детально исследованными и подробно описанными видами мотивационного климата, ориентированного на наращивание компетентности, и

мотивационного климата, ориентированного на самоутверждение, рассматривается «заботливый» мотивационный климат, характеризующийся повышенным вниманием к психологической поддержке спортсменов, перфекционистский мотивационный климат, культивирующий ориентацию не исключительное совершенство, вызывающую существенный рост психической напряженности. Исследования показали, что если в начале изучения мотивационного климата его формирование связывалось исключительно с деятельностью тренера, то современные исследования показали, что вклад в его становление вносят спортсмены, выступающие в команде или тренирующиеся в одной группе [4].

Особого внимания заслуживает вопрос о специфике преодоления стресса спортсменами-представителями командных видов спорта. Он тесно связан с двойственностью позиции спортсменов в этих видах спорта: позиции как индивидуальности и как члена команды. Во-первых, члены спортивной команды могут по-разному оценивать свой личный потенциал и потенциал команды. На это указывают исследования соотношения оценок самоэффективности и коллективной эффективности спортсменов. исследования этих феноменов подтвердили справедливость утверждения А.Бандуры, который ввел в психологическую науку понятия самоэффективности и коллективной эффективности от том, что они являются взаимосвязанными, но не совпадающими феноменами. Исследования показали, что восприятие спортсменами коллективной эффективности как высокой позитивно сказывается на достигаемых командами результатах.

Оказались несовпадающими и психологические регуляторы индивидуальных и командных стратегий преодоления стресса [3]. Если предикторами индивидуальных копинг-стратегий являются индивидуально-психологические особенности спортсменов, то командные копинг-стратегии в основном связаны с характеристиками команды как социальной группы, хотя индивидуально-психологические особенности спортсменов могут сказываться на командных стратегиях преодоления стресса опосредствованным образом. Командные стратегии преодоления стресса взаимосвязаны с уровнем коллективной эффективности команд: конструктивные копинг-стратегии повышают вероятность роста коллективной эффективности, а неконструктивные усиливают вероятность ее снижения. Исследования также показали, что при росте психических нагрузок у спортсменов возникают сложности в поддержании собственного психического состояния в пределах нормы и поддержания эффективности совместных действий. В таких ситуациях спортсмены, как правило, отдают предпочтение нормализации собственного состояния, что приводит к снижению эффективности командных действий. Данные исследований того, как переживаются общую стрессовую ситуацию разные ее участники [6], указывают на значимость развития исследований данного направления.

Развитию исследований психологических ресурсов успешности совместной деятельности способствует проводимая под руководством автора данной статьи работа по адаптации зарубежных методик психодиагностики командных психологических феноменов. Проводимые исследования являются основой для разработки программ психологического сопровождения подготовки спортивных команд.

Список литературы:

1. Витер А.А., Горская Г.Б., Гакаме Р.З. Коллективная эффективность и самоэффективность субъектов командной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2023. № 5(219). С. 497-502.
2. Деговцев Н.С. Средовые и внутриличностные предикторы становления самооценки в подростковом возрасте. //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2023. № 5(219). С. 508-513.
3. Совмиз З. Р. Взаимосвязь индивидуальных и командных копинг-стратегий с личностными и социально-психологическими характеристиками субъектов групповой деятельности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. Майкоп. 2016. № 3 (183). С. 142-146.
4. Таран Я.В., Горская Г.Б. Мотивационный климат, задаваемый спортсменами-товарищами по подготовке, как средовой фактор конкурентоспособности спортсменов //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2023. № 2(210). С. 570-573.
5. Штефаненко И.И. Взаимосвязь эмоционального выгорания, индивидуально-психологических свойств личности и уровня развития группы у спортсменов-гандболистов // Научно-методический журнал Физическая культура, спорт – наука и практика №4-2012, Краснодар, 2012, С. 77-82.
6. Neely K.S., Mc Hugh T-L. F., Dunn J.G.H., Holt N.L. Athletes and parents coping with deselection in competitive youth sport: a communal coping perspective. //Psychology of sport and exercise. 2017. V.30. P.1-9.
7. Robazza C., Morano M., Bortoly L., Ruiz M.S. Perceived motivational climate influences athletes' emotion regulation strategies, emotions and psychobiological experience. //Psychology of sport and exercise. 2022. V.59. 102110.

СПЕЦИФИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФАКТОР, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ СОСТАВ ПРЕДИКТОРОВ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У ПОДРОСТКОВ

И.М. Дементьева

SPIN-код 5088-6190

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

***Аннотация.** В тезисах отражены результаты исследования ответственности у подростков гандболистов и учащихся лица. Определены предикторы, которые могут выступать ресурсами (способствующие) или барьерами (препятствующие) проявления ответственности, выделены особенности предикторов у подростков, занимающихся спортом и не занимающихся спортом, а также проявления специфики спортивной деятельности*

***Ключевые слова:** предикторы ответственности, спортсмены подросткового возраста, гандболисты, барьеры и ресурсы ответственности.*

Спортивная успешность сегодня, арена не только физических способностей, но и психологической грамотности, что доказывают современные исследовательские работы [2, 6]. Ответственность как личностная черта, качество субъекта, профессиональная характеристика или предиктор эмоционально личностного благополучия является неотъемлемой частью результативности и успешности в любом виде деятельности и возрасте [3, 5]. Современная социокультурная среда все чаще сталкивается с разным уровнем развития ответственности у населения и открыт вопрос о контроле развития ответственности и доведения ее до уровня высшей психической функции [8]. Востребованными становятся механизмы формирования и развития ответственности [1].

Ответственность мы рассматриваем как ресурс личности у подростков для повышения результативности в деятельности. Определение предикторов ответственности, способствующих ее становлению или препятствующих этому, является целью нашего исследования, в котором приняли участие группы гандболистов и учащихся лица в возрасте от 14 до 16 лет, мужского и женского пола (всего 122 человека). Ответственность и ее характеристики определялись методикой В. П. Прядина ОТВ-70, который проявление ответственности относит к осознанному выбору субъекта [7]. Влияние исследуемых предикторов на проявление ответственности определялась многомерным регрессионным анализом, метод шагового отбора. Методы диагностики предполагаемых предикторов ответственности описаны ранее [4].

Результаты исследования показали, что у спортсменов предикторами проявления активности в ответственных ситуациях являются наличие самоуправления, принятия решения, психологическая защита «рационализация», снижают данный компонент проявления гибкости поведения и недостаточно сформированные ценностные ориентации. Предикторами переживания положительных

эмоций в процессе выполнения ответственных дел являются психологическая защита «гиперкомпенсация», самоуверенность, ценностные ориентации, снижают данную характеристику гибкость поведения, генерализованность инициативы и самостоятельности. Предикторами принятия ответственности на себя в деле проявились самоуправление и психологическая защита «гиперкомпенсация», а препятствует самооценности. Предикторами пассивной позиции в ответственном деле у гандболистов являются межличностная зависимость и психологическая защита «отрицание» снижает данную особенность поведения самоуправление и генерализованность инициативы, самостоятельности. Предикторами переживания отрицательных эмоций при выполнении ответственных дел являются вина «ненависти к себе», ценностные ориентации, а препятствует генерализованность упорства, настойчивости. Предикторами отказа от ответственности в деле или перенос ее на других стали вина «ненависти к себе», выраженность целеустремленности, сенситивность, препятствием проявления – самоуверенность, креативность, вина «выжившего».

Согласно данным учащихся лица, предикторами активной позиции в ответственном деле являются: саморегуляция и психологическая защита «рационализация», препятствует ее проявлению гибкость поведения и принятие решения. Предикторами переживания положительных эмоций в процессе выполнения ответственного дела проявились: внешняя мотивация «идентификация», зеркальное Я, вина «выжившего», препятствием самоконтроль. Принятию ответственности на себя в ответственных ситуациях способствуют предикторы: саморуководство и вина «отделения», а препятствуют психологическая защита «вытеснение», генерализованность выдержки и представление о природе человека. Предикторами пассивного поведения в ответственных делах являются: копинг стратегия «бегство», психологическая защита «рационализация» и оценка качества действий, а снижают данную характеристику саморуководство и внешняя мотивация «интроекция». Предикторами переживания отрицательных эмоций при выполнении ответственного дела у лицеистов проявились психологическая защита «проекция» и вина «отделения», препятствует этому переживанию самопринятие, прогнозирование и представление о природе человека. Предикторами отказа от ответственности или переноса ее на других является наличие психологической защиты «проекция», снижают данную характеристику саморуководство, самооценности, ориентация во времени и целеполагание.

Были выявлены характеристики, которые неоднозначно влияли на проявление ответственности – ценностные ориентации и волевые качества у спортсменов и психологическая защита «рационализация», вина «отделения» у лицеистов т. е. одну положительную характеристику увеличивали, а другую положительную снижали, что можно объяснить подростковой нестабильностью и становлением личности.

Выводы. Ресурсными предикторами проявления ответственности у спортсменов, занимающихся гандболом являются: самоуправления, принятия решения, психологическая защита «рационализация» и «гиперкомпенсация», самоуверенность. Барьерные предикторы проявления ответственности у спортсменов – межличностная зависимость, психологическая защита «отрицание»,

вина «ненависти к себе», сенситивность. Ресурсными предикторами проявления ответственности у учащихся лица стали: саморегуляция, внешняя мотивация «идентификация», зеркальное Я, вина «выжившего». Барьерные предикторы лицейстов проявления ответственности – копинг стратегия «бегство», психологическая защита «проекция», оценка качества действий.

Ресурсные предикторы гандболистов показывают связь с результатами деятельности, что отражает специфику спортивной деятельности, так как они регулярно участвуют в соревнованиях, получают опыт ответственного поведения для достижения цели. У учащихся лица больше прослеживается личностная и социальная направленность, т. к. у них меньше ситуаций реальной ответственности в жизни.

Важно формирования положительных личностных качеств, в том числе и ответственности у подростков, что не происходит в стихийном жизненном русле в достаточной степени на постоянной регуляции деятельности, это требует профессионального психологического сопровождения на всех этапах спортивной подготовки.

Список литературы:

1. Волкова Е. В., Башкатов С. А., Чернышова Л. В. Обзор исследований ответственности в отечественной и зарубежной психологии XXI века // Вестник Костромского государственного университета. Серия Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. № 4. С. 53 – 59.

2. Горская Г. Б., Совмиз З.Р. Психологические ресурсы преодоления долговременных психических нагрузок на разных этапах профессиональной карьеры спортсменов // Теория и практика физической культуры – наука и практика. 2018. № 3. С. 88 – 92.

3. Дементий Л. И., Гроголева О. Ю. Психология ответственности в работах ученых омского государственного университета: история, результаты, перспективы исследования // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2020. № 1. С. 11 – 23.

4. Дементьева И.М. Ресурсы и барьеры становления ответственности у спортсменов подросткового возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2019. № 1. С. 84-89.

5. Карапетян Л. В. Ответственность как предиктор эмоционально-личностного благополучия // Благополучие и безопасность в условиях социальных трансформаций. Сборник научных трудов X Международного симпозиума. Екатеринбург, 2019. С. 44 – 53.

6. Кудинова И. Б., Кудинов В. С., Кудинова С. С. Ответственность как предпосылка успешности личности в танцевальном спорте // Новая психология профессионального труда педагога: от нестабильной реальности к устойчивому развитию. 2022. № 1. С. 13 – 19.

7. Прядеин В. П. Психодиагностика личности: Избранные психологические тесты: Практикум. Сургут: Сургутский гос. пед. ун-т, 2014. 215 с.

8. Смирнова А. Р. Ответственность как высшая психическая функция личности (на примере концепции Л.С. Выготского) // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 № 2. <https://mir-nauki.com/PDF/09PSMN220.pdf>

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ И ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО РОСТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТСМЕНА

А.В. Десятникова

SPIN-код: 5651-7359

Лаборатория психологии спорта

НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»,

г. Москва, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается взаимосвязь навыков целеполагания и посттравматического роста у спортсменов, проходящих реабилитацию после тяжелых травм опорно-двигательного аппарата.*

***Ключевые слова:** травма, спорт, реабилитация, посттравматический рост, целеполагание*

Во время спортивной карьеры большинство атлетов неизбежно сталкиваются с травмами опорно-двигательного аппарата различной степени тяжести, что существенно влияет не только на их физическое состояние и на психоэмоциональное благополучие. Травмы представляют собой стрессогенный фактор, затрагивающий этапы получения травмы, реабилитации и возвращения к соревновательной деятельности [2]. Эмпирические данные и клинические наблюдения показывают, что атлеты часто испытывают серьезные психологические трудности, включая тревогу ретравматизации, беспокойство о восстановлении прежней спортивной формы, а также чувство социальной изоляции от команды и тренеров, сопровождающееся нарушением восприятия собственного «я» [4]. Научные исследования свидетельствуют, что страдание и стресс, сопровождающие период реабилитации, могут служить катализаторами позитивных изменений в жизни человека. Преодолевая глубокие жизненные кризисы, некоторые люди демонстрируют феномен посттравматического роста, выражающийся в приобретении нового положительного опыта и развития личностных ресурсов [4].

Отсутствие у травмированного спортсмена четкого представления о своем будущем негативно сказывается на мотивации – важнейшем факторе, способствующем активному выздоровлению. В следствии сниженной мотивации развивается ряд негативных последствий: понижается уровень комплаентности, самоуверенности и партисипативности [1]. Реабилитация после травм представляет собой сложный и многоуровневый процесс, требующий активного участия как самого спортсмена, так и команды специалистов, включая врачей, физиотерапевтов, тренеров и психологов. Оптимизация реабилитационного процесса имеет важное значение, и целеполагание может стать одним из ключевых инструментов [3]. Выборка. Участниками исследования стали 118 профессиональных спортсменов командных и индивидуальных видов спорта (63 женщины и 55 мужчин, возраст 17 – 42 лет), прошедшие или проходящие в данный момент реабилитацию после получения тяжелой травмы опорно-двигательного аппарата.

В качестве эмпирических методов использовались:

1. Опросник соревновательных ценностей (Sport Orientation Questionnaire, SOQ). Авторы: D. Gill, T. Deeter (1988). Адаптация: К. А. Бочавер, Д.В. Бондарев, Л. М. Довжик (2023).

2. Оттавский тест ментальных навыков (Ottawa Mental Skills Assessment Tool, OMSAT). Автор: N. Durand-Bush et al. (2001). Адаптация: К. А. Бочавер, Л. М. Довжик, М. Д. Балакшина (2020).

3. Опросник посттравматического роста (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI). Авторы: R. Tedeschi, L. Calhoun (1996). Адаптация: М. Ш. Магомед-Эминов (2004).

Цель исследования: изучить влияние навыков целеполагания на посттравматический рост спортсмена.

Результаты исследования. Исследование показало, что целеполагание демонстрирует статистически значимую корреляцию исключительно с параметром сила личности («SOQ – Ориентация на цель» и «PTG – Сила личности»: $r = 0,230$; $p = 0,012$; «OMSAT – Целеустремленность» и «PTG – Сила личности»: $r = 0,225$; $p = 0,014$). Это может свидетельствовать о том, что способность устанавливать и достигать цели может быть важным катализатором укрепления внутренней устойчивости и уверенности спортсменов.

В то же время корреляции с другими аспектами PTG, такими как отношение к другим («SOQ – Ориентация на цель» и «PTG – Отношение к другим»: $r = 0,167$; $p = 0,070$; «OMSAT – Целеустремленность» и «PTG – Отношение к другим»: $r = 0,110$; $p = 0,235$), новые возможности («SOQ – Ориентация на цель» и «PTG – Новые возможности»: $r = 0,155$; $p = 0,093$; «OMSAT – Целеустремленность» и «PTG – Новые возможности»: $r = 0,122$; $p = 0,187$), духовные изменения («SOQ – Ориентация на цель» и «PTG – Духовные изменения»: $r = 0,107$; $p = 0,250$; «OMSAT – Целеустремленность» и «PTG – Духовные изменения»: $r = 0,074$; $p = 0,423$) и ценность жизни («SOQ – Ориентация на цель» и «PTG – Ценность жизни»: $r = 0,124$; $p = 0,179$; «OMSAT – Целеустремленность» и «PTG – Ценность жизни»: $r = 0,110$; $p = 0,236$), являются слабыми и статистически незначимыми.

В дальнейшем будет проведен регрессионный анализ для более глубокого понимания роли целеполагания в посттравматическом росте профессионального спортсмена.

Список литературы:

1. Бочавер К.А., Десятникова А.В. Психология спортивной травмы и реабилитации. Практическое руководство. М., Спорт, 2024. 256 с.

2. Бочавер К.А., Довжик Л.М. Психология детско-юношеского спорта. Книга для родителей спортсмена и тренеров. М.: Спорт, 2021. 272 с.

3. Armatas V. et al. Psychological aspects of rehabilitation following serious athletic injuries with special reference to goal setting: A review study //Physical Training. 2007. Т. 8. №. 1. С. 1-15.

4. Podlog L., Eklund R. C. Returning to competition after a serious injury: the role of self-determination //Journal of sports sciences. – 2010. – Т. 28. – №. 8. – С. 819-831.

5. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence [Text] / R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol 15. – № 1. – pp. 1-18. http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

К.А. Дробышева

SPIN-код: 9449-5384

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

***Аннотация.** Спорт представляет собой стрессовую высококонкурентную среду. В работе анализируется сформированность жизнестойкости спортсменов подросткового и юношеского возраста. Установлено, что у спортсменов юношеского возраста, достоверно выше жизнестойкость, они более устойчивы к дружностям и стрессу на пути к цели и склонны активно их устранять для реализации намеченных результатов. Полученные данные показывают, что жизнестойкость как внутренний личностный ресурс противостоянию стрессу необходимо формировать, начиная с подросткового возраста.*

***Ключевые слова:** жизнестойкость, спортсмены, подростки, юноши.*

Спорт является эмоционально – напряженной средой с высокими тренировочными и соревновательными нагрузками и стрессорами различной направленности. В современном спорте побеждает спортсмен психологически устойчивый, способный рационально справляться с трудностями в процессе деятельности. На протяжении профессиональной карьеры спортсмены испытывают влияние долговременных стрессоров, высоких нагрузок [3]. Умение адаптироваться к трудностям, неблагоприятным условиям и при этом продолжать эффективно действовать определяется как жизнестойкость. С. Мадди и С. Кобейса определяли жизнестойкость как – личностную характеристику, которая является общей мерой психического здоровья человека и отражает три жизненные установки: вовлеченность, уверенность в возможности осуществления контроля над возникающими ситуациями, а также готовность к риску [4]. С повышением уровня жизнестойкости происходит гармонизация между индивидом и социальной средой и как следствие возрастает степень социально-психологической адаптированности [1]. Спортсмены с высокой жизнестойкостью более уверены в себе и менее подвержены социальному давлению [5]. Невозможность противостоять стрессу, конкуренции и высоким нагрузкам, может привести к возникновению травм [2]. Чем выше жизнестойкость, тем легче спортсмену в процессе соревновательного сезона справляться с нагрузками, трудностями, возможными неудачами и стрессом и затрачивать меньше времени для оптимального восстановления [6]. Жизнестойкость является важным фактором совершенствования спортсмена своего мастерства.

Исходя из выше сказанного целью исследования является установить особенности сформированности жизнестойкости спортсменов старшего подросткового и юношеского возраста.

Для решения поставленной цели были использованы следующие психодиагностические методы: тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Расказовой. Также были использованы методы математической статистики: t – критерий Стьюдента (определение достоверных различий)

В исследование приняли участие 115 спортсменов из которых, 60 спортсменов старшего подросткового возраста и 55 спортсменов юношеского возраста.

Согласно полученным данным интегральный показатель жизнестойкости достоверно выше ($p \leq 0,05$) у спортсменов юношеского возраста ($94,21 \pm 15,19$) чем у спортсменов подросткового возраста ($88,6 \pm 20,42$). В обеих группах спортсменов установлен средний уровень жизнестойкости, как юноши, так и подростки склонны активно включаться в разрешение трудностей на пути к цели, быть настойчивыми в реализации своего потенциала, не склонны бросать начатое при возникновении затруднений, при этом у спортсменов юношеского возраста жизнестойкость выше, они больше склонны активно противостоять стрессу на пути к цели, юноши воспринимают трудности как естественный этап достижения цели и возможность для роста, они не склонны останавливаться на пути к цели и упорно достигают намеченных результатов. Показатель жизнестойкости «вовлеченность» имеет достоверные различия ($p \leq 0,05$) между спортсменами подросткового ($36,81 \pm 9,56$) и юношеского возраста ($38,83 \pm 7,72$). Достоверно выше данный показатель у спортсменов юношеского возраста. Как спортсмены подросткового, так и юношеского возраста имеют средний уровень включенности в разрешение трудностей на пути к цели, но при этом спортсмены юношеского возраста не склонны отступать и бросать начатое перед трудностями, анализируемыми как непосильные в то время как подростки могут отступить от деятельности если восприняли трудности как угрозу их самооценки и посчитают, что у них не хватает ресурсов их разрешить. По параметру жизнестойкости «контроль» так же имеются достоверные различия ($p \leq 0,05$) у спортсменов юношеского возраста ($35,89 \pm 6,09$) данный параметр достоверно выше чем у спортсменов подросткового возраста ($34,05 \pm 8,02$). В обеих возрастных группах данный диапазон находится в пределах средних значений, спортсмены как подросткового, так и юношеского возраста принимают ответственность за реализацию своих целей и возникновение на пути к ней трудностей на себя, они склонны самостоятельно выстраивать план деятельности, но при этом спортсмены юношеского возраста имеют выше уровень личной ответственности и не склонны прибегать к помощи окружающих. Параметр жизнестойкости «принятие риска» не имеет достоверных различий, но при этом у спортсменов юношеского возраста он находится в диапазоне высоких ($19,9 \pm 3,92$), а у подросткового возраста в диапазоне средних ($17,61 \pm 4,81$). Данные свидетельствуют о том, что подростки готовы совершать рискованные действия для достижения цели, в то время как юноши даже в ситуации неизвестности и отсутствия уверенности в успешности рискованных действия готовы идти на риск ради достижения намеченных результатов.

Исходя из полученных данных установлено, что у спортсменов юношеского возраста, достоверно выше жизнестойкость, они более устойчивы к дружностям и стрессу на пути к цели и склонны активно их устранять для

реализации намеченных результатов. Полученные данные показывают, что с профессиональным ростом и переходом на новые этапы подготовки увеличивается количество стрессоров и противостоять им является одним из важных умений спортсменов. Жизнестойкость, как внутренний личностный ресурс противостоянию стрессу необходимо формировать, начиная с подросткового возраста.

Список литературы:

1. Босенко Ю.М. Психологические предпосылки жизнестойкости теннисистов // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. 2019. №1. С. 19-24.
2. Бондаренко А.С., Дубовова А.А. Предпосылки формирования самоэффективности у баскетболистов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2021. № 11. С. 14-16.
3. Горская Г.Б. Динамический анализ психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности: теория и практика реализации. 2018. №1. С. 64–66.
4. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // Journal of Positive Psychology. 2006. Vol. 1. P. 160–168.
5. Ragab M. The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players // Science Movement and Health. 2015. Vol. 15. P. 431–435.
6. Schofield G., Mummery, W.K. Bouncing Back: The Role of Coping Style, Social Support and Self-Concept In Resilience Of Sport Performance // Sport Psychology. 2004. Vol. 6. P. 1–18.

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

А.О. Захаренко

Г.Б. Горская

А.И. Погребной

SPIN-код: 4280-9994

SPIN-код: 1265-6602

SPIN-код: 3535-7102

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

***Аннотация.** В данной статье представлены результаты психодиагностики спортсменов, занимающихся плаванием. Была определена важность жизнестойкости как ресурса конкурентоспособности спортивного резерва.*

***Ключевые слова:** жизнестойкость, интегральная индивидуальность, соревновательная тревожность, спортивный резерв, плавание*

Современный спорт предъявляет высокие требования к психике спортсменов. Изменения правил, расширение программы, ужесточение антидопинговых правил, санкции в отношении сборных команд Российской Федерации показывают, что спортсмены не могут быть полностью уверены в том, что их усилия на тренировках приведут к участию в международных соревнованиях, где они могли бы показать свои реальные возможности [3]. Важно, чтобы в таких условиях они не утратили соревновательную надежность. Помогает справиться со стрессовой ситуацией такой личностный ресурс как жизнестойкость. Она наряду с другими качествами образует интегральную индивидуальность спортсмена. Интегральная индивидуальность – это совокупная характеристика индивидуальных свойств, присущих человеку. Степень соревновательной надежности у каждого человека может варьироваться, т.к. зависит от уровня развития личностных качеств [2]. Стоит отметить, что маркером соревновательной надежности является соревновательная тревожность [1].

Целью данной работы является определение взаимосвязи между показателями жизнестойкости и соревновательной тревожности у спортсменов. Для реализации поставленной цели были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, психодиагностика (методика диагностики жизнестойкости Мадди и методика диагностики соревновательной тревожности «CSAI-2») и математическая статистика. В исследовании приняли участие 10 пловцов (1, 2 разряд, КМС). Средний возраст спортсменов, занимающихся плаванием, составляет 18 лет. Средний спортивный стаж пловцов – 10 лет. Психодиагностическое обследование проводилось анонимно на специальных бланках.

В ходе обследования было установлено, что у 1 спортсмена нет ярко

выраженной когнитивной тревожности и у 4 – соматической. При этом половина спортсменов, занимающиеся плаванием, показывает средний уровень уверенности в себе, а другая половина – высокий. Только у одного спортсмена низкий уровень общего показателя жизнестойкости, у остальных она находится на высоком или среднем уровне. Для того, чтобы определить взаимосвязь между показателями жизнестойкости и соревновательной тревожности был проведен корреляционный анализ. Было установлено наличие нескольких достоверных взаимосвязей. Так, соматическая тревожность отрицательно коррелирует с вовлеченностью ($r=-0,79$), контролем ($r=-0,82$) и общим показателем жизнестойкости ($r=-0,82$). Когнитивная тревожность отрицательно взаимосвязана с контролем ($r=-0,81$) и общим показателем жизнестойкости ($r=-0,72$). Уверенность в себе положительно взаимосвязана с вовлеченностью ($r=0,83$), контролем ($r=0,88$) и общим показателем жизнестойкости. Следовательно, чем больше спортсмен думает о проблемах, не решая их, переживает о потенциальной возможности неудачно выступить, тем меньше он контролирует ситуацию, что может отрицательно отразиться на его результативности. Кроме того, при проявлении соматической тревожности (тремор, забитость мышц, проблемы ЖКТ и т.д.) снижается вовлеченность спортсмена в соревновательную деятельность. Если же спортсмен наоборот уверен в своих силах, то повышается его заинтересованность в активной деятельности, создается ощущение, что он владеет ситуацией и может своими усилиями ее менять, общая способность противостоять неожиданным, сбивающим ситуациям возрастает.

Таким образом, можно сказать, что такой личностный ресурс как жизнестойкость вносит значительный вклад в соревновательную надежность спортсмена. Поскольку ее показатели взаимосвязаны с обоими видами тревожности, проведение тренинговой работы по развитию данного качества позволит подготовить спортсменов, входящих в резерв, к сложностям современного спорта. Являясь одним из компонентов интегральной индивидуальности спортсменов, жизнестойкость может стать ресурсом конкурентоспособности спортивного резерва.

Список литературы:

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. Захаренко А.О., Погребной А.И., Горская Г.Б. Соревновательная надежность в плавании и ресурсы ее поддержания у спортсменов // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2023. № 1. С. 36-38.
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.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ИГРОВИКОВ (ВЫНОСЛИВОСТЬ)

Е.В. Звягина

SPIN-код: 2371-4147

Уральский государственный университет
физической культуры
г. Челябинск, Россия

***Аннотация.** Оценка функционального компонента (выносливости) в подготовленности спортивного резерва является перспективным направлением изучения длительности спортивной деятельности и успешности соревновательного процесса. Выполнение плановой программы подготовки и своевременное ее изменение способствует улучшению как физических возможностей, так и психологического климата в команде, что напрямую влияет на ее способность к предстоящим соревнованиям.*

***Ключевые слова:** выносливость, водное поло, спортсмены, подготовленность.*

Выносливость и ее виды (силовая, скоростная, эмоциональная, умственная и т.д.) для игроков в водном поло является реализатором успешных игровых моментов, учитывая, что игроки динамично передвигаются как при атакующих действиях, так в защите с активным использованием игрового инвентаря (мяч), удерживая его и соперничая с другими игроками за право обладания мячом для реализации основной задачи, взятия ворот. В последняя десятилетие (2014-2024 г), количество публикаций, направленных на развитие и совершенствование выносливости у спортсменов значительно увеличилось. В то же время, в этих исследованиях не так много публикаций, которые касаются водного поло. Однако корректировка ватерпольных правил (2006 г) направлена на увеличение игрового темпа. Это стало следствием повышения игровых требований к выносливости спортсменов-игроков.

В связи с этим целью исследования является обоснование физиологической основы выносливости и ее видов в рамках теоретического анализа открытых представлений о данном процессе в спортивной практике. В первую очередь стоит отметить, что данный компонент является сложным в оценке. Он представляет собой совокупность абстракций-качеств и элементов физического и психического развития, которые измеряются количественно. Имеется возможность объективизации данных показателей благодаря множеству различных способов и инструментов. Оценить выносливость можно с помощью специальных тестов и оценок (кардио-тесты, тесты на выносливость мышц, тест на максимальный кислородо-потребляющий показатель, функциональные тесты, анализ физиологических показателей).

В соответствии с физиологическими аспектами, выносливость – это способность спортсмена к выполнению поставленных задач, не теряя при этом мощности.

На основе дельфи-анализа информационных источников установлено, что

физиологической основой выносливости является по обеспеченность мышечного компонента энергетическим источником (алактатная мощность, анаэробная гликолитическая мощность, аэробная гликолитическая мощность, липолизная мощность). В условиях ватерпольной интенсивности движения спортсмена требуют включения систем синергистов с минимумом или без пауз и чередования мышц для восстановления.

Физической основой выносливости является ватерпольная плавательная подготовка, которая включает как классические виды плавания, так и вертикальное перемещение, и удержание позы, что позволяет поддерживать игровой темп, работоспособность, точность [4].

В ряде исследований при определении зависимости биохимической и физиологической основы выносливости установлена высокая производительность для игроков со стабильно повышенным уровнем анаэробной лактатной выносливости и развитой спринтерской способностью [5]. Согласно этому правилу, для повышения уровня выносливости игроков в водное поло, необходимо выполнять кардиокомплекс упражнений (плавание, ходьба по воде, езда на велосипеде), в том числе силовую работу с мышечным компонентом (подтягивания, отжимания, приседания).

Исследование подтверждающее высокоинтенсивный характер игры водное поло связано с оценкой расстояние и скорости преодолеваемое игроками за один период, игру с повышением концентрации лактата. Средняя концентрация лактата в крови составила $7,7 \pm 1,0$ ммоль/л. При норме $0,5-2,2$ ммоль/л. С целью развития способности игроков к игре (готовности), физическая подготовка в водном поло должна включать анаэробную высокоинтенсивную подготовку (например, центральные защитники должны принимать участие в интенсивных тренировках на выносливость, нападающие должны использовать анаэробные тренировки). В следствии чего, способность выполнять высокоинтенсивные действия с короткими периодами восстановления имеет для игроков в водное поло как развивающие, так и лимитирующие значение. Элитные игроки в водное поло демонстрируют высокий уровень аэробной мощности и выносливости, на что указывает их максимальное потребление кислорода и скорость на пороге лактата. Динамическая выносливость в плавании, несмотря на разницу физических нагрузок между игроками разных позиций, благодаря общей физиологической нагрузке, способствует реализации двигательной активности. Таким образом, и в том, и в другом случае возникает усталость, что ухудшает качество игры и производительность. В целях успешного проведения игры в водное поло, необходимо обладать высоким уровнем подготовки. Это объясняется его значимостью в контексте высокой технологической и тактической эффективности, а также тем фактом, что он имеет меньший уровень снижения производительности в процессе игры.

При этом необходимо подчеркнуть, что развитие выносливости происходит на всех этапах спортивного становления, включая сенситивные периоды. На стадии подготовки к соревнованиям в период втягивающего этапа происходит развитие общей (аэробной) выносливости, на этапе проведения контрольных испытаний – специальной силовой выносливости, а на этапе восстановления после соревнований сезона – скоростной и аэробной выносливости.

Список литературы:

1. Зорина С.Д., Ишанова О.В., Егорычева Е.В. Выносливость – базовая физическая способность для выполнения нормативов комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №12 (154). С. 102-106.
2. Комлягина Т.Г., Гулятьева В.В., Зинченко М.И., Урюмцев Д.Ю., Брызгалова Е.А., Мельников В.Н. Влияние статической физической нагрузки на центральную гемодинамику и растяжимость артерий у подростков-спортсменов, занимающихся плаванием и лыжными гонками // Ульяновский медико-биологический журнал. 2024. №2. 143-152.
3. Мельчиорри Д., Кастанья К., Зорге Р. Бонифази М. Игровая активность и уровень лактата в крови у элитных игроков в водное поло среди мужчин // Журнал исследований силы и кондиционирования. 2010. 24(10). С. 2647-2651.
4. Мехтелев О.В., Соломатин В.Р., Мехтелева Е.А. Биоэнергетические показатели функциональной подготовленности ватерполисток высокого класса // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2023. №4. С. 18-20.
5. Мякиченко Е.Б., Селуянов В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. 2009. 360 с.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ МЫШЛЕНИЯ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ЧЕРЕЗ АНАЛИЗ СПОРТИВНЫХ СИТУАЦИЙ

Н.Л. Ильина

SPIN 7363-4699

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

***Аннотация.** В описании опыта практической работы с юными спортсменами, рассматривается вариант применения анализа спортивных ситуаций, основанный на принципах когнитивно-поведенческой терапии. Работа со спортсменами основана на научении замечать процесс формирования у них определенного отношения к ситуации, замечать свои автоматические мысли по поводу стандартных спортивных ситуаций, и находить альтернативные. Описанный подход был преобразован в игровую форму и использован для работы по преодолению спортсменами иррациональных установок, сформированных в процессе занятий спортом.*

***Ключевые слова:** юный спортсмен, мышление, гибкость мышления, иррациональные установки.*

Длительный опыт работы со спортсменами разных видов спорта и разного возраста, позволил сделать вывод о том, что спортивная среда способствует формированию у спортсменов как многих полезных навыков и умений, применимых в жизни, так и различных иррациональных установок о себе, других людях и мире, которые приводят к чрезмерной тревожности, и спортивным страхам, которые мешают реализации не только в спортивной деятельности, но и в жизни в целом [2].

Сейчас большинство видов спорта отличаются ранней специализацией. Своего опыта у ребенка ещё нет, и он, в восприятии ситуации, опирается на опыт, который был передан спортсмену от родителей и тренера (значимых для спортсмена взрослых) [3]. Дети, вовлеченные в спортивную деятельность, научаются видеть себя и других людей через отношение взрослых. Например, спортсмен, который счастлив выступать в соревнованиях, но не показал тот результат, на который рассчитывали родители или тренер, сталкивается с их эмоциями, реакциями и интерпретацией ситуации. Таким способом, спортивная среда способствует формированию определённого отношения к ситуации, например, проиграл в соревнованиях – надо расстраиваться, винить себя. У спортсмена день за днём формируются неосознанные привычки реагировать на события. Привычки мыслить определённым образом в разных ситуациях закрепляются в виде жестких требований к себе, другим людям или миру, не имеющих исключений. Как показывает практика, эти установки снижают эффективность деятельности спортсмена, приводят к чрезмерной тревожности, возникновению страхов, смещению внимания на второстепенные задачи и пр. Спортсмен начинает часто испытывать эмоции, несоизмеримые с реальной ситуацией.

Хочется отметить тот факт, что психологическое просвещение, обучение или сопровождение в детско-юношеском спорте встречается не часто, что не даёт возможности юному спортсмену понять происходящие с ним процессы и научиться их регулировать. Тренеры и родители, которые могли бы выступить проводниками на этом пути, часто сами не справляются со своими эмоциями, но требуют этого от спортсменов. И получается, что ресурсные спортивные ситуации, на которых можно учиться, развивать и тренировать гибкость мышления, стрессоустойчивость, волевые качества, веру в себя и пр. становятся стрессовыми и вместо пользы приносят проблемы и страдания.

Мы постарались использовать анализ «неприятных» ситуаций для развития гибкости мышления, опираясь на принципы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и опыт работы спортивных психологов в этом направлении [5,6]. В КПТ – подходе клиенту предлагается познакомиться с механизмом формирования отношения к ситуации, чтобы этот процесс стал видимым. Для этого используются различные дневники самонаблюдения, одним из которых является протокол СМЭР (ситуация-мысли-эмоции-реакции), представляющий из себя таблицу с колонками, в которые записывается произошедшая ситуация с разделением описания по колонкам в соответствии с их названием [1]. После того, как спортсмен видит на листе весь процесс от ситуации до реакции, он начинает осознавать, что, например, не тренер его злит, а он сам злится, присваивая ситуации определенное значение через мысли. Тогда можно начинать пробовать менять/разнообразить мысли и проверять, меняется ли состояние? Будут ли в другом состоянии меняться реакции и поведения. Таким образом, спортсмен формирует банк альтернативных мыслей, которыми может пользоваться в похожих ситуациях. И спорт, со своими непредсказуемыми или повторяющимися ситуациями выступает как «тренажёр» для саморегуляции.

Однако, в процессе работы было замечено, что спортсменам и спортивным тренерам сложно регулярно заполнять протоколы СМЭР. Как они говорят сами, им становится понятен принцип, и возникает иллюзия, что аналогичный процесс я могу выполнять в уме, не записывая результаты своей мыслительной деятельности. В идеале оно так и должно произойти. Но как только мы перестаём тренировать навык, он ослабевает.

При анализе обратной связи от спортсменов было выявлено с какими трудностями они встречаются, что приводит к прекращению ведения протоколов:

1. Спортсменам сложно или неприятно вспоминать свои автоматические мысли в конкретной ситуации (считают их «плохими»), они приукрашивают свои мысли, замалчивают их, смешивают мысли, эмоции и реакции, записывая их не в те колонки, что требует отдельного рассмотрения.

2. Спортсменам сложно сформулировать другие (альтернативные) мысли по поводу привычной, регулярно встречающейся в спорте ситуации и предположить, как другая мысль приведёт к другим эмоциям и реакциям.

3. Спортсменам скучно писать протоколы самонаблюдений и потом читать, и разбирать их с психологом.

Чтобы стимулировать работу над осознанностью в формировании отношения к различным ситуациям, сформировать гибкость мышления, которое будет дополнительным ресурсом конкурентоспособности спортсмена, и не

только в спорте, был найден новый инструмент – развивающая игра «СМЭР» [4]. В игре есть уже готовые ситуации из спортивной практики, карточки с эмоциями, мыслями и реакциями. Правила игры достаточно гибкие и легко адаптируются под вид спорта. Обоснованием эффективности игрового формата развития гибкости мышления может служить следующее:

1. Игра позволяет выбрать подходящие «автоматические мысли» из предложенных, что снимает страх озвучивания своих. Поле игры и заданные карточки из разных категорий, помогают чётко разделить «мысли», «эмоции», «реакции» и проследить механизм их взаимосвязи наглядно.

2. Игра позволяет выбрать альтернативные мысли из предложенных карточек, или написать свой вариант. Что формирует «банк» альтернативных мыслей у спортсмена по поводу знакомой ситуации. Если игра коллективная, есть возможность услышать варианты отношения к ситуации или восприятие ситуации другими игроками, отличающимися от своих.

3. Игра придаёт серьёзному процессу легкости и включенности в процесс, за счёт совместной или соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. – СПб.: Питер, 2018. С.163-181.

2. Ильина Н.Л., Егоренко Л.А. Парадигмальные «заблуждения» спортсменов //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 421-425.

3. Ильина Н.Л., Егоренко Л.А. Парадигмальные заблуждения родителей юных спортсменов и психологическое благополучие спортсмена. В сборнике: Спорт, Человек, Здоровье. Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2021. С. 164-166.

4. Ильина Н.Л. Игра «СМЭР» как средство формирования ментальных навыков у спортсменов // Петербургский психологический журнал. 2024. № 48. С. 90-106.

5. Applying Cognitive Behavioural Therapeutic Approaches in Sport./ Martin Turner, Marc Jones, Andrew Wood // Routledge. 2023. 164 P.

6. McCarthy P, Gupta S, Burns L. Cognitive Behaviour Therapy in Sport and Performance: An Applied Practice Guide.// Routledge. 2023. 214 P.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ

А.А. Картавцева

З.Р. Совмиз

SPIN-код: 1798-8949

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

***Аннотация.** В статье рассматриваются взаимосвязи психологических ресурсов и нервно-психологической устойчивости подростков, занимающихся скалолазанием. В результате исследования психологические ресурсы, а именно эмоциональный интеллект, копинг-стратегии и поддержка автономии спортсмена тренером, рассматривались как средства повышения стрессоустойчивости. Предполагается, что чем выше развиты ресурсы стрессоустойчивости, тем выше уровень нервно-психической устойчивости подростков.*

***Ключевые слова:** психологические ресурсы, эмоциональный интеллект, нервно-психическая устойчивость, стратегии поведения, корреляционные связи.*

Психологические ресурсы оказывают огромное влияние на стабильность и результативность выступления спортсменов. Достижение высоких результатов в спорте во многом зависит не только от выдающихся физических данных, но и от умения спортсмена регулировать своё психоэмоциональное состояние при воздействии различных стрессогенных факторов [1, 2, 3]. Скалолазание имеет свои особенности психологической готовности спортсмена в каждой дисциплине, ограниченной по времени: «скорость» требует возбуждения и концентрации, чтобы обойти соперника за считанные секунды, «боулдеринг» требует меньше возбуждения нервной системы для точности динамических движений и баланса на стене, в дисциплине «трудность» нужно быть максимально спокойным и сконцентрированным, чтобы рационально распределить силы на всю трассу [4].

В связи со слабой изученностью проблемы формирования стрессоустойчивости в скалолазании, где психология играет большую роль в достижении результатов, поднимается вопрос об использовании и повышении психологических ресурсов.

Цель исследования – выявить взаимосвязь ресурсов преодоления психического напряжения с нервно-психической устойчивостью у подростков, занимающихся скалолазанием.

Выборка исследования – 16 подростков, занимающихся скалолазанием, в том числе спортсмены сборной Краснодарского края, имеющие 1-3 юношеские и взрослые разряды.

Измерение показателей исследования проводилось перед Первенством России нового соревновательного сезона. В исследовании мы рассмотрели результаты анализа данных по методу Спирмена и выявили значимые корреляционные взаимосвязи между показателями, оценивающими влияние показателей эмоционального

интеллекта и копинг-стратегий на уровень нервно-психической устойчивости.

Обработка методики предполагает обратную шкалу значений по результатам НПУ – чем выше показатель, тем ниже нервно-психическая устойчивость. Согласно этим данным описание результатов выстроено следующим образом.

В ходе исследования были обнаружены отрицательные корреляционные связи между показателем «Нервно-психическая устойчивость» и параметром эмоционального интеллекта «Внутриличностный эмоциональный интеллект» ($r=-0,687$, $p<0,01$), «Контроль внутренней экспрессии» ($r=-0,535$, $p<0,01$) и с параметрами стратегий совладающего поведения со стрессом «Дистанцирование» ($r=-0,551$, $p<0,05$), «Бегство-избегание» ($r=0,570$, $p<0,05$).

У показателя «Нервно-психическая устойчивость» с параметром «Внутриличностный эмоциональный интеллект» обнаружена тесная корреляционная связь, что означает прямую закономерность – при росте внутриличностного эмоционального интеллекта растёт НПУ. Обратная корреляционная связь между показателем «Нервно-психическая устойчивость» с параметром «Контроль внутренней экспрессии» означает, что чем выше способность контролировать внешние проявления эмоций, тем выше стрессоустойчивость спортсменов.

Связь показателя «НПУ» с параметром «Дистанцирование» указывает на то, что при отстранении от окружающих спортсменов уходит в себя, занимается саморефлексией, соответственно изучает себя и свои эмоции, может уходить от конфликтных ситуаций, что помогает сохранить НПУ на хорошем уровне.

Прямая корреляционная связь между показателем «НПУ» и параметром «Бегство-избегание» указывает на то, что при увеличении уровня избегания, связанного с уклонением от проблемы и ухода от ответственности, снижается уровень нервно-психической устойчивости в стрессовой ситуации.

При рассмотрении опосредованных ресурсов выявились следующие корреляционные связи:

Параметр «Внутриличностный эмоциональный интеллект» имеет взаимосвязи с компонентами копинг-стратегии «Дистанцирование» ($r=0,557$, $p<0,05$), «Самоконтроль» ($r=0,766$, $p<0,01$), «Положительная переоценка» ($r=0,692$, $p<0,01$) и «Принятие решения» ($r=0,588$, $p<0,05$). Прямые корреляционные связи означают – чем больше проявлены самоконтроль, целенаправленное и планомерное разрешение проблемной ситуации, положительное переосмысление и снижение значимости проблемы, тем выше способность к пониманию и управлению своими эмоциями. Также чем выше ВЭИ, тем чаще используются данные стратегии поведения.

Прямая корреляционная связь между параметром «Контроль экспрессии» и показателем «Восприятие спортсменом поддержки автономии со стороны тренера» ($r=0,595$, $p<0,05$) означает, что улучшению контроля экспрессии способствует высокий уровень восприятия спортсменами поддержки автономии со стороны тренера – тренер в них верит, спортсменам даётся самостоятельность, нет тотального контроля, возрастает уверенность в себе и саморегуляция.

Из корреляционной схемы видно, что присутствует значимая связь между показателем копинг-стратегии «Дистанцирование» и параметром эмоционального

интеллекта «Внутренний эмоциональный интеллект», что может указывать на то, что понимание и управление своими эмоциями помогает спортсменам снижать значимость проблемы и эмоциональную вовлечённость в неё, что в свою очередь повышает стрессоустойчивость спортсменов.

Исходя из выявленных корреляционных связей, можно сказать, что уровень нервно-психической устойчивости подростков, занимающихся скалолазанием, напрямую зависит от уровня развития психологических ресурсов, таких как понимание и управление своими эмоциями, контроль внешних проявлений своих эмоций, снятие важности проблемы и возможность быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса. Вторично подкрепляет основные ресурсы умение подавлять и сдерживать эмоции, снижение влияния эмоций на оценку ситуации, рассматривать проблему как стимул для личностного роста, целенаправленное и планомерное разрешение проблемной ситуации и доверительные отношения с тренером, что способствует развитию первичных ресурсов для формирования соревновательной «надёжности» спортсменов.

Список литературы:

1. Багадирова С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие. Майкоп: Изд-во «Магарин О.Г.», 2015. 148 с.

2. Пирожкова В.О. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надёжность спортсменов и их способность к произвольной саморегуляции поведения // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2013. № 4. 80 с.

3. Совмиз З.Р., Дубовова А.А. Поддержка тренером автономии спортсменов, занимающихся командными видами спорта, как ресурс успешного преодоления ими стресса // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2021. Т. 23. С. 150-154

4. Хёрст Э.Дж. Скалолазная подготовка. Исчерпывающее руководство по улучшению результатов. М.: Библиотека Спорт Марафон, 2020. 448 с.

ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ МОТИВАЦИИ У ФУТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.В. Ковган

А.А. Дубовова

SPIN-код: 5515-0260

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

***Аннотация.** В статье рассматриваются особенности сформированности мотивации к спортивной деятельности у юных футболистов. Было выявлено, что она сформирована на хорошем уровне. Также изучены психологические предпосылки мотивации: перфекционизм, тревожность. Выявлено, что наиболее высокие показатели тревожности связаны с оценкой спортсменов; также наиболее выражен перфекционизм ориентированный на себя. Между изучаемыми показателями были выявлены статистически достоверные корреляционные взаимосвязи, доказывающие значимость тревожности и перфекционизма при работе с юными спортсменами.*

***Ключевые слова:** юные футболисты, мотивация, перфекционизм, тревожность.*

Спорт, как и физическая культура, является уникальным средством, который совмещает в себе возможность проведение досуга и вместе с тем, оказывает благоприятное воздействие на здоровье спортсмена. Но так как спорт предъявляет огромные требования для спортсменов, в виде ежедневных тренировок, чрезмерных физических нагрузок, постоянной конкуренции с другими спортсменами, необходимо поддерживать мотивацию на высоком уровне, а также большое значение играют на первый взгляд такие факторы, как перфекционизм и тревожность [2, 4].

Мотивацию следует рассматривать, как внутреннее воздействие, побуждающее человека к определённой деятельности. Она охватывает не только психологические процессы, а также физиологические и когнитивные компоненты развития человека, которые в младшем школьном возрасте имеют свои особенности [1, 3].

На формирование мотивации могут оказывать различные факторы даже в младшем школьном возрасте. К одним из факторов можно отнести показатели тревожности и перфекционизма.

Перфекционизм можно определить, как многомерную черту личности, которая представляет собой сочетание высоких личностных стандартов, которые предъявляет спортсмен и которые предъявляет к нему социальное окружение. Эти требования также вызывают определённые переживания, тревожность у юных спортсменов. В связи с этим целью исследования было изучение особенностей сформированности показателей мотивации и ее взаимосвязи с показателями тревожности и перфекционизма у спортсменов младшего школьного возраста.

Для организации и проведения настоящего исследования были использованы следующие методы психологической диагностики: методика изучения мотивации «Анкета оценки уровня спортивной мотивации Н. Лусканова», «Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса», «Детская шкала перфекционизма» А.В. Несветайло, Г.Б. Горская [5].

Анализ полученных результатов свидетельствует о высоком уровне сформированности спортивной мотивации. Респонденты проявляют сильное стремление к улучшению своих спортивных результатов, наслаждаются процессом тренировок. Юные спортсмены видят в спорте важную часть своей жизни и готовы вкладывать много времени и усилий в достижение своих спортивных целей.

Особенности сформированности тревожности у спортсменов младшего школьного возраста свидетельствует о том, что в большей степени присутствуют переживания социального стресса, страх проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, физиологическая сопротивляемость стрессу. Эти показатели могут быть связаны с оцениванием тренера, родителей, а также отбором на соревнования, желанием попасть в основной состав футбольной команды. Общая тревожность, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения и проблемы и страхи в отношениях с учителями выражены на среднем уровне.

В результате исследования, мы выяснили, что большинство респондентов оценивают свой уровень перфекционизма ориентированного на себя выше среднего. Это говорит о том, что дети достаточно критично относятся к своим результатам, предъявляют более высокие стандарты по отношению к себе. Также были установлено, что показатель социально предписанного перфекционизма сформирован на среднем уровне. Это значит, что респонденты оценивают свой уровень высоких требований по отношению к окружающим не так однозначно, как уровень высоких требований по отношению к себе. Поиск совершенства среди других людей и постоянная оценка окружающих оценивается испытуемыми на средние показатели.

Между изучаемыми показателями был проведен корреляционный анализ. Полученные результаты свидетельствуют о том, что чем меньше юные спортсмены испытывают социальный стресс, тем выше показатель мотивации. Также чем выше уровень общей тревожности у юных спортсменов, тем больше требований он предъявляет по отношению к себе.

Таким образом, выявленные результаты исследования свидетельствуют о том, что мотивация имеет статически достоверные взаимосвязи с показателями, как тревожности, так и перфекционизма. Поэтому при организации тренировочного процесса необходимо учитывать данные показатели.

Список литературы:

1. Бородкина М.Р., Совмиз З.Р. Различия в особенностях взаимосвязи мотивационного климата, спортивной идентичности и результатов стрельбы у спортсменов-стрелков на начальном этапе подготовки // Физическая культура и спорт: научный взгляд студенческой молодежи: Материалы межрегиональной студенческой научно-практической конференции, Ставрополь, 31 мая 2024 года. Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2024. С. 15-21.

2. Воликова С.В. Современные исследования детского перфекционизма // Социальная и клиническая психиатрия. 2012. № 2. 97 с.

3. 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. 2020. С. 109-113.

4. Кучугурова А.О., Дубовова А.А. Психологические особенности сформированности перфекционизма у юных спортсменов, занимающихся спортивным туризмом // Материалы X Всероссийской Конференции с международным участием конкурентоспособности спортсменов: реализации. Краснодар: КГУФКСТ. 2020. С. 78-80.

5. Несветайло А.В., Горская Г.Б. Надежность методики диагностики перфекционизма у детей-шахматистов // Материалы ежегодной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского Государственного Университета Физической Культуры, Спорта и Туризма. 2018. С. 179-182.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

Д.А. Куценко

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

***Аннотация.** В статье представлены психологические особенности взаимосвязи толерантности к неопределенности и психической надежности. Выборка N=160 спортсменов, занимающихся различными видами спорта, возраст SD=22,3 лет, (51,8% женского пола). Выявлено, что спортсмены, принимающие неопределенность, проявляющие открытость к переменам, могут демонстрировать в таких ситуациях снижение стабильности и помехоустойчивости техники.*

***Ключевые слова:** толерантность к неопределенности, спортивная мотивация, субъектная активность, психическая устойчивость.*

Современный спорт предъявляет особые требования к личности спортсмена. Высокая интенсивность нагрузок, неопределенность и постоянная изменчивость на спортивной арене требует от личности спортсмена способности справляться с различными стресс-факторами и обладать психической устойчивостью. Способность справляться с различными стрессорами лежит в основе успешной самореализации в спорте [1, с. 103]. И. Ялом [2, с. 178] в своих работах говорит, что за свободой, которая помогает росту личности, всегда находится неопределенность, с которой следует напряжение, поэтому одни люди, могут ее выдерживать, другие ее избегают. Умение преодолевать трудности, справляться с неопределенностью без потери техники, мотивации с сохранением самообладания над ситуацией, является сильным ресурсом для спортсменов, встречающихся с различными сложностями.

Цель исследования – изучить особенности взаимосвязи толерантности к неопределенности с показателями психической надежности и регуляторами принятия решений.

Для проведения данного исследования была сформирована выборка, в которую вошло 160 спортсменов занимающиеся боевыми видами спорта, 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 эмпирического исследования использовались методики: диагностика толерантности к неопределенности шкалы Д. Маклейна. (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Е.Г. Луковицкая), анкета «Психическая надежность спортсмена» В.Э. Мильмана.

В ходе исследования удалось установить взаимосвязь, которая указывает на то, что если у спортсмена положительное отношение к неопределенным ситуациям, то у него снижается спортивная мотивация. Такая реакция может быть обусловлена проблемой постановки целей, так как спортсмену сложно увидеть окончательный результат, находясь в напряжении. Спортсмены, которые отдают предпочтение неопределенности сталкиваются со снижением стабильности и помехоустойчивости техники, так как, с увеличением неопределенности возрастает вариативность (соревновательного исхода, вариативность действий) за счет которой появляется дополнительный стресс фактор, который может повлиять на стабильность техники. При этом, если спортсмены готовы принимать неопределенность, а также решать более сложные профессиональные задачи, то влияние внутренних и внешних стресс факторов на них снижается.

Спортсмены, которые, проявляющие открытость перед новым опытом, принимающие неопределенность, испытывают неудовлетворенность собственной деятельностью. Возможно, это происходит за счет того, что у спортсмена возникает понимание необходимости самосовершенствования.

Подводя итоги данной работы можно сделать несколько выводов: Спортсмены, которые принимают неопределенные ситуации, проявляющие открытость перед новым опытом, подвержены снижению мотивационной сферы, стабильности и помехоустойчивости техники. В такие периоды тренеру и спортивному психологу необходимо обращать особое внимание на спортсмена. При этом спортсмены, выбирающие неопределенность, а также готовые к спортивному усложнению, обладают психической устойчивостью к различным стресс-факторам. Открытость новому, принятие неопределенности снижает удовлетворенность деятельностью. В спортивной среде за выходом на новый профессиональный уровень всегда стоит работа над собой, поэтому спортсмен может испытывать неудовлетворенность тем, чем он обладает.

Список литературы:

1. 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, 12 февраля 2020 года. Ч. 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. С. 103-105.

2. Ялом И. Я. Экзистенциальная психотерапия. М.: Независимая фирма «Класс». 1999. 576 с.

УДК: 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ САНКЦИЙ ПРОТИВ РОССИЙСКОГО СПОРТА

А.Е. Ловягина

SPIN-код: 8300-2047

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

***Аннотация.** В тезисах рассматривается проблема поиска психологических ресурсов спортсменов в период санкций против российского спорта. Представлены данные о мотивации занятий спортом, волевом самоуправлении, копинг-стратегиях и потенциале самоизменений личности у спортсменов подсанкционных видов спорта.*

***Ключевые слова:** санкции против российского спорта, психологические ресурсы.*

Известно, что для успешной спортивной карьеры, современным спортсменам необходимо уметь преодолевать целый ряд трудностей, связанных большим объемом физических нагрузок, эмоциональным напряжением и стрессом на соревнованиях, кризисами спортивной карьеры и др. Введение санкций против российского спорта стало дополнительным негативным фактором для российских спортсменов, требующим поиска дополнительных ресурсов конкурентоспособности.

В психологии спорта в перечень основных психологических ресурсов спортсмена чаще всего включаются мотивация занятий спортом, волевое самоуправление и копинг-стратегии [1, 2, 3]. В психологии личности, в последние годы, в связи с увеличением экономической, социальной и политической нестабильности в качестве важнейшего ресурса рассматривается потенциал самоизменений личности [4].

В целях изучения ресурсов конкурентоспособности в условиях санкций против российского спорта было проведено обследование 170 спортсменов (72 мужчины, 98 женщины) в возрасте 16-33 лет, занимающихся попавшими под санкции видами спорта: легкая атлетика, академическая гребля, лыжные гонки, лыжный фристайл, биатлон, волейбол, баскетбол, гандбол, спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика, пулевая стрельба и стрельба из лука, тяжелая атлетика и др. Респонденты имели спортивную квалификацию от первого взрослого разряда до мастера спорта. В исследовании использовались методики: опросник «Шкала спортивной мотивации» Р. Валлеранда (R.J. Vallerand) в адаптации К.А. Бочавера, В.Н. Касаткина и А.В. Квитчастого, анкета «Мотивация достижения успеха в спорте» в условиях антироссийских санкций», разработанная И.С. Тахановой и А.Е. Ловягиной, Методика самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана в адаптации О.В. Митиной и Е.И. Рассказовой, опросник «Стратегии преодоления стрессовых

ситуаций» (Strategic Approach to Coping Scale, SACS) С. Хобфолла (S. Hobfoll) в адаптации Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой, опросник «Потенциал самоизменений» личности, разработанный В.Р. Манукян, И.Р. Муртазиной, Н.В. Гришиной. Исследование было проведено в рамках выпускных квалификационных работ магистрантов СПбГУ А.Д. Деморецкой и И.С. Тахановой.

Результаты исследования показали, что к числу основных психологических трудностей введения санкций спортсмены относят снижение возможности, благодаря занятиям спортом, повысить свой спортивный и социальный статус, а также улучшить свое материальное положение [6]. У российских спортсменов в условиях санкций сильнее, чем в досанкционные периоды выражены внешние мотивы занятий спортом (использование спорта для решения других жизненных задач и получение социального одобрения) и демотивация. При этом по сравнению с высококвалифицированными спортсменами, спортсмены массовых разрядов демотивированы сильнее ($M=15,97$, $M=16,94$; дисперсионный анализ, критерий Фишера, $F=3,231$; $p=0,045$). В то же время, большинство спортсменов, указывая на негативное воздействие санкций на свою карьеру (прежде всего невозможность участвовать в международных турнирах и повышать свой статус), сохраняют мотивацию на качественную тренировочную работу и успешные выступления на соревнованиях в России.

Потребность в совершенствовании навыков и достижении успехов, а также чувство долга сильнее выражены у тех спортсменов, которые лучше концентрируются на главных целях и умеют вытеснять отвлекающие мысли (корреляционный анализ, критерий Спирмена, $r=0,372$; $p=0,001$) и у тех, кто более конгруэнтен собственным чувствам (корреляционный анализ, критерий Спирмена, $r=0,309$; $p=0,007$). Более убежденные в необходимости изменений своих личностных качеств (вера в самоизменения), спортсмены в условиях санкций демонстрируют более высокую мотивацию занятий спортом и готовность ждать отмены санкций.

Повышение потенциала самоизменений у спортсменов взаимосвязано с увеличением частоты применения ассертивных моделей поведения (корреляционный анализ, критерий Спирмена, $r=0,24$; $p=0,032$).

При более активном поиске социальной поддержки, улучшении социального взаимодействия и конструктивного поведения у спортсменов повышается потребность в самоизменениях [5].

Результаты исследования позволяют сделать выводы, что несмотря на санкции, многие спортсмены стараются не просто пережить эту трудную ситуацию, но и использовать ее для совершенствования своих спортивных навыков и повышения уровня тренированности. По мнению большинства спортсменов поддерживать мотивацию занятий спортом в период санкций им помогает прежде всего тренер, а также близкие родственники (родители, супруги).

Список литературы:

1. Андреев, Вит. В., Андреев В.В., Сытник Г.В., Ашкинази С.М. Психология преодоления в спорте: монография. Москва: Издательский центр АГСПА, 2022. 303 с.
2. Бочавер К.А., Довжик Л.М. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика // Клиническая и специальная психология. 2016. Т. 5. № 1. С. 1–18.

3. Горская Г.Б. Личностные и средовые факторы спортивной деятельности. Монография. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. 172 с.
4. Гришина Н.В., Манукян В.Р., Муртазина И.Р., Аванесян М.О. Самоизменения личности: проблемы, модели, исследования. Коллективная монография под ред. Н.В. Гришиной. СПб., Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2021. 348 с.
5. Ловягина А.Е., Деморецкая А.Д. Копинг-стратегии у спортсменов с разными характеристиками потенциала самоизменений // Материалы Межд. науч.-практ. конф. по психологии спорта, посв. 70-летию д.п.н., проф. И.Ф. Андрущишина /Под общ. ред. д.п.н., проф. И.Ф. Андрущишина. Алматы, 2024. С. 76-81.
6. Ловягина А. Е., Таханова И.С. Проблемы мотивации занятий спортом у российских спортсменов в условиях антироссийских санкций против спорта // Безопасный спорт-2024: Материалы XI Международного конгресса, 2024. С. 297-304.

ОСОБЕННОСТИ САМООТНОШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ У КУРСАНТОВ-ЛЕТЧИКОВ РАЗНОГО ПОЛА

Л.М. Медяникова

Г.Б. Горская

SPIN– код 5688-5602

SPIN– код 1265-5602

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

***Аннотация.** Физические качества оказывают существенное влияние на развитие личности будущего летчика и способствуют развитию самооценки. В период профессионально подготовки курсантов мужского и женского пола важно понимать, как он описывает и оценивает собственное физическое развитие. Установлено, что у юношей на первом и третьем курсе обучения в летном училище корреляционных связей больше в отличие от девушек.*

***Ключевые слова:** профессиональное становление, физические качества, самооценка, курсант, юноши, девушки.*

Подготовка военного летчика является важной частью системы по защите нашего государства. Военный летчик должен быть готов выполнять свое профессиональное предназначение в любое время и в любых условиях, связанных с риском для жизни. На сегодняшний день, чтобы освоить летную деятельность, будущий летчик должен обладать определенными профессионально важными качествами. Без этих качеств ему будет тяжело освоить выбранную профессию, так как это достаточно сложный вид деятельности, требующий специальной подготовки, в том числе физической.

Физическая подготовка формирует практически все психофизиологические и физические качества, которые позволяют выразить собственное физическое «Я», мобилизоваться в условиях экстремальной деятельности и сохранить профессиональное здоровье [3].

Осознание своего физического «Я» является значимым компонентом Я-концепции в основе, которой находится самооценка и образ «Я». В период освоения летной деятельности происходит переосмысления личностной, профессиональной идентичности и Я-концепции. У будущих летчиков формируется самоотношение на основе самооценки, мотивации, ценности, взаимоотношения с окружающими. Правильно сформированная самооценка позволяет серьезно относиться к себе и социальному окружению, принимать ответственность за свои поступки, ставить перед собой цели и искать пути их реализации [1, 2]. Важным аспектом формирования самоотношения в период обучения в летном вузе является представление курсантов о своей внешности и физических качествах. Тем более необходимо учитывать, что блок физических качеств, включен в структуру профессионально важных качеств летчика разработанная коллективом научных сотрудников – психологами, врачами,

лётчиками, инженерами, преподавателями, под руководством В.А. Пономаренко [3]. Осознание физического «Я» является сильным стимулом для формирования положительного самоотношения личности к освоению летной деятельности и повышению интереса к занятиям спорта. Неудовлетворенность своими физическими способностями, может снижать уровень их самопринятия, так как курсанты недовольны своей внешностью и общей физической подготовленностью [1, 2]. В связи с этим важно понимать, как курсанты-лётчики оценивают свое физическое развитие в своем самосознании. Может ли меняться представление о своем физическом «Я» в период профессионального становления будущих лётчиков разного пола.

Цель исследования – изучение особенностей самоописания физического развития и их различий в период обучения у курсантов мужского и женского пола.

Методы исследования: опросник «Самоописание физического развития» адаптированный Боченковой Е.В.

Исследование проводилось на базе высшего военного авиационного училища лётчиков. Выборка составила 45 человек из них 30 курсантов мужского пола и 15 курсантов женского пола.

Результаты. По результатам факторного анализа в группе курсантов мужского пола, обучающихся на первом и третьем курсе выявлено по три фактора:

– на первом курсе в первый фактор вошло 5 компонентов: спортивные способности, глобальное физическое Я, внешний вид, сила. Во второй фактор вошло 2 компонента: здоровье, самооценка. В третий фактор 3 компонента: координация движений, физическая активность, гибкость.

– на третьем курсе первый фактор, включает 7 компонентов характеризующие внешность и физические качества респондентов: сила, внешний вид, глобальное физическое Я, гибкость, самооценка, выносливость, спортивные способности. Второй фактор включает 3 компонента: координация движений, здоровье, стройность тела. Третий фактор включает физическую активность.

Следовательно, можно говорить, что от развития физической подготовленности будет зависеть развитие физического состояния, что позволит курсантам мужского пола лучше заботиться о своем здоровье, повышать самооценку и быть физически развитым хорошо.

По результатам факторного анализа в группе курсантов женского пола выявлено:

– на первом курсе три фактора. Первый фактор включает в себя 7 компонентов характеризующие физическое состояние и подготовку: стройность тела, спортивные способности, внешний вид, глобальное физическое Я, самооценка, выносливость, сила. Второй фактор включает 2 компонента: гибкость, координация. Третий фактор включает 2 компонента: физическую активность и здоровье;

– на третьем курсе выявлено 3 фактора. Первый состоит из 7 компонентов: спортивные способности, стройность тела, сила, глобальное физическое Я, внешний вид, выносливость, физическая активность. Второй фактор состоит из 2 компонентов: здоровье и самооценка. Третий фактор тоже состоит из 2

компонентов: гибкость и координация.

Развитие физических качеств у курсантов женского пола позволит им быть более активными, гибкими, координированными, что положительно будет сказываться на их физическом состоянии и в первую очередь на здоровье.

Для более детального исследования был проведен корреляционный анализ между показателями самоописания физического развития у курсантов мужского и женского пола в период обучения.

Анализ корреляционных связей у курсантов мужского и женского пола обучающихся на первом курсе проводился отдельно. Показатель «Здоровья» у юношей коррелирует с показателями «Координация движений» ($r=0,57$), «Спортивные способности» ($r=0,53$), «Глобальное физическое Я» ($r=0,49$), «Внешний вид» ($r=0,59$), «Сила» ($r=0,41$), «Гибкость» ($r=0,56$), «Выносливость» ($r=0,39$), «Самооценка» ($r=0,61$). У девушек значимых корреляционных связей по показателю «Здоровья» отсутствуют. «Координация движений» у юношей коррелирует с показателями «Спортивные способности» ($r=0,85$), «Глобальное физическое Я» ($r=0,67$), «Внешний вид» ($r=0,56$), «Сила» ($r=0,79$), «Гибкость» ($r=0,75$), «Выносливость» ($r=0,46$), «Самооценка» ($r=0,56$). У девушек «Координация движений» коррелирует с показателями «Спортивные способности» ($r=0,60$), «Глобальное физическое Я» ($r=0,68$), «Сила» ($r=0,70$), «Гибкость» ($r=0,68$), «Самооценка» ($r=0,76$). Показатель «Физической активности» у юношей коррелирует с «Выносливостью» ($r=0,43$). У девушек «Физическая активность» связана со спортивными способностями ($r=0,56$). «Стройность тела» у юношей зависит от «спортивных способностей» ($r=0,58$), «глобального физического Я» ($r=0,51$), «внешнего вида» ($r=0,37$), «силы» ($r=0,51$), «выносливости» ($r=0,52$), «самооценки» ($r=0,42$). Девушки связывают свою «стройность тела» с «внешним видом» ($r=0,75$). Обнаружена прямая корреляционная связь у юношей между «Спортивными способностями» и «глобальным физическим Я» ($r=0,76$), «внешним видом» ($r=0,61$), «силой» ($r=0,86$), «гибкостью» ($r=0,67$), «выносливостью» ($r=0,53$) и «самооценкой» ($r=0,59$). Девушки развитие спортивных способностей связывают с «глобальным физическим Я» ($r=0,80$), «внешним видом» ($r=0,79$), «силой» ($r=0,78$), «выносливостью» ($r=0,61$) и «самооценкой» ($r=0,75$). У юношей показатель «Глобальное физическое Я» связан с «внешним видом» ($r=0,57$), «силой» ($r=0,83$), «гибкостью» ($r=0,81$), «выносливостью» ($r=0,54$), «Самооценкой» ($r=0,43$). Девушки развитие своего «глобального физического Я» связывают с «внешним видом» ($r=0,62$), «силой» ($r=0,97$), «гибкостью» ($r=0,70$), «самооценкой» ($r=0,74$). Свой «внешний вид» юноши непосредственно связывают с силой» ($r=0,66$), «гибкостью» ($r=0,60$), «выносливостью» ($r=0,43$), «Самооценкой» ($r=0,38$). У девушек «внешний вид» зависит от «силы» ($r=0,54$) и «самооценки» ($r=0,55$). Развитие «самооценки» у юношей связано с физическими качествами таких как «сила» ($r=0,52$), «гибкость» ($r=0,45$) и «выносливость» ($r=0,51$). У девушек «самооценка» связана с «силой» ($r=0,82$) и гибкостью ($r=0,52$).

Таким образом, образом установлена определенная разница в корреляционных связях между показателями самоописания физического развития юношей и девушек, обучающихся на первом курсе в летном училище. Для юношей важным является здоровье и для его поддержания они стараются

поддерживать себя в хорошей физической форме, так как от этого зависит профессиональное долголетие летчика. Установлено, что на развитие самооценки у юношей сильное влияние оказывают все физические качества и способности в отличие от девушек.

Анализ корреляционных связей между курсантами мужского и женского пола обучающихся на третьем курсе выявил существенную разницу между показателями. У юношей «стройность тела» коррелирует с показателями «здоровья» ($r=0,46$) и «координацией движений» ($r=0,63$). У девушек такая корреляция отсутствует. Спортивные способности юноши связывают с «координацией» ($r=0,58$) и «стройностью» ($r=0,43$). У девушки также спортивные способности коррелируют с «координацией» ($r=0,69$) и «стройностью» ($r=0,63$). На «глобальное физическое Я» у юношей влияет «координация» ($r=0,55$), «стройность» ($r=0,73$) и спортивные способности» ($r=0,46$). У девушек «здоровье» ($r=0,55$) и «стройность тела» ($r=0,60$). «Внешний вид» у юношей коррелирует с «координацией» ($r=0,38$), «стройностью тела» ($r=0,45$), «спортивными способностями» ($r=0,64$), «глобальным физическим Я» ($r=0,50$). У девушек внешний вид зависит от «спортивных способностей» ($r=0,56$). Физическое качество «сила» у юношей связано со «стройностью тела» ($r=0,44$), «спортивными способностями» ($r=0,48$), «глобальным физическим Я» ($r=0,46$), «внешний вид» ($r=0,53$). У девушек показатель «Сила» взаимодействует «координацией» ($r=0,54$), «стройностью тела» ($r=0,60$), «спортивными способностями» ($r=0,84$), «глобальным физическим Я» ($r=0,52$), «внешний вид» ($r=0,59$). «Гибкость» положительно коррелирует практически со всеми показателями за исключение «здоровья» и физической активности». У девушек «гибкость» связана «глобальным физическим Я» ($r=0,62$) и «внешним видом» ($r=0,62$). «Выносливость» у юношей коррелирует со «стройностью» ($r=0,52$), «глобальным физическим Я» ($r=0,46$). Девушки связывают свою выносливость с «координацией движений» ($r=0,56$), «стройностью» ($r=0,55$), «спортивными способностями» ($r=0,75$), «силой» ($r=0,83$). Корреляция показателя «самооценка» у юношей есть практически со всеми показателями за исключением «здоровья» и физической активности». У девушек самооценка связана с показателями «Здоровья» ($r=0,52$) и «стройность тела» ($r=0,65$). Таким образом, большинство корреляционных связей выявлено у юношей по сравнению с девушками. Мы можем предполагать, что выявленные гендерные различия в самоописании физического развития могут в дальнейшем сказаться на освоении летной профессии особенно у девушек. Самооценка важна как для юношей, так и для девушек. Если девушки связывают свою самооценку со здоровьем и стройностью, то юноши практически со всеми показателями физического развития.

Список литературы:

1. Берилова Е. И. Психологические особенности самоотношения у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 2. С. 57–63.

2. Боченкова, Е. В. Формирование позитивного самоотношения студентов в процессе физического воспитания: на примере экономического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Краснодар, 2000. 25 с.

3. Ворона А.А., Гандер Д.В., Пономаренко В.А. Теория и практика психологического обеспечения летного труда. М.: «Военное издательство», 2003. 277с.

СРАВНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНОВ – МАСТЕРОВ И НЕМАСТЕРОВ

В.М. Мельников

И.А. Юров

SPIN-код: 3712-0452

SPIN-код: 6051-7561

Сочинский государственный университет,
г. Сочи, Россия

***Аннотация.** Спортивная деятельность предъявляет повышенные требования к психологическим характеристикам спортсменов. Эти свойства необходимо учитывать при отборе, выборе специализации, регулировании тренировочных и соревновательных нагрузок. Наиболее информативными оказались препятственно-доминантные и разрешающие реакции по типу, самообвинительные и безобвинительные по направленности. Различия по мотивации между мастерами и немастерами установлены по показателям «потребность в материальных поощрениях», «потребность в сохранении статуса». У мастеров уровень притязаний многовариантный, а у немастеров – одно-двух порядковый. Мастера как мужчины, так и женщины более эмоционально устойчивы, напористы, жестки, самостоятельны, чем немастера – мужчины и женщины.*

***Ключевые слова:** мастера спорта, фрустрация, мотивация, уровень притязаний, черты личности.*

Введение. Спорт предъявляет высокие требования к нейродинамическим и психодинамическим свойствам спортсменов. Эти свойства учитываются при отборе к подготовке на уровне спортивного мастерства, при регулировании тренировочных и соревновательных нагрузок, при трансфере, при психологической и психотерапевтической работе со спортсменами, при их сопровождении на всем пути спортивной карьеры.

Цель исследования – установление определяющих спортивный успех психологических характеристик спортсменов-мастеров в сравнении со спортсменами-немастерами.

В качестве гипотезы выступило предположение о различии в выраженности психологических качеств у спортсменов-мастеров по сравнению со спортсменами-немастерами. Эти свойства учитываются при отборе к подготовке на уровне спортивного мастерства, при регулировании тренировочных и соревновательных нагрузок, при трансфере, при психологической и психотерапевтической работе со спортсменами, при их сопровождении на всем пути спортивной карьеры.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 70 пловцов (по 35 мужчин и женщин) – 35 мастеров спорта и 35 немастеров (КМС, 1 разряд) 17-20 лет в наиболее оптимальном возрасте для достижения высокого спортивного результата.

Процедура исследования. Исследование проводилось в течение 2023-2024 гг. в период общефизической подготовки на тренировочных сборах в г. Сочи.

Субъективная самооценка состояния спортсменов определялась по методике А. Уэссмана – Д. Рикса;

Фрустрация изучалась с помощью методики С. Розенцвейга.

Мотивация исследовалась с помощью теста Б. Кретти;

Уровень притязаний спортсменов изучался авторской методикой;

Черты личности определялись тестом Р. Кэттела

Различия определялись с помощью Т-критерия Стьюдента.

По всем шкалам методики Уэссмана-Рикса статистически достоверных различий не установлено, но по первым шкалам «Положительное самочувствие – отрицательное самочувствие», «Удовлетворенность – неудовлетворенность», «Спокойствие – тревожность» показатели у мастеров были несколько выше, чем у немастеров, поэтому установлено статистическое различие по сумме показателей на 5% уровне значимости.

Отсутствие различий между другими группами спортсменов можно объяснить средней степенью самооценки эмоционального состояния или тем, что спортсмены несколько преуменьшали или скрывали свое истинное состояние перед ответственными тренировками.

Фрустрация спортсменов. Под фрустрацией понимают состояние дезорганизации деятельности из-за реальных и фантомных помех (Dollard et al., Dollard et. Al., 1939).

Тип реакций %: OD (препятственно-доминантные): мужчины-мастера – 30,5; мужчины-немастера – 37,0%; женщины-мастера – 30,2; женщины-немастера – 30,8. E-D (самозащитные): мужчины-мастера – 48,0; мужчины-немастера – 47,0; женщины-мастера – 49,8; женщины-немастера – 47,0. N-P (разрешающие): мужчины-мастера – 21,5; мужчины-немастера – 16,0; женщины-мастера – 20,0; женщины-немастера – 15,0.

Направленность реакций %: E (внешнеобвинительные): мужчины-мастера – 47,5; мужчины-немастера – 41,0; женщины-мастера – 40,0; женщины-немастера – 37,0. I (самообвинительные): мужчины-мастера – 28,0; мужчины-немастера – 16,0; женщины-мастера – 27,0; женщины-немастера – 19,0. M (безобвинительные): мужчины-мастера – 24,5; мужчины-немастера – 43,0; женщины-мастера – 33,0; женщины-немастера – 44,0.

Полученные результаты показали, что наиболее информативными оказались препятственно-доминантные и разрешающие реакции по типу, самообвинительные и безобвинительные по направленности. Немастера более фрустрированы, чем мастера, которые отличаются более гибкими и оптимальными моделями поведения в условиях ответственных тренировок.

Мотивация спортсменов. Анализ ответов на вопросы теста Б. Кретти показал, что различия между мастерами и немастерами установлены по показателям «потребность в материальных поощрениях», «потребность в сохранении статуса» на 5% уровне значимости. Установлено, что мотивация не сводится только к успеху и избежания неудачи в соответствии с концепцией Дж. Аткинсона, а и от многих других факторов (биологических, психологических, социальных).

Уровень притязаний спортсменов. Уровень притязаний исследовался

группой психологов под руководством К. Левина (Lewin et al., 1944).

В результате нашего исследования установлены перспективный, текущий и оперативный уровни притязаний, качественный анализ последнего показал, что у мастеров он многовариантный, а у немастеров – одно-двух порядковый, что повышает тревожность и эмоциональность.

Ниже представлены показатели шкал по тесту Р. Кеттелла, различия которых статистически достоверны.

Эмоционально устойчивый – эмоционально неустойчивый: мужчины-мастера – 7,0; мужчины-немастера – 5,8; $t = 2,34$, $p < 0,05$; женщины-мастера – 7,2; женщины-немастера – 5,9; $t < 2,36$, $p < 0,05$.

Напористый–уступчивый: мужчины-мастера – 9,0; мужчины-немастера – 7,7; $t = 2,28$; $p < 0,05$; женщины-мастера – 8,5; женщины-немастера – 7,6; $t = 2,31$; $p < 0,05$.

Жесткий – мягкий: мужчины-мастера – 7,0; мужчины-немастера – 5,9; $t = 2,41$; $p < 0,05$; женщины-мастера – 6,8; женщины-немастера – 5,9; $t = 2,36$; $p < 0,05$.

Самостоятельный – зависимый: мужчины-мастера – 8,1; мужчины-немастера – 7,3; $t = 2,39$; $p < 0,05$; женщины-мастера – 7,7; женщины-немастера – 7,1; $t = 2,29$; $p < 0,05$.

Из полученных данных видно, что мастера как мужчины, так и женщины более эмоционально устойчивы, напористы, жестки, самостоятельны, чем немастера– мужчины и женщины.

Заключение. Различия между мастерами и немастерами установлены по типам (препятственно-доминантные и разрешающие реакции), и направленности фрустрации (самообвинительные и безобвинительные) фрустрации (немастера более фрустрированы, чем мастера), по мотивации («потребность в материальных поощрениях», «потребность в сохранении статуса»), личностным особенностям («эмоционально неустойчивый – устойчивый», «уступчивый – напористый», «жесткий–мягкий», «зависимый-самостоятельный»). Мастера более эмоционально устойчивы, напористы, жестки, самостоятельны, чем немастера– мужчины и женщины. Мастера отличаются более гибкими и оптимальными моделями поведения в условиях ответственных и значимых тренировок.

Список литературы:

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. 2014. №1 (32). С.34-38.
3. Мельников В.М., Юров И.А. Проблема индивидуальности в спортивной психологии // Спортивный психолог. 2014. №3. С. 20–23.
4. Мельников В.М., Юров И.А. Психологическое моделирование спортивной успешности // Спортивный психолог. 2016. №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. 2016. №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.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ВОВЛЕЧЕННОСТИ
В ЗАНЯТИЯ ФУТБОЛОМ СПОРТСМЕНОВ
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

Д.П. Перминов

А.А. Дубовова

SPIN-код: 5515-0260

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

***Аннотация.** В статье рассмотрены особенности сформированности вовлеченности в занятия футболом спортсменов подросткового возраста показателей. Было установлено, что уровень по всем изучаемым показателям соответствует средним значениям. Также были изучены особенности удовлетворения базовых потребностей. Они также имеют средний сформированности. Между изучаемыми показателями были выявлены статистически достоверные корреляционные связи.*

***Ключевые слова:** футбол, спортсмены подросткового возраста, вовлеченность, базовые потребности.*

Актуальность исследования. В настоящее время, несмотря на развитие спортивной психологии и внимания специалистов к проблеме занятия спортом подростками, существует серьезная проблема информированности общества о психологических особенностях вовлеченности в занятия спортом. Она основывается на актуальной научной и общественной дискуссии, которая исходит из вопроса о том, насколько существенно можно повлиять на вовлеченность подростков в спортивную деятельность. Чтобы развитие спортсменов было результативным и способствовало активному развитию личности, необходимо выявить их психологические особенности вовлеченности и создать эффективные меры по работе с ними.

Вовлеченность представляет собой состояние человека, яркое желание что-то узнавать или заниматься определенной деятельностью. Состояние вовлеченности основано на потребности понимать и исследовать внешние вещи. Интерес включает в себя вовлеченность, когда интересы людей указывают не только на познание определенного объекта, но и на определенную деятельность, интересы людей становятся вовлеченностью [3].

Определено, что все интересы и вовлеченность связаны с положительными эмоциями людей. Развитие правильной и положительной вовлеченности – это эффективный способ побудить людей усердно учиться и активно работать [4].

Остапенко Д. К., основываясь на научной статье А.А. Биатона, понятие вовлечённости рассматривает через призму 3 характеристик: вовлеченность относительно к участию человека в активной деятельности; вовлеченность не всегда связанная с привлекательностью какой-либо деятельности; вовлеченность не заложенная в одном виде деятельности, одна и та же деятельность может

вызывать разный уровень вовлеченности у различных людей [2].

Автором определено, что данное понятие имеет особое значение в различных сферах жизнедеятельности человека, включая его профессиональную и учебную деятельность, личные отношения, при этом соотносится с такими показателями, как производительность, удовлетворенность и мотивация.

Нами были выделены некоторые из ключевых факторов, влияющих на вовлеченность в занятия спортом, среди них социальная поддержка (влияние семьи, друзей и тренеров на участие подростка в спорте), самооценка и самоуважение, персональные интересы и мотивация, физическая подготовленность (развитая физическая форма может стимулировать подростков продолжать тренироваться и участвовать в спортивных состязаниях), возможность и доступность (отсутствие спортивных сооружений и мест для занятия спортом, доступного вида транспорта, могут значительно повлиять на реализации вовлеченности подростков в спортивной деятельности), психологический климат в команде, цели и амбиции, влияние медиа и культурные факторы, школьные требования и время (нагрузка в школе и отсутствие свободного времени могут влиять на формирование вовлеченности в занятия спортом) и др.

Необходимо отдельно отметить исследование Б. Г. Горской, которая изучала такое понятие, как «мотивационный климат» в качестве основного регулятора занятий спортом. По мнению автора, мотивационный климат включает в себя не только мотивацию к спортивной деятельности, а систему ценностей, смыслов, ожиданий от себя и окружающих, способствующих формированию положительной мотивации к занятиям спортом. Основой для занятий спортом и вовлеченности в спортивную деятельность Б. Г. Горская представляет выраженную мотивацию на достижение успеха и, согласно автору, наличие стремления к соперничеству, конкуренции, ориентацию на решение задачи и достижение цели [1].

Цель исследования: изучить психологические предпосылки вовлеченности в занятия футболом спортсменов подросткового возраста.

Было проведено исследование особенностей сформированности показателя вовлеченности спортсменов спортивных клубов «Мечта» и «Ростов».

В результате исследования степени вовлеченности спортсменов в спортивную деятельность спортивных клубов «Мечта» и «Ростов» было выявлено, что средний показатель уверенности в достижении поставленных спортивных целей в клубе «Мечта» составляет 24,36 баллов, а в клубе «Ростов» данный показатель выше, 26,5 баллов, средние показатели в обоих спортивных клубах соответствует среднему уровню выраженности, из чего можно сделать вывод, что в обоих спортивных клубах настойчивость, непоколебимость в достижении спортивных целей развита в соответствии с нормой и могут изменяться в динамике, что может характеризоваться проявлением самостоятельности, настойчивости в спортивной деятельности.

В результате исследования особенностей удовлетворения базовых психологических потребностей у спортсменов спортивных клубов «Мечта» и «Ростов» было выявлено, что средний показатель по шкале автономии среди спортсменов «Мечта» составляет 35,72 балла, что соответствует среднему

уровню выраженности, среди спортсменов клуба «Ростов» средний показатель по шкале автономии равен 33,3 балла, что также соответствует среднему уровню выраженности. Можно сделать вывод, что спортсмены обоих спортивных клубов в достаточной степени, соответствующей норме, ощущают себя инициатором и хозяином своих действий. Они обладают достаточной, в пределах возрастной нормы, степенью независимости, что может быть связано с мотивацией к инновациям и самовыражению.

Средний показатель по шкале компетентности среди спортсменов «Мечта» составляет 27,64 балла, что соответствует среднему уровню выраженности, среди спортсменов клуба «Ростов» средний показатель по шкале компетентности равен 28,2 балла, что также соответствует среднему уровню выраженности, что свидетельствует о среднем уровне развития мастерства у спортсменов, в пределах нормы, достаточный уровень уверенности в своих умениях и возможностях, что способствует эффективности и успеху в различных областях.

Средний показатель по шкале принадлежности среди спортсменов «Мечта» составляет 44,09 балла, что соответствует высокому уровню выраженности, среди спортсменов клуба «Ростов» средний показатель по шкале принадлежности равен 41,1 балла, что соответствует среднему уровню выраженности. Результаты свидетельствуют, что у спортсменов клуба «Мечта» ярко выражено ощущение связи и социальной интеграции индивидуума с окружающим миром, также их высокие результаты говорят о чувстве принадлежности и близости к другим людям. Также спортсмены клуба «Мечта» испытывают значительное удовлетворение от социальных взаимодействий и поддержки окружающих. В свою очередь, у спортсменов клуба «Ростов» при достаточном уровне принадлежности к обществу и близким людям, порой могут испытывать потребность в улучшении качества социальных связей и укреплении чувства принадлежности.

Таким образом, выявлено, что особенности проявления вовлеченности в занятия спортом у подростков двух спортивных клубов, а также их психологические потребности, сформированы одинаково.

Между изучаемыми показателями был проведен корреляционный анализ. Установлено, что чем лучше удовлетворяются базовые психологические потребности спортсменов, тем выше уровень вовлеченности спортсменов подросткового возраста в занятия футболом.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2016. №4.
2. Остапенко Д.К. Взаимосвязь пола, вовлечённости в спортивную деятельность и ценностей // Спортивный психолог. 2017. №3 (46). С. 21-23.
3. Павлова Е. В., Краснорядцева О. М. Ресурс вовлеченности как психологическая характеристика степени соответствия человека и образовательной среды // СПЖ. 2021. №81.
4. Савинова С. Ю. Вовлеченность студентов в образовательный процесс: оценка позитивных эффектов // ЧиО. 2015. №4 (45).

ОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗДОРОВЬЯ КАК ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

А.С. Полубедова

Г.Б. Горская

SPIN-код: 2986-5239

SPIN-код: 1265-6602

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

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются ограниченные возможности здоровья со стороны экзистенциальной проблемы. Осуществив, наше исследование мы пришли к выводу, что ограничения в здоровье не могут выступать фактором, снижающим процесс интеграции личности в обществе. Поэтому, принятие собственной индивидуальности, своих ограничений, ответственности может выступать как новый ресурс для благоприятной социально-психологической адаптации.*

***Ключевые слова:** экзистенциальная проблема, адаптивный спорт, спортсмены, ограниченные возможности здоровья, социально-психологическая адаптация.*

Сегодня Всемирная организация здравоохранения указывает на то, что почти каждый человек может испытывать ограниченные возможности здоровья в определенный момент своей жизни, и по оценкам 1,3 миллиарда человек это около 16% мирового населения находятся в статусе инвалид. Также мы наблюдаем, что концепция, понимания инвалидности за последние десятилетия сместилась от медицинских моделей, основанных на нарушениях, дефектах у человека, к социальным моделям, которые рассматривались в Конвенции о правах инвалидов 2006 года. Данная Конвенция гласит, что «инвалидность – это эволюционирующее понятие и что инвалидность является результатом взаимодействия, которое происходит между имеющими нарушения здоровья людьми и средовыми барьерами которое мешают их полному и эффективному участию в жизни общества наравне с другими» [2].

Несмотря на это, инвалидность по-прежнему в преобладающей степени игнорируется и страдает стигматизацией по разным направлениям. Хотя во многих государствах политика и планы доступной среды разработаны и реализуются по всем направлениям.

Дискриминация и стигматизация каждый день сопровождает людей с ограниченными возможностями здоровья во всех аспектах общественной жизни, включая доступ к здравоохранению и поддержке, образованию и защите их основных прав человека, что приводит к негативным жизненным результатам [3, 5].

Мы не можем не обратить внимание на проблему, с которой сталкиваются люди с ограниченными возможностями – это отсутствие признания и принятия различных способов переживать жизнь и взаимодействовать с учетом физических, когнитивных, сенсорных и других различий в состоянии здоровья.

Основной целью данной работы является – рассмотреть ограниченные возможности здоровья, с точки зрения экзистенциальной проблемы и рассмотреть процесс социально-психологической адаптации у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

Экзистенциальная проблема в широком смысле предоставляет путь к лучшему пониманию человеческого опыта. Данная проблема поднимает вопросы выбора, свободы, но в тоже время она нуждается в пересмотре в свете конкретных трудностей, с которыми сталкиваются люди с ограниченными возможностями. Человек, сталкиваясь с ограничениями в здоровье иным образом начинает воспринимать картину своей прожитой жизни. К примеру, в работе Л.М. Довжик, К. А. Бочавер травма является событием, которое по-новому определяет жизненные события и дает начало для нового жизненного пути [1, 4].

Для подтверждения того, что ограниченные возможности выступают как экзистенциальная проблема и могут приводить к переосмыслению своей деятельности и перестановке процесса социально-психологической адаптации мы организовали исследование, в котором участвовали спортсмены, занимающиеся адаптивным спортом (n=50) и спортсмены с нормативным развитием разной спортивной квалификации (n=50). Для изучения процесса социально-психологической адаптации мы применили кластерный анализ по Уорду и анализ достоверности различий между кластерами по U-критерия Манна-Уитни. Также для изучения социально-психологической адаптации мы применили опросник Роджерса и Даймонд.

При анализе данных мы выделили 2 кластера, в первый кластер было включено 83 спортсмена, из них 57% – спортсмены с нормативным развитием и 43% – спортсмены с ограниченными возможностями здоровья. Во второй кластер было включено 17 спортсменов, из них 11% спортсмены с нормативным развитием и 89% – спортсмены с ограниченными возможностями здоровья.

Анализируя медианы показателей социально-психологической адаптации, мы установили, что в первом кластере большинство показателей находятся в зоне средних значений, это говорит об умении приспосабливаться в обществе и гармоничном сочетании параметром направленных на процесс социально-психологической адаптации. Во втором кластере мы определили, что спортсмены имеют низкий уровень адаптации, непринятие своих личностных параметров, и нежелание включаться в социальную интеграцию используя эскапизм.

Следовательно, мы можем сделать вывод, что ограниченные возможности здоровья не являются фактором, который бы сдерживал процесс социально-психологической адаптации. Это подтверждается тем, что в первый кластер попали спортсмены с нормативным развитием, которые эффективно включаются в процесс социально-психологической адаптации и спортсмены с ограниченными возможностями, которые также имеют положительные показатели в СПА. С. Н. Паттерсон, размышляя над вопросом экзистенциальной проблемы и инвалидности, писал, что принятие своих ограниченных возможностей ведет к принятию себя и принятию ответственности за свою жизнь [6]. Экзистенциальная проблема заключается в том, что независимо от ограничений в здоровье, каждый человек обладает свободой и несет ответственность за то, что он делает со своей

жизнью. Все препятствия, с которыми мы сталкиваемся дают нам возможность ценить жизнь используя новые ресурсы.

Список литературы:

1. Бочавер К. А., Десятникова А. Психология спортивной травмы и реабилитации. Практическое руководство, 2024.
2. Гусейнов А. Ш. Психология болезни и инвалидности, 2008.
3. Дегтева Л. В. Философия инвалидности: проблема экзистенциального выбора // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. №. 7-3. С. 99-101.
4. Довжик Л. М., Бочавер К. А. Психология спортивной травмы. 2020.
5. Лутошина В.И., Кочемасова Л.А. Социологическое исследование адаптации людей с ограниченными возможностями жизнедеятельности в региональном социуме // Научно – методический электронный журнал «Концепт». 2015. №. 5 (май). С. 46–50.
6. Cameron, C. Disability, Normality and Absurdity. Journal of Inclusive Practice in Further and Higher Education, 2015. 6(1), 61-65.

РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

А.С. Распопова

SPIN-код: 3762-0286

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

***Аннотация.** В статье представлены результаты формирования конструктивного проявления стремления юных спортсменов к совершенству посредством специально разработанной программы тренинга. Доказано, что тренинг оказывает положительное влияние на те черты личности, которые могут быть предпосылками устойчивости к высоким требованиям, которые предъявляет спорт.*

***Ключевые слова:** перфекционизм, интернальность, тренинг, тхэквондо, тревожность, спорт, целеполагание.*

В современном спорте всё большее значение приобретает психологическая поддержка молодых спортсменов [1]. Важным аспектом здесь является личностный рост и работа над самосовершенствованием [4]. Это позволяет им раскрыть свой внутренний потенциал и развить способность адекватно отвечать на серьёзные спортивные вызовы [2].

Стремление к совершенству и постоянное сравнение себя с другими могут привести к развитию перфекционизма [4]. Этот комплекс психологических проблем мешает спортсменам достигать своих целей и наслаждаться процессом тренировок и соревнований [3]. Для решения этой проблемы мы разработали специальный тренинг против перфекционизма в спорте. Он направлен на формирование конструктивных проявлений перфекционизма, развитие уверенности в себе и формирование навыков целеполагания.

Формирующий эксперимент был направлен на развитие у спортсменов основы для конструктивного проявления перфекционизма в спортивной сфере посредством психологического тренинга. Основываясь на исследованиях, посвящённых конструктивным и негативным аспектам перфекционизма, мы предположили, что конструктивное проявление может быть сформировано через развитие самосознания, адекватной самооценки и уверенности в себе, а также навыков определения спортивных целей и внутренней ответственности.

Тренинговая программа состоит из трёх основных блоков: самопознания и формирования уверенности в себе, целеполагания в спорте и интернальности в спорте. В ходе тренинга участники изучают свои сильные и слабые стороны, учатся адекватно оценивать свои возможности и ставить реалистичные цели.

Первый блок «Целеполагание в спорте» был направлен на умение ставить реалистичные и достижимые цели, регулировать стратегию их достижения, визуализировать желаемый образ цели. Второй блок «Интернальность в спорте»

нацелен на умение быть ответственным и принимать на себя последствия своих поступков, оценивая свой вклад в достижения. Подобренные нами упражнения могут быть полезными для личностного роста спортсменов.

Составленная нами тренинговая программа включала 30 занятий. Для участия в ней мы отобрали 14 тхэквондистов 16-25 лет.

Перед проведением психологического тренинга был проведён констатирующий эксперимент, целью которого было изучить особенности проявления перфекционизма и личностных характеристик спортсменов. Эффективность тренинга оценивалась на основе анализа результатов исследования перфекционизма и личностных качеств с использованием соответствующих методов и инструментов.

Выявлено положительное влияние на личностные особенности спортсменов, занимающихся тхэквондо.

Задачи, поставленные в тренинговой программе, были успешно реализованы, что привело к следующим результатам:

1. Снижение перфекционизма, ориентированного на других: Это указывает на уменьшение требовательности к окружающим, что способствует улучшению межличностных отношений и снижению стресса.

2. Повышение уровня самопринятия: Спортсмены стали более терпимыми к своим ошибкам и недостаткам, что способствует более конструктивному подходу к тренировкам и соревнованиям.

3. Развитие навыков эмоциональной регуляции: Участники тренинга научились лучше управлять своими эмоциями, что помогает сохранять спокойствие и концентрацию в стрессовых ситуациях.

Эти результаты подтверждают эффективность тренинговой программы и ее положительное влияние на личностные качества спортсменов, занимающихся тхэквондо.

Повышение интернальности в области достижений и неудач, производственных и межличностных отношений указывает на рост понимания собственного вклада в события, усиление ответственной позиции. Увеличение мотивации к успеху и снижение мотивации избегания неудач свидетельствует об усиленной ориентации на успех, снижении страха совершить ошибку, характерного для неконструктивного перфекционизма.

Самооценка спортсменов повысилась, уменьшилось расхождение между уровнем притязаний и самооценки, что говорит о появлении более адекватной позиции в постановке целей и оценке собственных возможностей. Эти изменения способствуют более конструктивному подходу к тренировкам и соревнованиям, а также улучшению межличностных отношений и снижению стресса.

Снизилась показатели личностной и ситуативной тревожности, что говорит об уменьшении чувства неопределенности у спортсменов благодаря формированию навыков целеполагания и планирования. Уменьшилась склонность к радикализму и нонконформизму, что указывает на формирование умения доверять группе и снижение степени конфронтации с социальным окружением.

Увеличился показатель поддержки автономии со стороны тренера, что подтверждает значимость его поддержки и отсутствие восприятия его

воздействий как давления. Эти изменения способствуют более конструктивному подходу к тренировкам и соревнованиям, а также улучшению межличностных отношений и снижению стресса. Требования, которые предъявляют к спортсменам значимые окружающие люди, становятся для них стимулирующим фактором, что проявляется в готовности нести ответственность за происходящие события, стремиться к успеху, а не к избеганию неудач, высоко оценивать свои возможности и ставить реалистичные цели.

Тренинг оказал положительное влияние на развитие личностных предпосылок для конструктивного проявления перфекционизма в спорте. Анализ взаимосвязей между перфекционизмом и личностными качествами после тренинга показывает, что готовность предъявлять высокие требования к себе сопровождается конструктивными проявлениями личностных особенностей спортсменов, которые отражают черты личностной зрелости.

Результаты нашего исследования показали, что проведение тренинга против перфекционизма в спорте способствует формированию конструктивных проявлений перфекционизма, повышению самооценки и развитию навыков целеполагания. Участники стали более уверенными в себе, научились справляться с трудностями и достигать поставленных целей.

Таким образом, тренинг является эффективным инструментом для преодоления перфекционизма и достижения успеха в спорте. Он помогает спортсменам стать гармоничными личностями, способными преодолевать трудности и наслаждаться процессом тренировок и соревнований.

Список литературы:

1. Берилова Е.И. Перфекционизм родителей как предпосылка развития тревожности у спортсменов младшего школьного возраста // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2023. № 13. С. 39-40.

2. Волкова Л.А., Босенко Ю.М. Особенности взаимосвязей между показателями перфекционизма и восприятия спортсменами юношеского возраста отношения родителей // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2021. № 11. С. 23-25.

3. Горская Г.Б, Босенко Ю.М., Распопова А.С. Конструктивность реагирования высококвалифицированных тхэквондистов на стрессовые ситуации: психологические предпосылки // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2010. № 4. С. 41-47.

4. Совмиз З.Р. Роль социального окружения в формировании перфекционизма у спортсменов юношеского возраста // Физическая культура, здравоохранение и образование. Материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. Томск, 2023. С. 310-314.

СВЯЗЬ МЕТАКОГНИТИВНЫХ УМЕНИЙ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА

Ю.С. Ромашко

Г.Б. Горская

SPIN-код: 3591-7085,

SPIN-код: 1265-6602

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

***Аннотация.** Представлены результаты корреляционного анализа взаимосвязи метакогнитивных умений и особенностей поведения спортивного тренера в сложных ситуациях. В исследовании приняли участие 126 тренеров по различным видам спорта, в возрасте от 18 до 66 лет, имеющих различную квалификационную категорию. Установлено, что ресурсом развития метакогнитивных умений тренера в большей степени выступают копинг-стратегии положительного осмысления трудной жизненной ситуации и планирования решения проблемы. Выявлено, что знание тренера об особенностях своих умений, способностей и интеллектуальных возможностей снижает вероятность проявления в ситуации стресса деструктивных копинг-стратегий.*

***Ключевые слова:** метакогнитивные умения, метакогнитивные процессы, метакогнитивная включенность, копинг-стратегии, тренер, спортивная деятельность.*

В современном мире спорт высших достижений сопровождается повышенным стрессом, преодоление которого требует формирования у участников спортивной деятельности определенных ресурсов, направленных на заблаговременное решение трудных ситуаций [1].

Ключевая роль в подготовке спортсмена к успешным выступлениям отводится тренеру, основной функцией которого является развитие спортивных навыков и психологическая готовность воспитанников к соревнованиям. Успех в достижении результатов в профессиональной деятельности тренера зависит от его умений организовывать процесс подготовки спортсмена, решений не только имеющих трудностей, но и анализа возможных проблемных ситуаций. Дж. Флейвелл способность индивида осознавать, регулировать и изучать собственные познавательные процессы трактует как «метапознание», а метакогнитивные умения – как способность регулировать когнитивные и мотивационные стратегии.

Несмотря на то, что в настоящее время имеются некоторые исследования метакогнитивных процессов у спортсменов [2], особенности формирования и развития метакогнитивных умений у тренера остаются недостаточно изученными.

В этой связи, целью нашего исследования стало выявление связи метакогнитивных умений и стратегий совладающего поведения тренеров.

В исследовании приняли участие 126 тренеров по различным видам спорта,

в возрасте от 18 до 66 лет, имеющих различную квалификационную категорию. Метакогнитивные умения определялись с помощью опросника «Метакогнитивная включенность в деятельность» (Е.И. Перикова, В.М. Бызова). Для исследования стратегий совладающего поведения использовался опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса.

Результаты исследования позволили установить, что копинг-стратегии планирования решения проблем и положительная переоценка сложной ситуации наиболее вовлечены в корреляционные связи с параметрами метакогнитивных умений. Иными словами, анализируя свои возможности в подготовке спортсменов, учитывая возможные сложности в период проведения соревнований, продумывая план действий, в стрессовой ситуации тренер чаще может прилагать усилия для поиска способов решения и находить положительные моменты текущей ситуации.

Выявлено, что чем больше тренеры применяют в спортивной деятельности умения регулировать свою деятельность, анализировать процесс, осуществлять контроль и оценку своих умений, формировать стратегии исправления ошибок, тем чаще в трудных ситуациях они обращаются к конструктивным решениям проблемы. В то же время принятие на себя ответственности в сложной ситуации, самоконтроль, поиск положительной стороны дела, обращение к помощи коллег и друзей, повышает вероятность применения метакогнитивного регулирования, контроля и анализа допущенных ошибок.

Следует отметить, что параметры «метакогнитивное регулирование», «условные знания» и «контроль компонентов» положительно взаимосвязаны с конфронтационным копингом. Иначе говоря, диагностика и своевременная корректировка своих действий, знание того, когда и для чего использовать в определенных ситуациях, оценивание своих действий повышает вероятность обращения тренера к активному проявлению усилий для изменения ситуации, готовности к риску. В то же время, чем чаще тренер в сложной ситуации включается в решение проблемы активно, проявляя в некоторой степени агрессивные усилия для изменения ситуации, тем выше вероятность проявления метакогнитивного регулирования своей деятельности, мониторинга и оценивания своих возможностей. Данные взаимосвязи, на наш взгляд, достаточно логичны для представителей спорта высших достижений, деятельность которых ориентирована на достижение максимального результата и успеха.

Примечательно, что знание тренера об особенностях своих умений, способностей и интеллектуальных возможностей снижает вероятность проявления в ситуации стресса копинг-стратегий дистанцирования и избегания ситуации.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что выбор тренером стратегии поведения в ситуациях совладания со стрессом взаимосвязан с метакогнитивными умениями. Формируя умения регулировать свою деятельность, контролировать и оценивать ход достижения поставленной задачи, тренеры в большей степени проявляют конструктивное поведение в сложных ситуациях. Активное включение тренера в решение проблемы, отсутствие модели поведения «избегание» в большей степени формирует у тренера новые знания о своих метакогнитивных возможностях.

Список литературы:

1. 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. 2020. С. 223 -224.
2. 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.
3. Толочек В.А. Условия социальной среды, ресурсы и социальная успешность субъектов: открытые вопросы // Психологический журнал. 2022. Т. 43. № 4. С. 36-47.

УДК: 159.9

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ПРЕДИКТОРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК

З.Р. Совмиз

SPIN-код: 1798-8949

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

***Аннотация.** В статье представлен анализ взаимосвязи и влияния копинг-стратегий и эмоционального интеллекта на соревновательную надежность юных гимнасток. Выявлено, что предикторами соревновательной надежности являются планирование решения проблемы и социальная поддержка.*

***Ключевые слова:** соревновательная надежность, эмоциональный интеллект, копинг-стратегии, художественная гимнастика*

Уровень конкурентной среды в профессиональном спорте неумолимо растет. В связи, с чем на протяжении многих лет не теряют актуальности исследования тех психологических особенностей, благодаря которым возможно сохранить и преумножить спортивные достижения. Представленное исследование посвящено изучению предикторов соревновательной надежности в достаточно стрессогенном виде спорта, таком как художественная гимнастика. Психологические факторы включенности в ее освоение предполагают раннюю профессионализацию, регулярные тренировки, жесткие требования к дисциплине, питанию, режиму дня. Наряду с соревновательными стрессами данные факторы создают большую нагрузку на психику юных спортсменок и требуют умения не только соответствовать данным требованиям, но и преумножать достижения [1, 3]. Одним из индикаторов конкурентоспособности в спорте выступает соревновательная надежность, благодаря которой спортсмену обеспечивается стабильная эффективность выступления независимо от условий. Предпосылками могут выступать ряд личностных параметров, но с учетом стрессогенности спорта в сочетании с ранней профессионализацией и юным возрастом спортсменок, актуальным, на наш взгляд, является исследование таких потенциальных предикторов, как эмоциональный интеллект и копинг-стратегии [2, 4, 6].

Методы исследования: методики диагностики психологической надежности спортсмена В.Э. Мильмана, копинг-стратегий Р. Лазаруса, эмоционального интеллекта Н. Холла; коэффициент корреляции Пирсона, однофакторный дисперсионный анализ ANOVA.

Выборка исследования: 30 воспитанниц МБОУ СДЮСШ №1 г. Краснодара занимающихся художественной гимнастикой, от 11 до 13 лет.

Анализ особенностей взаимосвязи соревновательной надежности, копинг-стратегий и эмоционального интеллекта позволил выявить следующие достоверные взаимосвязи: стабильность-помехоустойчивость отрицательно коррелирует с самомотивацией ($r=-0,344$; $p\leq 0,05$), дистанцированием ($r=-0,463$;

$p \leq 0,01$) и положительно с планированием решения проблемы ($r=0,352$; $p \leq 0,05$); саморегуляция отрицательно коррелирует с принятием ответственности ($r=-0,402$; $p \leq 0,05$). Чем выше стабильность и помехоустойчивость, тем ниже самомотивация и дистанцирование, и выше планирование решения проблем. Чем выше способность к саморегуляции, тем ниже принятие ответственности.

Объяснение полученным данным мы находим в том, что юный подростковый возраст гимнасток вопреки требованиям спорта диктует свои онтогенетические особенности, для которых характерно стремление к принятию в среде сверстников. Отсутствие аффиляции может привести к чувствительности к внешним помехам, что и подтверждает отрицательную взаимосвязь дистанцирования от коллег со стабильностью в результатах.

В тоже время при хорошем умении в условиях стресса планировать решение, будет наблюдаться высокий уровень помехоустойчивости, устойчивости внутреннего функционального состояния, стабильности двигательных навыков и техники исполнения. Понимание плана действий позволяет гимнасткам сконцентрироваться на решении текущих задач без переключения внимания на отвлекающие факторы.

Чрезмерный уровень ответственности снижает самоконтроль и саморегуляцию в связи с тем, что специфика вида спорта предполагает высокую включенность тренера в процесс подготовки спортсменок и зачастую авторитарность в стиле его деятельности. Подобный формат работы тренера подразумевает, что большая часть ответственности лежит на его плечах, при этом автономия со стороны гимнасток либо отсутствует, либо присутствует лишь частично. Безусловно к подобной ситуации привыкают и сами воспитанницы, в связи с чем ситуация, требующая принятия ответственности, является для них дополнительным стрессовым фактором, приводящим к дисбалансу в работе и саморегуляции.

Показатели эмоционального интеллекта не взаимосвязаны с соревновательной надежностью, но при этом проявляют следующие взаимосвязи с копинг-стратегиями: эмоциональная осведомленность отрицательно коррелирует с поиском социальной поддержки ($r=-0,338$; $p \leq 0,05$); управление своими эмоциями положительно с планированием решения проблемы ($r=0,382$; $p \leq 0,05$). Т.е. взаимосвязь между соревновательной надежностью и эмоциональным интеллектом гимнасток присутствует лишь опосредовано через некоторые виды копингов. Благодаря факторному анализу выявлено, что социальная поддержка влияет на соревновательную эмоциональную устойчивость, снижая ее ($Sig=0,00$; $F=47,38$), что достаточно противоречиво. Несмотря на то, что социальная поддержка адаптивный копинг, ее наличие расслабляет гимнасток и приводит к эмоциональному дисбалансу в то время, как соревновательная ситуация требует мобильности и полной включенности. М.Э. Плеханова отмечает, что ошибки у гимнасток происходят из-за стресса и эмоциональной неуравновешенности, а также выделяет факторы их соревновательной надежности – это выгода, удовлетворенность, чувство безопасности и слияние в коллективе через снижение своей позиции [5].

Таким образом, предикторами соревновательной надежности выступают планирование решения проблемы и социальная поддержка. Самомотивация,

дистанцирование и принятие ответственности – ресурсы лишь при низком уровне развития. А при высоких показателях могут выступать как антиресурсы. Подобные взаимосвязи мы объясняем спецификой вида спорта, ранней профессионализацией, высоким уровнем авторитарности тренеров, юным возрастом спортсменов и отсутствием у них автономии в принятии значимых решений.

Список литературы:

1. Берилова Е.И. Развитие личностных ресурсов спортсменов как фактор их конкурентоспособности в спорте высших достижений // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. Краснодар: КГУФКСТ. 2013. № 1. С. 16-18.

2. Босенко Ю.М. Личностные предпосылки преодоления стресса оценивания в спортивной деятельности // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. Краснодар: КГУФКСТ. 2014. С. 26-28.

3. Дубовова А.А., Пархоменко Е.А. Сопряженное развитие произвольности когнитивных процессов и технической подготовленности у юных гимнасток с учетом возрастного аспекта // Олимпийский спорт и спорт для всех: Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. Казань: ПГАФКСТ, 2020. С. 234-236.

4. 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: РГУФКСМТ, 2014. Т.2. С. 321-323.

5. Плеханова М.Э. Факторы, определяющие соревновательную надежность спортсменов в художественной и спортивной гимнастике // Вестник спортивной науки. 2006. № 4. С. 17-20.

6. Плешкань А.В., Дубовова А.А., Масенко Г.Ю., Жильченко О.Г. Значение психологической тренировки для высококвалифицированных гимнасток // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2015. № 3. С. 190-193.

НАВЫКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ КАК РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

С.В. Соколовская

SPIN-код: 6723-0234

Национальный исследовательский

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского,
г. Нижний Новгород, Россия

***Аннотация.** В работе представлены содержание и результаты экспериментальной работы по формированию навыков ментальной прочности как способа саморегуляции борцов греко-римского стиля уровня высшего спортивного мастерства. В содержание экспериментальной работы включены групповые тренировки и индивидуальные психологические консультации спортсменов.*

***Ключевые слова:** саморегуляция; навыки ментальной прочности; программа психологического сопровождения; борцы греко-римского стиля.*

В психологическом контексте саморегуляция часто рассматривается как способность личности управлять своими внутренними состояниями и действиями с целью оптимального функционирования и личностного роста [3]. Саморегуляция включает в себя мониторинг текущего состояния, сравнение его с желаемым состоянием и внесение корректировок в поведение для устранения расхождений между ними. В этом процессе ключевую роль играют такие компоненты, как осознание целей, мониторинг прогресса, самоконтроль, самокоррекция с помощью сформированных ментальных навыков [1,2]. В полной мере это справедливо и к борцам греко-римского стиля.

Согласно исследованиям, борцы имеют следующие психологические особенности, в отличие от других видов спорта:

1. Высокий уровень мотивации: борцы часто обладают сильным желанием победить и достичь успеха в спортивной карьере.

2. Уверенность в себе – качество, которое присуще большинству спортсменов данного вида спорта, т.к. данный контактный вид спорта является довольно травмоопасным, четкость выполнения технических приемов серьезно зависит от уверенности в себе.

3. Высокий уровень терпения, настойчивости и самодисциплины – тренировки борцов требуют длительных и упорных усилий, благодаря чему формируют у спортсменов данные волевые качества.

4. Адаптивность и гибкость мышления – качество, необходимо борцам для тактической победы над соперником, борцы быстро приспосабливаются к различным ситуациям на ринге и тщательно планируют свои действия.

Несмотря на все положительные перечисленные качества, борцы могут быть подвержены высокой эмоциональной напряженности, как во время соревнований, так и до выхода на старт. Это может снижать их эффективность на ринге и приводить к травмам, поэтому важно уметь контролировать свои эмоции и сохранять спокойствие, т.е. владеть навыками ментальной прочности.

Цель исследования: формирование навыков ментальной прочности как способов саморегуляции спортсменов греко-римского стиля.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе ГБУ НО «Региональный центр спортивной медицины» и МАУ ДО «СШОР по греко-римской борьбе» г.о. г.Бор. В исследовании принимали участие 12 борцов греко-римского стиля, членов сборной команды Нижегородского региона.

Исследование проходило в три этапа. На первом этапе проводилась диагностика ментальных навыков спортсменов с помощью опросника «Комплексная оценка ментальной прочности и адаптированности спортсмена» («КОМПАС») [4]. Программа формирующего эксперимента включала в себя ряд мероприятий по усилению некоторых навыков ментальной прочности борцов греко-римского стиля. На третьем (контрольном) этапе была проведена контрольная диагностика.

Методика «КОМПАС» содержит в себе 9 основных категорий ментальных навыков: Совладание с неприятными мыслями и эмоциями, Навыки активации и релаксации, Визуализация, Вовлеченность и «поток», Самоэффективность, Планирование, Деятельность в условиях стресса, Отношения с тренером, Демотивация.

Ментальные навыки, показатели которых приближены к нижней границе: Совладание с неприятными мыслями и эмоциями, Навыки активации и релаксации, Визуализация, Деятельность в условиях стресса.

При проведении индивидуальных бесед со спортсменом выделенные психологические сложности подтвердились. Спортсмены отметили, что для них проблема психологической готовности к бою присутствует: перед важными стартами испытывают трудности с настроением, «прокручивают» в голове мысли о предстоящем поединке, что мешает качественному настрою.

Программа психологической работы проводилась в течении 2-х месяцев и строилась следующим образом: еженедельно проводились индивидуальные консультации с психологом, тренинги ментальных навыков были организованы во время тренировок два раза в неделю в течении 15-20 минут. Во время выездов на соревнования спортсмены применяли усвоенные приемы и навыки саморегуляции, далее проводилась рефлексия – индивидуально обсуждался процесс применения и эффективность применения ментальных навыков во время соревнований.

Тренинги ментальных навыков включали в себя упражнения на переключение и сосредоточение внимания (таким образом, актуализировались умения активации), применялись элементы аутогенной тренировки, дыхательной медитации (навыки релаксации), упражнения, моделирующие соревновательную эмоциональную ситуацию, идеомоторная тренировка (навыки визуализации, совладания с неприятными мыслями), разбор стилей поведения соперника в процессе соревновательной борьбы, отработка технико-тактических действий в борьбе с разными стилями ведения боя соперником (деятельность в условиях стресса).

По окончании программы психологического сопровождения была проведена повторная диагностика по методике КОМПАС, результаты подверглись математическому анализу с использованием Т-критерия Вилкоксона (W).

В ходе исследования произошли положительные изменения среднегрупповых показателей по шкалам «Совладание с неприятными мыслями и эмоциями» ($W=0,038$, $p<0.05$) «Навыки активации и релаксации» ($W=0,046$, $p<0.05$) , «Визуализация» ($W=0,043$, $p<0.05$) , «Деятельность в условиях стресса» ($W=0,027$, $p<0.05$) . Составленная нами программа показала свою эффективность. Ментальные навыки, с которыми целенаправленно не велась работа, также выросли, хотя и не статистически значимо.

Заключение. В результате проведенного эксперимента, разработанная нами программа, положительно повлияла на развитие навыков саморегуляции борцов греко-римского стиля, что нашло отражение в спортивных результатах данных спортсменов.

Список литературы:

1. Антилогова Л. Н. Саморегуляция психических состояний личности в подростковый период // Журнал Вестник Омского университета, Серия: Психология. 2017. № 3. С. 12-23.
2. Кузнецова Е.В. Проблема саморегуляции индивидуального стиля поведения // Журнал Социальная политика и социология. 2011. № 7 (73). С. 341-351.
3. Мережникова И.М., Шевкова Е.В. Особенности саморегуляции психических состояний в спорте высших достижений. Будущее психологии: материалы Всерос. студ. конф. (16 апреля 2008 г.) / под ред. Е.В.Левченко, А.Ю. Бергфельд; Перм. гос. ун-т. Пермь, 2008. Вып. 1. 148 с.
4. Касаткин В. Н., Ахмерова К.Ш., Грушко А.И. Двухуровневое обследование ментальной подготовленности спортсменов // Спортивный психолог. 2014. №2. С.11-17.

ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА, ОРИЕНТИРОВАННОГО НА ЗАДАЧУ

Я.В. Таран

SPIN-код: 7995-8528

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

***Аннотация.** В данной работе рассматриваются особенности мотивационного климата, его виды, возможности формирования, а также представлены рекомендации для тренеров по формированию мотивационного климата, ориентированного на задачу*

***Ключевые слова:** мотивация в спорте, мотивационный климат, ориентация на задачу, ориентация на себя*

Актуальность исследования заключается в том, что любая сфера деятельности человека тесно связана с мотивацией. Без мотивации человек не готов преодолевать трудности, усердно работать, стремиться к достижению определенных целей, стараться и развиваться. Нет мотивации – нет деятельности.

Для спорта мотивация категорически необходима, так как спортсмену необходимо прикладывать огромные усилия для достижения успеха, много работать над собой, бороться с различными сложностями. При отсутствии мотивации желание заниматься спортом может просто исчезнуть, а в условиях серьезной конкуренции есть необходимость постоянного развития и самосовершенствования. Спортсменам просто нельзя стоять на месте, чтобы добиваться успеха.

К сожалению, не каждый спортсмен сразу осознает роль мотивации. В связи с этим тренеру необходимо постоянно мотивировать спортсмена, формировать правильный мотивационный климат.

Мотивационный климат предопределяет мотивацию спортсменов. Мотивационный климат – это совокупность ценностей и ожиданий, поощрений и порицаний, задаваемые социальным окружением спортсменов [1].

В настоящее время существуют различные зарубежные исследования по диагностике мотивационного климата. Авторы выделяют такие виды мотивационного климата, как ориентация на задачу и ориентация на себя [3, 4]. Подчеркивается, что ориентация на задачу предполагает готовность спортсмена работать усердно, ориентация на себя ориентирует спортсмена на желание быть лучшим. Исследователи отмечают, что ориентация на задачу является наиболее эффективной в спорте [2, 5].

На предыдущих этапах исследования нами были адаптированы методики диагностики индивидуальной мотивации, методика диагностики мотивационного климата, задаваемого тренером; методика диагностики особенностей мотивационного климата, задаваемого сверстниками. Также нами была разработана методика диагностики мотивационного климата, задаваемого социальным окружением спортсмена.

В ходе исследований было установлено, что с ростом спортивной квалификации спортсмены в большей степени ориентированы на задачу, значит для достижения успеха важно формировать мотивационный климат, ориентированный на задачу. В теории этот факт понятен, остается главный вопрос, как это применять на практике.

Основная задача тренера в области мотивации своих спортсменов – воспитать в них такую мотивацию, чтобы они хотели работать над собой и делали это осознанно, имели сильную внутреннюю приверженность, а не были простым исполнителем задач тренера. Таким образом, цель должна состоять в том, чтобы превратить внешнюю мотивацию во внутреннюю. Одна из главных задач тренера – развить здоровую уверенность в себе. Юным подопечным следует научиться побеждать, но и научиться достойно принимать поражения. Тренер может развивать уверенность в себе с помощью поддерживающих форм, таких как позитивное обращение к своим подопечным, а также можно добавлять мотивационные лозунги и цитаты.

Необходимо, чтобы тренер создавал среду мастерства, в которой важно освоить новые навыки и развить уверенность в себе. Вместо того, чтобы сосредотачиваться на конкурентной среде, где главное – это победа любой ценой.

Необходимо взаимодействие тренер-спортсмен, при котором тренер старается поддерживать позитивное отношение к спортсменам, обеспечивая положительное подкрепление, конструктивную критику в дружеской манере и поощрение.

Крайне важно взаимодействие членов команды друг с другом, где тренер должен стараться создать сплоченность и поддержку среди членов команды, одновременно создавая чувство приверженности членам своей команды.

Необходимо совместное формирование членами команды правил, ролей и ответственности каждого звена. Это повышает вероятность соблюдения установленных правил.

Важно, чтобы тренер думал о своем поведении, мог посмотреть на себя со стороны, мыслил самокритично, понимал, что он является пример для подражания, чтобы он мог контролировать свою эффективность и совершенствоваться как тренер.

Ключевую роль в создании мотивационного климата можно отдать тренеру. Его лучшая инвестиция в поддержание мотивации спортсмена – это приложить усилия и время к выполнению каждой конкретной задачи. Работа тренера, безусловно, очень сложная и многозадачная, но находить время на мотивацию все-таки крайне необходимо. Не так эффективно будет просто дать задание, которое спортсмены просто будут выполнять, не понимая, зачем вообще им это нужно. Стоит только тренеру призвать к ответственности, объяснить, что именно это задание даст, чего позволит добиться, чему спортсмен научится, какая будет польза для него, так сразу энтузиазма в выполнении задания будет больше, результат не заставит себя ждать. Каждое задание должно быть разнообразным, интересным и бросать вызов лично каждому спортсмену. Тренер должен ставить такие цели, которые являются краткосрочными, при которых не должно быть недостатка в выборе видов деятельности, и в то же время должна быть эффективная стратегия обучения.

Если тренер хочет положительно повлиять на мотивацию спортсмена, он должен учитывать влияние тренерского стиля на его восприятие эмоций, стресса и мотивации. Тренеру следует избегать сравнения спортсменов друг с другом и не рассматривать индивидуальное совершенствование как мерило успеха. Обратная связь со стороны тренера должна быть адресована отдельному человеку, а не группе, предлагая конструктивную критику с акцентом на области, требующие улучшения и совершенствования, а также отмечая усилия по самоопределению. Метод оценки является ключевым фактором мотивации выступления спортсмена, при котором тренер должен оценивать процесс обучения и индивидуальное совершенствование. При этом необходимо создать достаточные условия для того, чтобы спортсмен мог улучшить свои результаты и избежать нормативной оценки.

Важно, чтобы тренер донес до спортсменов информацию о том, что мотивационный климат, ориентированный на задачу, будет способствовать достижению успехов в спорте.

Список литературы:

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

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ СПОРТСМЕНА НА ИНФОРМАЦИЮ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Н.С. Томилина

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

***Аннотация.** В статье рассмотрены особенности эмоциональной реакции спортсмена на информацию в социальных сетях. На конкретном примере доказано, что средства массовой информации могут оказывать разрушительное воздействие на психическое и эмоциональное состояние спортсмена. Совершенствование психологической подготовки спортсмена должно выйти на новый уровень с учетом изложенного. Приведены рекомендации спортивным психологам по решению обозначенной проблемы.*

***Ключевые слова:** средства массовой информации, социальные сети, эмоциональная реакция, внутреннее состояние, психологическая подготовленность, психологическая защита, репутационный контент, саморегуляция.*

Психологической подготовке спортсмена на протяжении десятков лет уделялось пристальное внимание. Исследовались факторы психологического воздействия, велся поиск методов противостояния спортсмена соревновательному стрессу. В поиске эффективных методик Г.Б. Горская провела исследование психологических аспектов подготовки зарубежных спортсменов-олимпийцев. По убеждению автора, планирование психологического сопровождения базируется не только на принципах индивидуализации и учета специфики вида спорта, но и влияния на спортсменов различных средовых факторов, как связанных, так и не связанных со спортивной деятельностью [4].

Одним из таких факторов, по нашему мнению, является информация в социальных сетях. А.Г. Изенева, О.В. Савельева проявили интерес к пониманию движущих сил поведенческих изменений в эпоху средств массовой информации, что подтверждает влияние средств массовой информации на внутреннее состояние и поведение личности [5].

В настоящее время современный человек не представляет себя вне средств социальной информации, в которых черпает те или иные интересующие его сведения. В спортивном мире через социальные сети, как призму, анализируются спортивная подготовка и деятельность спортсмена, его достижения и неудачи, моменты личной и общественной жизни. Набрав в поисковой строке имя спортсмена, помимо основной информации, можно увидеть его фотографии, запечатлевшие моменты тренировок, соревнований, свободного времяпровождения. И, тем самым, ощутить собственную причастность к жизни спортсмена, восхищаясь его достижениями и личностными характеристиками, сопереживая в случае неудач и жизненных трудностей.

Становясь публичной личностью, спортсмен заботится о своей личной страничке в социальных сетях, размещая на ней ту информацию, которой он

желает поделиться с подписчиками, болельщиками, фанатами и другими заинтересованными людьми. Естественно, что он интересуется той информацией, которую размещают о нем журналисты в социальных сетях. Однако, не все так просто: со стороны многочисленных журналистов, имеющих порой низкий уровень профессиональной этики и жаждущих сенсации, на страницы социальных сетей попадает информация, травмирующая психику спортсмена, вызывающая у него эмоциональную реакцию негативного характера. Если негативная социальная информация появляется накануне (или же во время) значимых соревнований, она может служить фактором эмоционального напряжения, стресса и, как известно, привести к психологическому срыву спортсмена [6].

Хорошо известный всем пример – травля талантливой российской фигуристки Камилы Валиевой на Олимпийских играх 2022 года. Спортсменку дисквалифицировали на четыре года из-за положительной допинг-пробы, о которой стало известно во время олимпиады. Это повлекло за собой лишение золота Сборной России по фигурному катанию в командном турнире, а также лишение титула чемпионки Европы, завоеванного талантливой фигуристкой за месяц до соревнований в Пекине. Раздуть ситуацию постарались практически все зарубежные средства массовой информации, не считаясь с чувствами и внутренним состоянием самой спортсменки, которой на тот момент исполнилось всего лишь 15 лет. Допросы, изоляция, запрет на возможность продолжения тренировок, а также многочисленные злорадные публикации в социальных сетях были направлены на усиление стресса, снижение мотивации и, в конечном итоге, на «убивание» карьеры Валиевой. Дополнительное психологическое воздействие оказал Международный олимпийский комитет, распорядившись не проводить награждение, если К.Валиева попадет в число призеров. В конечном итоге, психика 15-летней фигуристки не выдержала психологического давления прессы и общественности в связи с допинг-скандалом, что негативным образом отразилось на самом выступлении и его результативности [1].

Сложно представить в полной мере, через что прошла Камила Валиева, какой травле подверглась со стороны чиновников и средств массовой информации. Почетный президент Олимпийского комитета России Александр Жуков добавил: «Валиеву психологически сломали, и тем, кто это делал с ней, это еще аукнется» [2].

Именно в приведенном выше примере, который, к сожалению, не единственный, отражается вся сила и мощь психологического воздействия средств массовой информации на психическое состояние спортсмена, его эмоциональную реакцию.

В реалиях современного мира спортсмену не избежать взаимодействия со средствами массовой информации и социальными сетями. Исследований в обозначенном направлении по-прежнему недостаточно. Особое внимание необходимо уделить обеспечению дееспособного и комфортного психологического состояния спортсмена со стороны формальных структур, семьи и неформального окружения [3]. К таким факторам, по нашему мнению, можно отнести и электронные средства массовой информации, воздействие которых на спортсмена очевидно. Спортивный психолог обязан планомерно подготовить спортсмена к

адекватным эмоциональным реакциям на информацию в социальных сетях. Следовательно, в процесс психологической подготовки следует включить мероприятия, направленные на защиту психики спортсмена, сохранение его положительного эмоционального фона, нормализацию эмоциональной реакции, стабилизацию внутреннего состояния на фоне психологической атаки со стороны средств массовой информации.

В решении обозначенной выше проблемы спортивному психологу рекомендуется включить в процесс психологической подготовки спортсменов следующие мероприятия:

1. Обучение спортсменов пониманию внешней и внутренней структуры психологического воздействия. Построение командной и личностной структуры психологического воздействия с обозначением для себя иерархии факторов по силе такого воздействия (с обязательным включением в структуру средств массовой информации и информации в социальных сетях).

2. Разработку и использование тренинга типа «Прививка». В тренинг, например, можно включить упражнения по составлению заведомо негативной и психологически неприятной информации на партнера, с дальнейшим ознакомлением того с данной информацией и последующим самоанализом внутреннего психологического состояния со стороны «оскорбленного». Участники тренинга учатся адекватно реагировать, парировать, сохранять выдержку в критических ситуациях, соблюдать самоконтроль и сохранять внутренний эмоциональный покой. Такие упражнения подготовят спортсмена к сохранению адекватной эмоциональной реакции при действительном внезапном и негативном освещении в средствах массовой информации того или иного неприятного для него эпизода.

3. Воспитание умений командной защиты. В случае массированного медийного воздействия на одного из спортсменов, члены команды не должны оставаться сторонними зрителями. Они должны уметь: быстро составить веское и четкое опровержение с размещением на репутационном контенте социальных сетей; смело участвовать в интервью с заранее выработанной стратегией защиты; поддерживать высокий уровень социально-психологической сплоченности спортивного коллектива и другое.

4. Индивидуальная работа спортивного психолога с наиболее уязвимыми спортсменами за счет включения широкого перечня саморегуляции. Периодическая психодиагностика, контроль уровня психологической защищенности спортсмена от воздействия информации в социальных сетях и другое.

Таким образом, проблема сохранения адекватной реакции спортсмена на информацию в социальных сетях требует дальнейшего изучения. Комплексный подход со стороны спортивного психолога позволит повысить эффективность процесса психологической подготовки. Особого внимания требуют спортсмены, которые к возрасту 13-15 лет уже выступают на значимых российских и международных соревнованиях. По сути это еще подростки, однако пример Камилы Валиевой подтверждает тот факт, что средства массовой информации способны не только сломать психику спортсмена, но и разрушить его дальнейшую карьеру. Только сильный спортсмен, тщательно и целенаправленно

подготовленный в плане психологической защиты, сможет противостоять такому сложному, и порой безжалостному, механизму, как средства массовой информации.

Список литературы:

1. Алиев Р. Отняли медаль и испортили психику: как «убивали» карьеру Валиевой [Электронный ресурс]. URL.: <https://www.rbc.ru/sport/01/02/2024/65b916de9a79472ad1e2e77e>

2. Виноградова Е. Они уничтожили самую талантливую фигуристку мира! Трагедия Камилы Валиевой на олимпиаде / [Электронный ресурс]. URL.: <https://www.starhit.ru/novosti/oni-unichtojili-samuyu-talantlivuyu-figuristku-mira-tragediya-kamilyi-valievoy-na-olimpiade-267384/>

3. Гончаров В.И. «Психологическая защита» спортсмена как внутренний и внешний феномен // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 569-573.

4. Горская Г.Б. Психологические аспекты подготовки зарубежных спортсменов-олимпийцев: практика и исследования // Физическая культура, спорт: наука и практика. 2014. № 3. С. 60-65.

5. Изенева А.Г., Савельева О.В. Влияние спортивных медиа на поведение и здоровье общества // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2020. № 5 (45). С. 62-65.

6. Растокин Н.А., Загретдинова О.О., Ореховская Е.В. Воздействие стресса на соревновательную деятельность спортсмена и способы саморегуляции // Инновационная наука. 2019. № 5. С. 172-173.

НЕОБХОДИМОСТЬ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА

Н.С. Томила

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

***Аннотация.** Авторы освещают проблему влияния электронных средств массовой информации на психическое состояние лиц, занимающихся спортом. Приведены результаты исследования, доказывающие возможность повышения уровня психической устойчивости к воздействию электронных средств массовой информации за счет работы психолога, направленной на формирование навыков и умений саморегуляции. Особое внимание уделено взаимосвязи тревожности, психической устойчивости и саморегуляции поведения. Предложено продолжать работу по решению обозначенной проблемы, что гарантирует стабильность спортивных достижений на дальнейшую перспективу.*

***Ключевые слова:** спортивная деятельность, электронные средства массовой информации, тревожность, психическая устойчивость, психологическое воздействие, саморегуляция.*

В последние годы со стороны электронных средств массовой информации наблюдается активное психологическое воздействие на лиц, занимающихся спортом. Наполнение сетевых изданий (в том числе многочисленных веб-сайтов), телевидения, радио, имеет прямое воздействие на психологическое и психическое состояние спортсмена. Зачастую такое воздействие имеет негативный характер.

Психологической подготовке спортсмена на протяжении десятков лет уделялось пристальное внимание. Г.Б. Горской исследовались факторы психологического воздействия на спортсменов, разработаны методы противостояния спортсменов соревновательному стрессу [2].

А.Г. Фаустова, А.Э. Афанасьева, И.С. Виноградова обратили внимание на психологическую устойчивость, как фактор сопротивления стрессогенным факторам [6]. Такие авторы, как Е.С. Набойченко, М.В. Носкова и В.Н. Шершнева указали на то, что уровень психической устойчивости спортсмена по разным причинам может изменяться в ту или иную сторону. Это дает спортивному психологу почву для размышлений и практической деятельности со спортсменами как в индивидуальных, так и командных видах спорта [4].

Стрессогенным фактором, по нашему мнению, могут являться и электронные средства массовой информации, в зависимости от цели и содержания размещенной в них информации. Недаром А.Г. Изенева, О.В. Савельева предложили обратить внимание на движущие силы поведенческих изменений человека в условиях обширного всестороннего охвата средствами массовой информации. Авторы убеждены в их влиянии на внутреннее психическое состояние и поведение личности [3].

В решении проблемы практически не берется во внимание саморегуляция поведения спортсмена. У каждого спортсмена способность саморегуляции может колебаться, и если ее показатели будут низким в предстартовый либо соревновательный момент, то ожидать высокого спортивного результата не придется [5]. Тем более, в условиях воздействия электронных средств массовой информации на психику спортсмена.

Большинство спортивных психологов и тренеров к предпосылкам соревновательной надежности относят лишь предсоревновательный стресс в традиционном его понимании, не беря во внимание влияние электронных средств массовой информации на психическое состояние спортсмена.

Система поддержания психической устойчивости спортсменов требует совершенствования ввиду внешнего воздействия электронных средств массовой информации на психику спортсмена. Традиционные подходы психологической подготовки не позволяют полноценно воздействовать на психическую устойчивость спортсмена [1].

Исследований в обозначенном направлении по-прежнему недостаточно, что подтверждает актуальность исследования.

Объект исследования – процесс воздействия электронных средств массовой информации.

Предмет исследования – психическая устойчивость спортсменов к электронным средствам массовой информации.

Цель исследования – изучить влияние электронных средств массовой информации на психическое состояние спортсмена.

Гипотеза исследования: Предполагается, что существует взаимосвязь между тревожностью, психической устойчивостью и саморегуляцией спортсмена. Влияние электронных средств массовой информации на психическое состояние спортсмена можно минимизировать путем развития навыков саморегуляции. Это позволит снизить уровень тревожности, повысить уровень психической устойчивости спортсмена и сформировать у него поведенческую способность противостоять внешнему воздействию электронных средств массовой информации.

В исследовании приняла участие группа спортсменов 13-15 лет (20 девушек), занимающихся баскетболом на базе «Спортивная школа №10» пгт. Новомихайловский Краснодарского края.

Группа спортсменов приняла участие в психодиагностических тестах: «Методика оценки тревожности» (личностной и ситуативной) Ч. Спилбергера и Ю.Л. Ханина; «Психическая устойчивость» Д. Голдберга; «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Мирсановой. Перед тестированием нами был проведен опрос «Влияние электронных средств информации на психоэмоциональное состояние». Это было сделано для того, чтобы респонденты лучше понимали цель нашего исследования и осознавали его важность.

По результатам опроса были получены следующие сведения. Все спортсмены без исключения пользуются электронными средствами информации и отслеживают размещенную в них информацию. Особый интерес для 90% спортсменов представляют веб-страницы, освещающие спортивную жизнь, в том числе связанную с избранным видом спорта. 95% респондентов отметили

заинтересованность в откликах болельщиков и фанатов о спортивных достижениях команды. Отрицательные отзывы на протяжении спортивной карьеры получали 85% респондентов, причем, по их мнению, часть их была необоснованной, несправедливой. При этом испытывали такие чувства, как негодование – 25%, злость – 45%, обиду – 55%, растерянность – 25%, снижение настроения – 80%, снижение мотивации к занятиям баскетболом – 15%, неуверенность в собственных возможностях – 15%, упадок физических сил – 10% респондентов. Также 70% респондентов отметили чувство повышенной тревожности, которое не покидало на протяжении суток и более.

Следовательно, наше предположение о влиянии электронных средств массовой информации на психическое состояние спортсмена имеет под собой неопровержимое основание. Результаты психодиагностики спортсменов, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты психодиагностики спортсменов 13-15 лет (баллы)

Наименование психодиагностического теста	Результат (баллы)	Интерпретация результата (уровень)
Тревожность	48	высокий
Психическая устойчивость	14	низкий
Саморегуляция поведения	22	низкий

Полученные результаты позволяют утверждать следующее: у большинства респондентов выявлен высокий уровень тревожности (48 баллов); низкий уровень психической устойчивости (14 баллов); низкий уровень саморегуляции поведения (22 балла) в среднем по группе.

Необходимо подчеркнуть, что саморегуляция поведения и эмоциональная осведомленность спортсмена о влиянии электронных средств массовой информации на психику, позволяет значительно снизить стрессогенное воздействие негативной информации. Саморегуляция поведения позволяет спортсмену держать себя в руках, правильно реагировать, разработать стратегию управления собственными эмоциями. Навыки саморегуляции позволяют снизить степень реакции на содержание электронных средств массовой информации.

Положительная динамика снижения уровня тревожности, повышения уровня психической устойчивости может быть достигнута за счет работы спортивного психолога, направленной на формирование навыков саморегуляции собственного поведения спортсмена.

Определена прямая взаимосвязь психической устойчивости и саморегуляции поведения: чем выше показатели саморегуляции поведения, тем выше показатели психической устойчивости спортсмена. Определена обратная взаимосвязь между тревожностью и саморегуляцией поведения: чем выше показатели саморегуляции поведения, тем ниже показатели тревожности.

Таким образом, проблема влияния электронных средств массовой информации на психическое состояние спортсмена требует дальнейшего изучения. Психологическое сопровождение спортсмена позволит снизить уровень тревожности, повысить уровень психической устойчивости на фоне улучшения навыков саморегуляции. Спортивным психологам рекомендуется

вести работу по формированию навыков саморегуляции поведения спортсменов, что повысит продуктивность спортивной деятельности в целом.

Список литературы:

1. Гончаров В.И. «Психологическая защита» спортсмена как внутренний и внешний феномен // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 569-573.

2. Горская Г.Б. Психологические аспекты подготовки зарубежных спортсменов-олимпийцев: практика и исследования // Физическая культура, спорт: наука и практика. 2014. № 3. С. 60-65.

3. Изенева А.Г., Савельева О.В. Влияние спортивных медиа на поведение и здоровье общества // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2020. № 5 (45). С. 62-65.

4. Набойченко Е.С., Носкова М.В., Шершнева В.Н. Психическая устойчивость спортсменов высших достижений в индивидуальных и командных видах спорта как ключ успешной спортивной деятельности // Перспективы науки и образования. 2022. №6 (60). С. 445-458.

5. Уляева Л.Г., Мельник Е.В. Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 2 (144). С. 298-333.

6. Фаустова А.Г., Афанасьева А.Э., Виноградова И.С. Психологическая устойчивость и феноменологически близкие категории // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2021. № 1 (32). Т.9. 18-27.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ИГРОКОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

А.А. Туртыгин

В.О. Пирожкова

SPIN-код: 3408-5826

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

***Аннотация.** Данная работа представляет собой анализ психоэмоциональной сферы спортсменов профессиональной баскетбольной команды «Локомотив-Кубань», в которой рассматриваются особенности эмоциональной устойчивости, уровень тревожности и соревновательной надежности, а также эмоциональное выгорание.*

***Ключевые слова:** баскетболисты, психоэмоциональная сфера, внутренние ресурсы, эмоциональное выгорание, конкурентоспособность*

В многочисленных научных исследованиях доказано, что психологическое состояние спортсмена оказывает существенное влияние на его результаты [2, 4]. Помимо этого, одним из ключевых факторов успеха в спорте является глубокое понимание психологических особенностей каждого спортсмена. Это помогает сформировать у спортсменов необходимый уровень конкурентоспособности и высвободить внутренние ресурсы, что, в свою очередь, значительно повышает шансы на достижение высоких результатов [1, 5]. Важно отметить, что психоэмоциональное состояние спортсменов по-разному проявляется на разных этапах подготовки и зависит от множества факторов. Среди них техническая подготовленность, тактические навыки, уровень физической готовности спортсмена, а также психологические факторы [3]. В связи с этим возникает вопрос: как именно особенности психоэмоциональной сферы спортсменов проявляются в различные фазы годичного цикла? Именно это и определило актуальность нашего исследования.

Цель исследования – изучить особенности психоэмоциональной сферы игроков профессиональной баскетбольной команды «Локомотив-Кубань» в начале, середине и конце сезона.

В нашем исследовании приняли участие 22 профессиональных баскетболиста «Локомотив-Кубань» в возрасте от 18 до 34 лет.

Методы психологической диагностики: методика эмоциональной устойчивости «MENTAL TOUGHNESS QUESTIONNAIRE»; шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера-Ханина; методика соревновательной надежности В.Э. Мильмана; методика на выявление эмоционального выгорания В.В. Бойко. Нами были установлены медианы показателей спортсменов, а также проведен анализ достоверности различий по критерию знаковых рангов Уилкоксона.

Далее обратимся к более подробному анализу полученных результатов. В ходе исследования эмоциональной устойчивости нами были установлены некоторые достоверные различия в уровне выраженности следующих показателей в начале, середине и в конце сезона. Так, мы установили наличие достоверных различий у профессиональных баскетболистов между показателями «Давление» в начале и середине сезона. Следовательно, в середине сезона спортсмены более эффективно умеют справляться с давлением, а также сохранять спокойствие и собранность в сложных ситуациях. Причиной подобного может выступить «закаленность» спортсменов, результат их спортивной подготовки.

Также были установлены различия по показателю «Реакции» между серединой и концом сезона, а также между началом и концом сезона. В конце сезона данный показатель более выражен. Анализируя медианы, можно увидеть, что спортсмены становятся более эффективными в преодолении трудностей и неудач, и к концу сезона они лучше справляются со своими эмоциями, что свидетельствует о росте их моральной устойчивости, собранности и внутреннего стержня.

Не было обнаружено значительных различий между уровнями тревожности профессиональных баскетболистов в течение трех этапов тестирования. Анализ медиан показал, что личностная тревожность была несколько выше ситуативной во всех периодах. В конце сезона уровень личностной и ситуативной тревожности снижается, что может свидетельствовать о повышении психологической устойчивости спортсменов и снижении соревновательной активности, требующей мобилизации.

Анализируя показатели соревновательной надежности, мы не обнаружили достоверных различий между тремя временными периодами. Спортсмены сохраняют низкий уровень тревожности на соревнованиях в начале, середине и конце сезона. Это говорит о хорошей подготовке как в спортивном, так и в психологическом плане.

Значимые различия были обнаружены в первой фазе эмоционального выгорания – «Напряжение». Переживание психотравмирующих ситуаций усиливается к концу сезона, что свидетельствует о восприятии спортсменами угрозы в спортивной среде и в межличностных отношениях. Этот симптом, как и фаза выгорания, не является устоявшимся показателем ввиду значения медиан. Описанные характеристики выражены у спортсменов незначительно и не имеют существенных негативных влияний для их карьеры и благополучия, но требуют внимания, чтобы избежать перегрузок и эмоционального истощения.

Также в фазе «Напряжение» выявлены достоверные различия по показателю, как и по ее отдельному показателю «Неудовлетворенность собой», между началом и концом сезона, а также между серединой и концом сезона. Это говорит о том, что у спортсменов к концу сезона возрастает тенденция негативно оценивать себя, свои способности и полученные в ходе соревнований результаты.

Достоверные различия были выявлены и по показателю третьей фазы выгорания – «Истощение», а именно по «Личностной отстраненности». Так, установлено, что личностная отстраненность проявляется значительно сильнее в середине сезона, в отличие от начала сезона. Фаза истощения также как и другие

находится в зоне низких значений. Однако необходимо уделить внимание тому, насколько спортсмены отстраняются от профессиональных коммуникаций, поскольку этот компонент еще не сложился, но он близится к средним значениям выраженности признака.

Подведем итог нашему исследованию и отметим, что нами были изучены особенности психоэмоциональной сферы игроков профессиональной баскетбольной команды «Локомотив-Кубань». Было установлено, что медианы и достоверные различия по показателям эмоциональной устойчивости, самооценке уровня тревожности, соревновательной надежности и эмоционального выгорания в начале, середине и конце сезона, что свидетельствует о различных тенденциях в проявлении изучаемых характеристик на разных этапах годичного цикла подготовки.

Список литературы:

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

3. Набойченко Е.С., Носкова М.В. Психоэмоциональные состояния спортсменов и здоровьесберегающие технологии в спорте высших достижений: психолого-педагогический аспект // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие. 2019. С. 285-289.

4. Намазов А.К., Рыхтик Д.Н., Гричина В.А., Намазов К.А. Психологическое сопровождение в спорте // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. 2021. С. 1067-1073.

5. Совмиз З.Р. Психологические ресурсы личности как субъекта преодоления стресса в условиях командной спортивной деятельности: монография. Краснодар: КГУФКСТ, 2018. 314 с.

ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ИГРОКОВ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Е.В. Туртыгина

Ю.М. Босенко

SPIN-код: 8365-7120

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

***Аннотация.** В статье рассматривается важность межличностных отношений в спортивной баскетбольной команде. Исследование проводилось на примере профессиональной баскетбольной команды «Локомотив-Кубань», где использовались методики К. Томаса, Ф. Фидлера и К. С. Сишора. Результаты показали, что у игроков преобладает средний уровень развития компонентов межличностных отношений, но наиболее распространённым стилем поведения в конфликте является сотрудничество. Выявлена благоприятная атмосфера в коллективе и высокий уровень групповой сплочённости, что способствует успешной работе команды и достижению высоких результатов.*

***Ключевые слова:** межличностные отношения, стили поведения в конфликте, психологическая атмосфера, групповая сплоченность, баскетбол.*

Межличностные отношения в спортивной команде имеют огромное значение и требуют тщательного анализа. Для достижения конкретных результатов необходимо учитывать качество командной работы, которое, в свою очередь, зависит от качества межличностных отношений. Если в команде натянутые отношения, присутствует недопонимание, различия в целях и ценностях, а также применяются неконструктивные стили поведения в конфликтах, это негативно сказывается на психологической атмосфере в команде, её сплочённости и результативности [1, 4, 5].

Баскетбол – игра, полная эмоций и динамизма, требующая от спортсмена быстро принимать решения и постоянно взаимодействовать на площадке. Деятельность баскетболиста заключается не только в демонстрации спортивной подготовки и мастерства отдельного игрока, но и в гармоничном взаимодействии всех членов команды [2, 4, 3].

Отметим, что конструктивные стили поведения в конфликте, оптимальный уровень сформированности групповой сплоченности и благоприятная психологическая атмосфера, которые отражаются в эмоциональном настрое спортивной команды, оказывают воздействие на мотивацию и эффективность, как группового взаимодействия, так и на продуктивность каждого члена команды, являются важными элементами межличностных отношений спортивной команды.

Все это подтверждает, что одной из актуальных проблем, с которыми сталкиваются спортсмены, является проблема межличностных взаимоотношений в спортивной команде [1, 4].

В нашем исследовании приняли участие 20 профессиональных баскетболистов «Локомотив-Кубань» в возрасте от 18 до 34 лет. Были использованы следующие методы психологической диагностики: методика К. Томаса на выявление стилей поведения в конфликте, методика оценки психологической атмосферы в коллективе Ф. Фидлера и методика определения групповой сплоченности К.С. Сишора.

Полученные результаты указывают на то, что по каждому компоненту данной методики – «Сотрудничество», «Приспособление», «Соперничество», «Компромисс», «Уклонение» у спортсменов выявлен средний уровень развития. Однако стоит отметить, что в данной выборке респондентов преобладает такой стиль поведения в конфликте, как «Сотрудничество». Это свидетельствует о том, что спортсмены в большей степени стремятся к сотрудничеству, прислушиваются к мнению товарищей, заинтересованы в том, чтобы как можно больше удовлетворить интересы и желание каждого участника спортивного коллектива.

Ситуативное использование других стилей поведения в конфликте, указывает на динамику отношений в конфликтной ситуации. В зависимости от обстоятельств, темы и целей конфликта спортсмены способны приспосабливаться, уклоняться от конфликтной ситуации, идти на взаимные уступки или, напротив, вступать в конфронтацию, чтобы достичь желаемого любой ценой.

Также нами было установлено, что в коллективе профессиональных баскетболистов преобладает благоприятная атмосфера в коллективе, в которой присутствует дружелюбное, уважительное отношение друг к другу. Следовательно, спортсмены стремятся сотрудничать, достигать высоких результатов, они также считают, что в их коллективе преобладает теплое, доверительное отношение, взаимная поддержка, увлеченность, им интересно развиваться вместе и совершенствовать собственные способности, тем самым повышая эффективность всей команды, в которой преобладает слаженная работа.

Далее рассмотрим особенности групповой сплоченности у профессиональных игроков баскетбольной команды. Было выявлено, что в данной выборке спортсменов наблюдается высокий уровень сплоченности. Это говорит о том, что спортсмены отличаются слаженной работой, они стремятся к конструктивным методам разрешения конфликтов. Такие спортсмены заинтересованы в продвижении собственной команды, они направлены на реализацию общих целей, чтобы достичь высоких результатов. В таком коллективе преобладает благоприятная атмосфера для саморазвития, межличностного взаимодействия.

Таким образом, при исследовании межличностных отношений у профессиональных игроков баскетбольных команд, нами было установлено, что данная выборка спортсменов больше ориентируются на конструктивный стиль поведения в конфликте. Но также ситуативно они могут использовать и другие стили поведения, чтобы достичь собственных целей, прийти к компромиссу или же избежать конфликтной ситуации. А благоприятная атмосфера в коллективе и высокий показатель групповой сплоченности указывает на то, что у спортсменов наблюдается сходство ценностей, целей и принципов, взаимная симпатия и взаимопонимание, которое позволяет быстрее срабатываться и демонстрировать на площадке наиболее эффективную и слаженную работу.

Список литературы:

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. Брехов А.А., Карагодина А.М., Брыскин А.Е. Формирование межличностных отношений в макроцикле тренировочного процесса баскетболистов // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2021. №1(41). С. 108-113.
3. Капсаламова Э.Д. Позитивное влияние межличностных отношений студентов спортсменов в баскетболе // Вестник физической культуры и спорта. 2018. № 1(20). С. 37-42.
4. Никитин А.Н. Факторы и причины, влияющие на качество базовой подготовки юных баскетболистов // Научно-организационные аспекты подготовки резерва в баскетболе: Материалы III Кафедральной научно-практической конференции, Москва, 25–26 апреля 2023 года / Под редакцией В.С. Макеевой. Москва: РУС «ГЦОЛИФК 2023. С. 30-33.
5. Совмиз З.Р., Берилова Е.И. Особенности совладающего поведения спортсменов в командных и индивидуальных видах // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №7(173). С. 263-266.

СПОСОБНОСТЬ К САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК РЕСУРС УСПЕШНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

Л.Г. Уляева

SPIN-код: 9689-6874

Московский государственный университет спорта и туризма,
Ассоциация спортивных психологов,
г. Москва, Россия

***Аннотация.** Эмоционально-регулятивная сфера личности юных спортсменов выступает доминирующим фактором их самореализации в спортивной деятельности. В исследовании рассматриваются особенности эмоциональных состояний, психорегуляции и рефлексивности юных спортсменов с успешной и неуспешной самореализацией их личности как основы для саморегуляции поведения и деятельности.*

***Ключевые слова:** саморегуляция, рефлексивность, личностные ресурсы, самореализация личности, детско-юношеский спорт*

Одним из факторов успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте является ее способность к саморегуляции своих психических состояний, поведения и деятельности.

В исследование приняли участие две группы юных спортсменов от 14 до 18 лет, характеризующихся высоким ($n = 110$) и низким ($n = 110$) уровнями успешности самореализации их личности в спортивной деятельности. В работе использовались методики А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана (исследование волевой саморегуляции), В.И. Моросановой (СПП-98), Л.В. Куликова «Актуальные состояния».

Результаты исследования. Сравнительный и корреляционный анализы позволили выявить факт различий между группами юных спортсменов с успешной и неуспешной самореализацией их личности по показателям как стиля саморегуляции, так и рефлексивности как основы для саморегуляции поведения и деятельности.

Результаты сравнительного анализа стиля саморегуляции поведения и рефлексивности юных спортсменов выявили, что в первой группе на высоком уровне значимости различаются показатели по шкалам «Моделирование», «Оценивание результатов», «Гибкость», «Волевой контроль» ($P < 0,001$) и «Ситуативная рефлексия» ($P < 0,01$) Данный факт свидетельствует о том, что многие юные спортсмены, характеризующиеся высоким и соответственно низким уровнями успешной самореализации их личности в спортивной деятельности, принадлежат к разным, подчас противоположным индивидуально-типологическим профилям саморегуляции поведения.

Большинство юных спортсменов, характеризующихся низким уровнем успешной самореализации их личности, относятся к таким подросткам, у которых наблюдается первый типичный профиль саморегуляции, выделенный В.И.

Моросановой (автором соответствующей диагностической методики). Как правило, это достаточно тревожные подростки с определенными акцентуированными эмоционально-возбудимыми чертами личности. Их изменчивость настроения, импульсивность, повышенное стремление к самоутверждению при неконструктивных стратегиях, проявляющихся либо в отстраненности и самоподавлении, либо в неадекватных агрессивных действиях, их направленность на себя, на свои переживания, сосредоточенность на них, при тщательном планировании своих действий, однако, не позволяют объективно оценивать их результаты, и, как следствие, такие подростки отличаются неадекватностью представлений о своем будущем, фантазией по поводу достижения целей, что часто приводит к неудачам.

Ухудшение качества результатов обусловлено у многих юных спортсменов второй группы недостаточно развитыми рефлексивными способностями. Достоверно значимые различия выявлены по среднегрупповым показателям степени выраженности ситуативной рефлексии между двумя исследовательскими группами.

Интересны также исследования, выполненные с помощью методики Л.Т. Ямпольского «Чувство языка» и Опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Норман и др. в адаптации Т.А. Крюковой.

Профили испытуемых двух групп по склонности их личности к определенным эмоциям, так же, как и в предыдущем случае, практически диаметрально противоположны. Многие испытуемые первой группы отличаются хорошим настроением, активностью, эмоциональной стабильностью, склонностью к оптимизму, инициативностью, энтузиазмом, тогда как во второй группе зафиксированы относительно высокие среднегрупповые значения по шкале «Склонность к гневу», что позволяет говорить о многих из них как о людях, с неудовлетворенными стремлениями, постоянно борющихся с мнимыми или реальными препятствиями, склонными к конфликтам, проявлению досады, огорчений, недовольства, даже при малейших трудностях.

В результате корреляционного анализа показателей эмоционально-регуляторной сфер личности и показателей уровня успешной реальной самореализации были также выявлены устойчивые тесные взаимосвязи.

Таким образом, в результате проведенных исследований был сделан вывод о том, что успешная самореализация личности в детско-юношеском спорте во многом обусловлена особенностями эмоциональных, регуляторных и конативных ее структур, которые в своей совокупности составляют определенный ресурс личности. Через действие механизма актуализации такого ресурса и осуществляется процесс самореализации личности юного спортсмена в спортивной деятельности. Содержанием такого ресурса является высокий уровень стрессоустойчивости и психической надежности, волевой самоконтроль и волевая активность личности, склонность к оптимизму и общему позитивному переживанию, жизнелюбие, рефлексия, гибкость, способность принимать и переоценивать свои ошибки и кризисные состояний, обладание способами саморегуляции поведения и деятельности.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Психологические факторы эмоциональной напряженности спортсменов: лонгитюдный анализ // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства: Сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции, Москва, 21-22 ноября 2023 года. Москва: Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский государственный университет спорта и туризма», ООО «НКЦ Образование», 2023. С.365-370.

2. Берилова Е.И. Личностные регуляторы психологического выгорания у спортсменов, занимающихся плаванием // Актуальные проблемы и современные тенденции развития спортивной подготовки в циклических видах спорта: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В. Цыганова, прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий, Казань, 26 мая 2023 года. Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. С. 27-30.

3. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. Федеральное гос. бюджетное науч. учреждение «Психологический ин-т РАО». Москва: Когито-Центр, 2015. 297с.

4. Уляева Л.Г. Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов в период соревновательной деятельности: методические рекомендации. Учебно-методическое пособие. М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт». 2020. 176 с.

5. Уляева Л.Г. Личностные ресурсы спортсменов: структура, содержание, психологические условия их реализации в детско-юношеском спорте: монография. М.: Перспектива, 2023. 216 с.

БАЛАНС ТЕЛА И РАЗУМА: РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СПОРТСМЕНОВ

А.С. Черняев

А.А. Дубовова

SPIN-код: 5515-0260

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

***Аннотация.** Данная статья посвящена важности психологического благополучия для спортсменов и его влияния на их карьеру и результаты. Рассматриваются основные аспекты, связанные с поддержанием психоэмоционального здоровья, включая управления стрессом, развитие уверенности в себе, мотивацию и преодоление травм.*

***Ключевые слова:** психологическое благополучие, спорт, психологическое здоровье, мотивация, стресс.*

В мире спорта успех не всегда определяется только физическими достижениями. Психологическое благополучие – ключевая составляющая, которая влияет на их результаты, способность справляться с трудностями и поддерживать мотивацию на протяжении всей карьеры [1,5]. Для достижения высокого уровня спортсмен должен быть не только физически подготовлен, но и психоэмоционально сбалансирован.

Физическое состояние спортсмена напрямую связано с его психологическим состоянием. Так, стресс может приводить к перенапряжению мышц, нарушению сна, а также повышать уровень кортизола, что в свою очередь снижает иммунитет и замедляет восстановление после тренировок и соревнований [4, 5]. Поэтому очень важно уметь управлять стрессом и развивать психологическую устойчивость, чтобы сохранить продуктивность и избежать физических травм, связанных с психосоматическими расстройствами [4]. Психологическая устойчивость – это способность спортсмена адаптироваться к стрессовым условиям, не теряя концентрации и не утрачивая веры в свои силы [3, 4, 5].

Один из важнейших факторов психологического благополучия спортсмена – это мотивация. Внутренняя мотивация помогает спортсмену сохранять фокус на своей цели, не зависимо от внешних обстоятельств.

Исходя из темы исследования, было проведено интервью. Вопросы для интервью были составлены для спортсменов, имеющих квалификацию хотя бы в одном из видов спорта. Так, основными задачи интервью являлись:

- 1) Исследовать основные аспекты и проблемы психологического благополучия спортсменов.
- 2) Изучить стратегии преодоления стресса и эмоционального выгорания.
- 3) Выявить возможные улучшения в спортивной среде для поддержания психологического здоровья.

Количество вопросов – 5 вопросов.

На основе полученных данных, можно сказать, что все респонденты сталкивались с множеством проблем, связанных с высоким уровнем стресса и давлением, которое сопутствует спортивной карьере. Многие из опрошенных считают, что ключевым элементом в определении давления является четкое понимание своих целей и ценностей. Это осознание позволяет им оставаться сосредоточенными и не поддаваться панике в сложные моменты. Спортсмены отметили, что систематическая поддержка со стороны команды и тренеров играет важную роль в их эмоциональном состоянии. Так на вопрос: как вы справляетесь с высоким уровнем стресса и давлением, связанным с ожиданием тренера, болельщиков и собственными целями?» были ответы: «Наличие открытого общения внутри команды создает атмосферу доверия и взаимопомощи. Спортсмены делятся своими переживаниями и страхами, что значительно снижает уровень стресса и позволяет находить совместные решения проблем». Респонденты также подчеркивают значимость ментальных тренировок и работы с психологом для достижения высоких результатов. Многие из них отмечают, что работа с профессионалом позволяет не только развивать психологические навыки, но и выявить и проработать личные страхи, мешающие развитию. Это взаимодействие помогает спортсменам чувствовать себя более уверенно на соревнованиях, справляться с давлением и находить внутренние ресурсы для достижения целей.

Тем не менее, некоторые спортсмены сталкивались с чувством эмоционально выгорания, что является естественным результатом постоянного напряжения и высоких ожиданий. На вопрос: сталкивались ли вы с чувством эмоционального выгорания, и если да, то какие шаги вам преодолеть этот период и вернуть мотивацию? Встречались ответы: «Да, были определенные моменты эмоционального выгорания, с которыми я сталкивался на протяжении карьеры. Я считаю, что необходимо иметь возможность отключиться от тренировочного процесса и найти баланс между спортом и личной жизнью».

Это означает что, временные перерывы от соревнований и тренировок позволяют спортсменам заняться хобби, общением с друзьями или другими видами активности, которые приносят радость и удовлетворение. Эти моменты помогают восстановить психоэмоциональное состояние и вернуть мотивацию к тренировкам.

Таким образом, анкетирование свидетельствует о поддержании психологического состояния спортсменов, а также своевременной помощи при возникновении каких-либо трудностей.

Список литературы:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для вузов. – М.: Академический проект, 2010. 623 с.
2. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. СПб.: Речь, 2005. 49 с.
3. Берилова Е.И., Босенко Ю.М., Распопова А.С. Психологические ресурсы совладающего поведения у спортсменов подросткового и юношеского возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2023. № 4. С. 110-115.
4. Горская Г.Б., Совмиз З.Р. Психологические ресурсы преодоления долговременных психических нагрузок на разных этапах профессиональной карьеры спортсменов командных видов спорта // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 3. С. 88-93.
5. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95-129.

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ СТУДЕНТАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ СПОРТОМ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ПО СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ

Н.С. Шумова

SPIN-код: 5956-2585

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

***Аннотация.** Проведено исследование динамики психологического здоровья при прохождении дополнительной программы обучения спортивным танцам у студентов, профессионально занимающихся спортивными танцами (КГ), сложнокоординационными видами спорта (ЭГ1), спортивными играми и единоборствами (ЭГ2). После прохождения дополнительной учебно-тренировочной программы у испытуемых всех трех групп достоверно улучшилось состояние психического здоровья за счет снижения уровня психологического стресса и негативных эмоций, повышения эффективности саморегуляции и психологической адаптированности к учебно-тренировочным нагрузкам. Для повышения самооценки и развития способности к саморегуляции уровня стресса в ходе занятий важно формировать позитивные установки по отношению к себе, к окружающим и к занятиям спортивными танцами. Последнее особенно важно для студентов, до этого занимавшихся единоборствами и игровыми видами спорта.*

***Ключевые слова:** стресс, дистресс, адаптация, самооценка, психологическое здоровье.*

Психологический стресс – распространенная проблема среди студентов колледжей, которые, как правило, сталкиваются с большими учебными и личными трудностями. Популяризация танцевального образования повышает психологическую адаптацию студентов к учебно-тренировочным нагрузкам, улучшает качество жизни, повышает переживание психологического благополучия студентами вуза (Якунина, Е.Н., 2022).

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в Педагогическом университете г. Хуайин. Эмпирические данные были получены при помощи трех методик (1. Шкала самоуважения Розенберга; 2. Симптоматический опросник SCL-90»; 3. «Шкала психологического стресса PSM-25). Также было получено 12 показателей и итоговая оценка мастерства исполнения элементов спортивного танца в начале и в конце проведения дополнительной программы обучения спортивным танцам. Испытуемые – студенты 2-3 курса, возраст 20-23 года, спортивная квалификация – кмс – 1 человек, 1 спортивный разряд – 22 человека, 2 разряд – 12 человек, 3 разряд – 5 человек, были разделены на 3 группы: КГ – студенты, профессионально занимающиеся спортивными танцами (n=20, из них 10 женщин и 10 мужчин); ЭГ1 – занимающиеся сложнокоординационными видами спорта (n=9, из них 7

женщин, 2 мужчины); ЭГ2 – занимающиеся спортивными играми и единоборствами (n=11, из них 3 женщины, 8 мужчин).

Результаты и обсуждение результатов исследования. До проведения эксперимента достоверных различий между группами ЭГ1 (ранее занимавшихся сложно-координационными видами спорта) и ЭГ2 (ранее занимавшихся игровыми видами спорта и единоборствами) не обнаружено ни по одному из полученных показателей, достоверных различий по самооценке до проведения эксперимента не обнаружено как между двумя экспериментальными группами, так и при их сравнении с КГ.

В процессе прохождения дополнительной учебно-тренировочной программы по спортивным танцам уровень психологического стресса (показатель шкалы психологического стресса PSM-25) наиболее существенно снизился у испытуемых КГ (n=20). Снижение составило в среднем 105,7 баллов, T-кр.=0, p=0,01.

До прохождения дополнительной учебно-тренировочной программы по спортивным танцам в КГ среднее значение интегрального показателя шкалы психологического стресса PSM-25 составляло 158,2 баллов. Это свидетельствует о высоком уровне стресса, состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

После прохождения дополнительной учебно-тренировочной программы по спортивным танцам среднее значение интегрального показателя шкалы психологического стресса PSM-25 в КГ составило 52,5 балла. Это свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. Дополнительная учебно-тренировочная программа по спортивным танцам оказалась эффективным средством для снижения нервно-психической напряженности у студентов, способствующим их психологической разгрузке.

Очевидно, испытуемые контрольной группы, профессионально занимавшиеся танцами, во время прохождения дополнительной программы, по танцам, рассчитанной на 8 недель (три занятия в неделю по 30 мин), почувствовали себя более уверенно, сравнивая свои возможности и уровень достижений со студентами ЭГ1 и ЭГ2, не имеющими опыта в танцевальном спорте.

При этом у всех трех групп уровень самооценки, измеренный по шкале самооценки Розенберга, при повторном обследовании был ниже, чем до участия в дополнительной программе обучения спортивным танцам (в КГ и ЭГ2 – достоверно ниже), что свидетельствует о том, что обучение спортивным танцам способствует развитию самокритичности.

В КГ после прохождения дополнительной учебно-тренировочной программы по спортивным танцам он снизился в среднем на 6 баллов и составил 16,1 балла в среднем при 22,1 баллах до проведения дополнительной программы по спортивным танцам (T-кр.=11, p=0,01).

В ЭГ1 среднее значение этого показателя после прохождения дополнительного курса обучения спортивным танцам составило 17,2 баллов, в ЭГ2 – 17,5 баллов.

Поскольку средние значения показателя «Самооценка личности» шкалы Розенберга на конец обследования находились в диапазоне низких значений

самооценки (10-18 баллов), данные показатели свидетельствуют о развитии склонности испытуемых во всем винить себя, постоянно акцентировать недостатки и промахи.

Очевидно, при обучении спортивным танцам тренеры уделяют чрезмерно много внимания промахам, ошибкам и недостаткам и недостаточно внимания маленьким успехам.

Такой подход искажает самовосприятие студентов, может способствовать деформации их личности.

После прохождения дополнительной учебно-тренировочной программы по спортивным танцам, несмотря на снижение показателя самооценки по шкале Розенберга во всех трех группах, ее уровень в ЭГ2 оказался близко к достоверному значению выше, чем в КГ ($U_{эмп.}=68,0$, $p=0,083$).

У студентов ЭГ2, ранее занимавшихся единоборствами и игровыми видами спорта, уровень стресса снижался медленнее, чем в остальных группах. Это говорит о затруднениях с адаптацией к занятиям танцами, обусловленных как повышенными требованиями к координации движений, отличающимися от требований предыдущего вида спорта, так и их негативизмом по отношению к занятиям танцами. Поскольку самооценка студентов ЭГ2 в меньшей мере опиралась на освоение сложнокоординационных элементов, у них к концу исследования сохранился уровень самооценки, ближе всего располагающийся к верхней границе низких значений (17,5 баллов) среди всех трех групп (ЭГ1, ЭГ2 и КГ).

Вывод:

1. Прохождение дополнительной учебно-тренировочной программы по спортивным танцам способствует развитию способности к саморегуляции, улучшению психического здоровья (ослаблению обсессивно-компульсивных симптомов, тревоги, стресса и депрессии), повышает адаптированность к учебно-тренировочным нагрузкам.

2. Для сохранения самооценки, ускорения адаптации при прохождении дополнительной программы обучения спортивным танцам танцевальные упражнения должны выполняться с невысокой учебно-тренировочной нагрузкой и опираться на индивидуальный подход в сочетании с формированием у студентов уверенности в себе, позитивных установок по отношению к занятиям танцами (особенно последнее важно для единоборцев и спортигровиков).

Список литературы:

1. Мруг А.И. Психологические составляющие гендерной идентичности студентов младших курсов: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.01 / Мруг Александра Ивановна; [Место защиты: Моск. пед. гос. ун-т]. Москва, 2009. 24 с.

2. Пермяков М.В. Исследование динамики эмоциональных состояний у танцоров в зависимости от стиля преподавания тренера // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2018. № 1.

3. Шумова Н.С. Формирование готовности к разрешению противоречий взаимодействия на примере студентов, специализирующихся в единоборствах: автореф.дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Шумова Наталия Сергеевна. Москва, 2015. 200 с.: 29 ил.

4. Якунина Е.Н. Особенности адаптации студентов к учебной деятельности при занятиях парным коллективным танцем: диссертация ... кандидата биологических наук : 03.03.01 / Якунина Елена Николаевна; [Место защиты: Том. гос. ун-т]. Томск, 2011. 238 с.: ил.

И.А. Юров

В.М. Мельников

SPIN-код: 6051-7561

SPIN-код: 3712-0452

Сочинский государственный университет,
г. Сочи, Россия

***Аннотация.** В спорте большое значение придается личностным мотивационным механизмам спортивной деятельности. Зарубежные и отечественные психологии устанавливают мотивационные факторы, влияющие на спортивный результат и успех в соревнованиях самого высокого ранга. Наиболее значимые из них – положительное психическое состояние, чувство контроля за состоянием и внешней средой, Эмоциональное и материальное поощрение за успехи в спорте, формирование и удержание установки на достижение успеха.*

***Ключевые слова:** спортсмены, мотивация, факторы, установка, поощрение.*

В зарубежной и отечественной спортивной литературе большое значение придается мотивации спортивной деятельности. Так, американские психологи Р. Соррентино и Б. Шепард установили, что необходимо учитывать взаимодействие между личностной структурой спортсмена и ситуацией.

Факторы, влияющие на успех в спорте;

1. Положительное психическое состояние.
2. Положительная предсоревновательная и соревновательная реакция.
3. Поддержание соответствующего фокуса (внимания).
4. Физическая и психофизиологическая готовность.
5. Полная поглощенность действием и осознание деятельности в целом.
6. Чувство контроля за состоянием и внешней средой.
7. Отсутствие внешних целей или внешнего поощрения.
8. Реализация соревновательных действий без зажима.

Другой американский спортивный психолог Е. Лоуэл отметил, что результаты выполнения одного теста группой испытуемых с высоким индексом достижения существенно улучшались на протяжении пяти последовательных 4-минутных периодов работы, тогда как результаты испытуемых с более низким индексом не улучшались. Испытуемые со средним индексом были больше озабочены тем, чтобы действовать наверняка (у них наблюдалась тенденция избегать неудачи), тогда как испытуемые с более высоким индексом хотели, скорее, идти на риск, чтобы добиться новых успехов и достичь максимального уровня притязаний.

Различные типы мотивов тесно переплетаются в сознании спортсменов, образуя единую систему внутренних побуждающих к деятельности духовных сил, называемых «мотивацией». Под мотивацией следует понимать такое побудительное состояние личности спортсмена, которое формируется как система

мотивов в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с предметом деятельности. Следовательно, необходимо учитывать взаимодействие между личностной структурой спортсмена и ситуацией.

С помощью ТАТ определялся суммарный результат испытуемого, который выступал в форме индекса достижения, являющего итогом оценки различных элементов воображения, имеющих отношение к потребности в успехе.

К. Смит установил, что высокий уровень мотивации достижения связан со следующими факторами:

- 1) сравнительно ранние требования к достижению результата;
- 2) значительное эмоциональное поощрение достижения результатов;
- 3) постановка родителями и тренером сравнительно трудных задач;
- 4) материальное вознаграждение значительных успехов в спорте.

Немецкий спортивный психолог В. Дойль отмечает, что мотивация достижения спортсменом определенного результата на соревновании в большей степени зависит от его внутреннего отношения к цели, к которой он стремится. Внутреннее отношение (стремление к достижениям, потребность в высоких спортивных результатах) находит отражение в мотивации достижения спортсмена и во взаимодействии с остальными физическими и психическими качествами, а также с данными внешних условий, которые определяют общее поведение спортсмена на соревновании.

Большой вклад в исследование мотивации спортсменов внесли отечественные психологи. Так, Е.А. Калинин считает, что интенсивность стремления к эффективному завершению деятельности (сила мотива) определяет состояние тревоги. Закрепляясь в соответствующих условиях, такое состояние способствует развитию тревожности. Чем сильнее сила мотива, тем тревожней спортсмен. В то же время преобладание в мотивации

достижений стремления добиться успеха в большей мере свойственно спортсменам со слабо выраженной тревожностью, а преобладание страха перед неудачей – спортсменам с сильно выраженной тревожностью.

Г.Д. Горбунов предлагает многообразие мотивации спортсмена:

1. Постановка далеко отставленных целей.
2. Формирование и поддержание установки на достижение успеха.
3. Оптимальное соотношение поощрений и наказаний.
4. Развитие традиций команды. дольше.
5. Принятие коллективных решений.
6. Эмоциональность тренировочных занятий. Монотонность, скука – извечные враги работоспособности.
7. Особенности личности тренера.

Е.Н. Сурков отмечает, что в спорте обнаруживаются несколько различных типов занятий спортом – в тренировках и соревнованиях. Под мотивацией он понимает психофизиологическое побудительное состояние спортсмена, которое повышает работоспособность в тренировочной деятельности и гормоноэмоциональное состояние, необходимое для успешного выступления в соревнованиях. Иногда у спортсменов встречаются конкурирующие мотивы, их нужно учитывать при подготовке наиболее значимых соревнований.

Выводы: В современном спорте высокими темпами происходит модернизация спортивных объектов и оборудования, вовлечение все большего количества стран и желающих заниматься спортом, что повышает конкуренцию, методики спортивной тренировки, видов спортивной подготовки (техническая, теоретическая, тактическая, материальная, моральная, функциональная, физическая, психологическая), что предъявляет особые требования к личностным мотивационным механизмам в спортивной деятельности.

Список литературы:

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. 2014. №1 (32). С.34-38.
3. Мельников В.М., Юров И.А. Проблема индивидуальности в спортивной психологии // Спортивный психолог. 2014. №3. С. 20–23.
- 4 Мельников В.М., Юров И.А. Психологическое моделирование спортивной успешности // Спортивный психолог. 2016. №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. 2016. №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.

РАЗДЕЛ 2. РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД

УДК: 159.9

К ВОПРОСУ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ, КАК ФАКТОРА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Н.А. Амбарцумян

SPIN-код: 9326-7211

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

***Аннотация.** Данная публикация посвящена рассмотрению вопроса психологической подготовке юных тхэквондистов и в определении ее особенностей, как фактора повышения стрессоустойчивости спортсменов при выступлении на соревнованиях. Также в статье приведены результаты методики психологической подготовки юных спортсменов, занимающихся в секции по тхэквондо, повлиявшие на улучшение физической подготовленности занимающихся.*

***Ключевые слова:** физическая подготовленность, тхэквондо, методика, тестирование, карточки-задания, темперамент.*

По мнению специалистов В.П. Лукьяненко и др. «...психологическая подготовленность тхэквондиста определяется степенью развития специализированных восприятий: чувства дистанции и времени удара, ориентировки на дадянге, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания» [2]. При оптимальной психологической подготовленности у спортсмена наблюдается наивысший уровень развития перечисленных качеств и состояния так называемой психологической готовности [1]. Его характеризуют уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной в бою цели, значительная психическая устойчивость [3].

Психолого-педагогическое исследование проводилось на базе Краснодарской школы тхэквондо в период с 2023-2024 учебного года.

В эксперименте приняли участие спортсмены, знающие систематически в группах начальной подготовки 2 года.

Мы определили всех участников в две группы обследуемого контингента. Контрольная группа юных спортсменов в количестве 20 человек (мальчиков) занималась по программе спортивной школы. Экспериментальная группа также включала в себя 20 человек (мальчиков), но, помимо программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» включала в себя, разработанную нами

методику, которая предполагала повышение уровня физической подготовленности юных спортсменов, за счет учета психологической подготовки детей, основанной на индивидуальных карточек-заданий, а также, заданий (сайт), рассчитанных на самоподготовку детей, упражнения которых, подобраны с учетом типа темперамента тхэквондиста.

Для решения поставленных целей и задач исследования, мы провели следующие методы педагогической диагностики: анкетирование (методика Г.Азенка) [5], тестирование, эксперимент, методы математической (статистической) обработки данных [6].

Тестирование включало в себя нормативы, представленные в школьной программе по предмету «Физическая культура» для обучающихся 2-3 классов.

Экспериментальная методика включала в себя: 20 карточек-заданий для каждого спортсмена, которые были составлены с учетом уровня физической подготовленности и типа темперамента; был разработан образовательный портал (сайт) [4], для самоподготовки спортсменов, в котором были представлены рекомендованные упражнения с видеопозом и методическим сопровождением в виде количества упражнений и повторений. На учебно-тренировочных занятиях, занимающиеся выполняли индивидуальные задания в конце основной части (15 минут) и в заключительной (10 минут).

До проведения эксперимента мы провели обследование контингента на предмет исходного уровня физической подготовленности. Группы были сформированы однородные и не отличались в показателях по данному критерию.

После проведенного эксперимента, который длился 4 месяца, мы повторно провели тестирование, направленное на определение физической подготовленности юных тхэквондистов. По трем показателям произошли достоверные изменения, а, именно, в тесте на определение физического качества «сила» (стибание/разгибание рук в висе лежа, кол-во раз) $t=2,69$, при $P<0,01$; в тесте «прыжок в длину с места, см», где $t=3,98$, при $P<0,001$ и в тесте «бег 30м, с», где $t=2,65$, при $P<0,01$.

Спортсмены стали более стрессоустойчивые на выступлениях в соревнованиях.

Таким образом, цели, задачи и рабочая гипотеза были доказаны, можно утверждать, что разработанная экспериментальная методика доказала свою эффективность и может быть рекомендована для внедрения в спортивные общеобразовательные школы.

Список литературы:

1. Глышко Н.И. Особенности применения технических действий тхэквондистами в связи с изменением системы судейства // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2020 года / Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 2. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. С. 154-155.

2. Лукьяненко В.П., Петрякова В.Г., Денисенко В.С. Особенности физической подготовки юных спортсменов, занимающихся кикбоксингом в системе дополнительного образования // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 10. С. 135-141.

3. Ма Ю. Проблемы развития тхэквондо в китайских колледжах и университетах //

МЕЖДУНАРОДНЫЕ НАУЧНЫЕ ЧТЕНИЯ: сборник статей II Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 21 августа 2023 года. Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. С. 45-48.

4. Мысина В.Р. Цифровые технологии коммуникации в спортивных организациях // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года. Том Часть 4. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. С. 243-244.

5. Пархоменко Е. А., Дубовова А.А. Особенности сформированности саморегуляции как компонента психологической культуры у спортсменов подросткового и юношеского возраста // Рудиковские чтения-2020: Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 28–29 мая 2020 года / Под общей редакцией Ю.В. Байковского, В.Ф. Сопова, В.А. Москвина. Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2020. С. 192-195.

6. Толстых О.С., Костенко Е.Г. Информационные процессы как механизм моделирования тренировочных занятий // Исследование различных направлений современной науки: Сборник материалов VII-ой международной очно-заочной научно-практической конференции, Москва, 14 ноября 2022 года. Том 2. Москва: Научно-издательский центр «Империя», 2022. С. 98-101.

УДК 796.06

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ В КУМИТЭ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Г.Т. Бедиани

С.В. Шукшов

SPIN-код: 7012-3593

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

***Аннотация.** В данном исследовании рассматриваются результаты применения программы совершенствования технико-тактической подготовки каратистов в кумитэ на учебно-тренировочном этапе подготовки.*

***Ключевые слова:** технико-тактическая подготовка, каратэ, Киокусинкай, кумитэ.*

В настоящее время в России каратэ активно развивается и представлено в Единой Всероссийской спортивной классификации несколькими спортивными дисциплинами, одной из которых является киокусинкай каратэ. Программы спортивной подготовки каратистов составляются на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ «Киокусинкай», в котором описываются требования к реализации программ спортивной подготовки [1]. Содержание разделов по видам подготовки при этом, определяется тренером–преподавателем самостоятельно при составлении программы обучения и большинстве случаев является типовой, следовательно не отражает особенности подготовки занимающихся конкретных образовательных учреждений [2].

Таким образом, дополнение и корректировка методики ведения учебно-тренировочного процесса квалифицированных каратистов должна совершенствоваться на основе анализа соревновательной деятельности [3, 4].

С целью оптимизации учебного-тренировочного процесса каратистов 13-14 лет, тренирующиеся в спортивном клубе «Берсерк» г. Краснодар, нами был проведен анализ технико-тактической подготовленности. Проведённый анализ технико-тактической подготовленности спортсменов показал, что каратисты входящие в группу исследуемых имели низкий и ниже среднего уровень сдачи квалификационного экзамена, что послужило составлению программы совершенствования технической подготовки.

Исследуемая группа спортсменов в учебно-тренировочном процессе использовала предложенную нами программу технико-тактической подготовки состоящей из упражнений ката и отработки атакующих действий руками и ногами.

Совершенствование технико-тактической подготовленности по предложенной нами программе предполагала решение следующих задач:

1. На основе базовой техники каратэ совершенствовать технику ката;
2. Совершенствование базовой техники традиционного каратэ (техника одиночного удара и комбинации ударов, работа в паре с партнером);
3. На базе базовой техники расширить знания о тактике кумитэ в каратэ киокусинкай. Увеличить объем освоенных спортсменами умений и навыков ведения соревновательной деятельности.

На основе анализа соревновательной деятельности каратистов исследуемой группы определено, что спортсменам необходимо большее количество времени уделять совершенствованию ката Текки Шодан, Басай Дай и Канку Дай, так как они необходимы для выступления на соревнованиях и дальнейшей аттестации на дан. Техника ката должна формироваться на базе техники ката базового уровня, спортсменам необходимо выполнять ката из серии Пиньян.

Сравнивая показатели технического мастерства спортсменов до и после применения программы совершенствования технической подготовки можно заключить, что наибольший результат у каратистов до эксперимента получен по показателю «Атакующие действия руками» – $3,4 \pm 0,97$ баллов.

Спортсмены лучше всего владеют высшей техникой ударов руками и ногами, в совершенстве могут проводить комбинации ударной и борцовской техник. Остальные показатели технических действий каратистов получили почти одинаковые баллы.

После исследования, когда была внедрена предложенная нами программа совершенствования технической подготовки каратистов все показатели технико-тактических действий спортсменов значительно выросли:

– «Атакующие действия комплексные» – $3,41 \pm 0,43$ баллов до эксперимента и $4,49 \pm 0,29$ баллов после эксперимента, при $p < 0,05$, $t = 2,10$. Результат улучшился на 1,08 балла;

– «Кумитэ» – $2,7 \pm 0,81$ баллов до эксперимента и $4,84 \pm 0,46$ баллов после эксперимента;

– «Ката» – $2,58 \pm 0,66$ баллов – до эксперимента и $4,31 \pm 0,51$ баллов после эксперимента.

Таким образом, в исследуемой группе каратистов в следствие введения в программу технической подготовки необходимого объема часов по отдельным аспектам учебно-тренировочного процесса улучшились комплексные атакующие действия и скоростно-силовые навыки. Повысилась реакция и координация движений каратистов при выполнении сложных двигательных действий, что позволяет каратистам поддерживать высокий уровень соревновательной активности. Данные спортсмены находят рациональные способы использования силы ударов и координации движений атакующего и защитного характера, а так же увеличению эффективности средств технического арсенала.

Список литературы:

1. Алхасов Д.С. Содержание основных компонентов федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП) по каратэ и всестилевому каратэ // Образование Луганщины: теория и практика. 2021. № 3(22). С. 2-5.

2. Доценко Ю.А., Чугунков Р.С. Анализ технической подготовленности квалифицированных каратистов 16-17 лет на этапе предсоревновательной подготовки // Наука. Образование. Технологии: тенденции современного развития: сборник статей II Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 08 января 2024 года. Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2024. С. 17-25.

3. Ермаков С.С., Бойченко Н. В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-юниоров в «Киокушинкай» каратэ при помощи специальных технических средств // Физическое воспитание студентов. 2010. № 4. С. 30-36.

4. Ким Д.А., Кириченко А.С., Схальяхо Ю.М. Анализ технико-тактических действий высококвалифицированных тхэквондистов // Научный диалог: Молодой ученый: Сборник научных трудов по материалам XXIV международной научной конференции, Санкт-Петербург, 22 мая 2019 года. – Санкт-Петербург: Центр Научных Публикаций Международной Объединенной Академии Наук, 2019. С. 44-48.

УДК: 159.9

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СПОРТСМЕНОВ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

А.С. Бигазина

Московский институт психоанализа
г. Москва, Россия

***Аннотация.** Перфекционизм может играть как положительную, так и отрицательную роль в жизни спортсмена. Стремление к совершенству часто способствует повышению мотивации и улучшению результатов, в то время как озабоченность ошибками ассоциируется с повышенным уровнем стресса, тревожностью и эмоциональным выгоранием (Gotwals, Stoeber, Dunn, Stoll, 2021). В статье исследуются особенности проявления перфекционизма у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта, в различных возрастных группах. Полученные результаты подчеркивают значение возрастных факторов и специфики вида спорта при работе со спортсменами, что имеет практическую ценность для тренеров и спортивных психологов.*

***Ключевые слова:** перфекционизм, перфекционизм в спорте, многомерная шкала перфекционизма.*

Цель: исследовать уровни перфекционизма у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта в разрезе трех возрастных групп – 13-15 лет, 16-19 лет и старше 20 лет по отдельности.

Гипотеза: уровень перфекционизма проявляется по-разному в зависимости от возраста спортсменов как в индивидуальных, так и в командных видах спорта.

Материалы и методы: в исследовании приняли участие 100 спортсменов (мужской пол – 77 респондентов, женский пол – 23 респондента) в возрасте от 13 до 32 лет ($M = 16$; $SD = 4,28$). Распределение респондентов по видам спорта выглядит следующим образом: 56 человек занимаются футзалом, 27 – плаванием, 14 – велоспортом, 2 – триатлоном, и 1 респондент представляет баскетбол. Спортсмены индивидуальных видов спорта (триатлон, велоспорт и плавание) наполнили равномерно 3 группы по возрастам 13-15, 16-19 и старше 20 лет; в командных видах спорта 2 группы (13-15 лет, 16-19 лет). Была использована биографическая анкета (пол, возраст, вид спорта) и опросник «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» (Gotwals et al., 2009; 2022) в адаптации А. А. Якушиной (2021), который состоит из 5 субшкал («Организация режима и высокие личностные стандарты», «Высокие родительские ожидания», «Высокие тренерские ожидания», «Сомнения в собственных действиях», «Озабоченность ошибками»).

Результаты и обсуждение: средние показатели перфекционизма по возрастным группам выглядят следующим образом: 13-15 лет – 102.34, 16-19 лет

– 103.60, старше 20 лет – 98.69. Уровень перфекционизма: у спортсменов 13-15 лет в индивидуальных видах спорта – 100.62, в командных – 102.34; у 16-19-летних в индивидуальных – 106.93, в командных – 102.00. Был выполнен анализ сомнений в собственных действиях (балл) в зависимости от возрастной группы. В возрастной группе от 13 – 15 лет медиана сомнения составила 17,00, от 16-19 лет – $Me=18,00$, 20 лет и старше – $Me = 15,00$. При сопоставлении сомнений в собственных действиях (балл) в зависимости от возрастной группы, нами были выявлены статистически значимые различия ($p = 0,029$) (используемый метод: Критерий Краскела-Уоллиса). Более того, были выявлены статистически значимые различия при сравнении возрастных групп 20 лет и старше и 16 – 19 лет ($p=0,027$). Также, при сравнении родительских ожиданий (балл), организации режима и высоких личностных стандартов (балл), тренерских ожиданий (балл), озабоченности ошибками (балл) в зависимости от возрастной группы, не удалось выявить статистически значимых различий ($p=0,103$, $p=0,151$, $p=0,559$, $p=0,243$ соответственно) (используемый метод: Критерий Краскела-Уоллиса).

Согласно полученным результатам, спортсмены в возрасте 16-19 лет демонстрируют более высокую склонность к перфекционизму, особенно в индивидуальных видах спорта. Для возрастной группы старше 20 лет наблюдается снижение этих тенденций, что может быть связано с формированием более устойчивых внутренних стандартов и других жизненных приоритетов.

Эти выводы важны для тренеров и спортивных психологов, поскольку дают возможность учитывать возрастные особенности перфекционизма при подготовке спортсменов.

Выводы:

1. Наиболее высокий уровень перфекционизма наблюдается у спортсменов 16-19 лет, особенно в индивидуальных видах спорта, что связано с усиленным стремлением к самореализации и влиянием ожиданий окружения.

2. У спортсменов старше 20 лет уровень перфекционизма снижается, вероятно, благодаря сформированным внутренним стандартам и изменению приоритетов.

3. У подростков 13-15 лет показатели ниже, что может быть связано с меньшим опытом и влиянием внешних факторов.

4. Индивидуальные виды спорта усиливают личную ответственность и склонность к перфекционизму, тогда как в командных этот эффект менее выражен.

5. Результаты исследования подчеркивают важность учета возрастных и спортивных особенностей для оптимизации тренировочного и психологического сопровождения спортсменов.

Список литературы:

1. Gotwals J. K., Dunn J. G. H. A multi-method multi-analytic approach to establishing internal construct validity evidence: The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2 // *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 2009. Vol. 13, No. 2. P. 71–92. DOI: 10.1080/10913670902812663.

2. Gotwals J. K., Stoeber J., Dunn J. G. H., Stoll O. Perfectionism in sport and dance: A double-edged sword? // *Current Issues in Sport Science (CISS)*. 2021. Vol. 6. P. 1–11. DOI: 10.15203/CISS_2021.001.

3. Gotwals J. K., Stoeber J. The Sport Multidimensional Perfectionism Scale – 2: Recent developments and future directions // *International Journal of Sport Psychology*. 2022. Vol. 53, No. 1. P. 45–60. DOI: 10.7352/IJSP.2022.53.45.

4. Якушина А. А., Леонов С. В., Асланова М. С. Проверка надежности и валидности диагностической модели перфекционизма в спорте // *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*. 2021. № 1. С. 241–264. DOI: 10.17803/2311-6040.2021.1.241-264.

УДК 796.06

СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА СПОРТСМЕНОВ В РЕГИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ ИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ

С.С. Воеводина

SPIN-код: 5826-6195

К.Б. Вайдукова

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

***Аннотация.** В статье рассматриваются формы социальной защиты спортсменов в Краснодарском крае как показателя качества сформированной системы повышения их конкурентоспособности.*

***Ключевые слова:** спортсмены, социальные права, социальная защита, конкурентоспособность, региональная система.*

От социальной защиты спортсменов, их спортивного долголетия зависит развитие спорта высших достижений в условиях социальных рисков (нездоровья, потери профессиональной трудоспособности, незанятости, бедности). Следует отметить, что, с точки зрения государственных гарантий социальные права являются сложными в аспекте приоритетности их обеспечения [1, 2, 5].

Здоровье как базовая ценность спортсмена (в том числе и любого человека) включает и право на его охрану, медицинскую помощь, социальную защиту. Указанный риск относится к категории социального, связан с временной нетрудоспособностью, освобождением от трудовых обязанностей (а для спортсмена – это участие в тренировочном и соревновательном процессе), назначением пособия (компенсации), с вопросами страхования, социальной реабилитации. Такие последствия значимы не только для спортсмена, но и для государства: для первого – в аспекте права на социальное обеспечение за особые заслуги – чемпионы Олимпийских игр, для второго – результат спортивного признания [3].

В Краснодарском крае региональным отраслевым законодательством определены формы социальной защиты:

- спортсменов, тренеров за призовые места на международных соревнованиях;
- одаренных спортсменов краевых организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;
- работников государственных и муниципальных организаций дополнительного образования отраслей «Образование» и «Физическая культура и спорт»:
ежемесячные денежные выплаты сроком на 3 года

- 1) 6 тыс. руб. – специалистам, имеющим образование в ФКиС и не старше 30 лет;
- 2) 8 тыс. руб. – лицам, имеющим почетные спортивные звания [6].

Обязательное социальное страхование спортсменов как работников предусматривает – пособие по временной нетрудоспособности, ежемесячные страховые выплаты, единовременная страховая выплата и дополнительные расходы, связанные с медицинской, социальной и профессиональной реабилитацией.

Региональная социальная поддержка включает:

- денежные премии кубанским спортсменам, их тренерам, тренерам-преподавателям за высокое спортивное мастерство (учитываются результаты международных спортивных соревнований – Олимпийские, Паралимпийские, Сурдлимпийские игры, «Спортивные игры стран БРИКС»), за установление рекордов мира и Европы (120 чел. – за первый квартал 2024 года);

- ежемесячные стипендии (за счет краевых бюджетных средств) тренерам чемпионов и призеров Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр, международных соревнований «Дружба-84», проживающим на территории края на момент их проведения и обеспечившим подготовку спортсменов в составе сборной команды России (СССР, СНГ): золотая медаль – 30 тыс. руб., серебряная медаль – 25 тыс. руб., бронзовая медаль – 20 тыс. руб. В 2024 году стипендии получили 63 спортсмена, 34 тренера [4].

Приказом федерального отраслевого министерства утвержден порядок и условия поддержки одаренных спортсменов при достижении высоких спортивных результатов на первенствах мира, первенствах Европы, Юношеских Олимпийских играх, первенствах России, всероссийских спартакиадах учащихся (юношеских), молодежи (юниорских), инвалидов за счет субсидий, предоставляемых региону из федерального бюджета [7]:

- наличия спортивного разряда или спортивного звания;
- прохождение спортсменом не менее 2 лет этапа спортивной подготовки;
- призовые места на одном из указанных выше спортивных соревнований (в течение года);
- отсутствие спортивной дисквалификации за нарушение антидопинговых правил.

Указанные выплаты в крае получили 327 спортсменов в первом квартале 2024 года [4].

Показателем качества социальной защиты кубанских спортсменов можно считать спортивные результаты – в 1 квартале 2024 года спортсменами края завоевано 566 медалей по летним и зимним видам спорта, из них 178 золотых, 161 – серебряная, 227 – бронзовых медалей.

Таким образом, эффективные формы социальной защиты спортсменов на региональном уровне являются показателем качества сформированной системы повышения их конкурентоспособности.

Список литературы:

1 Воеводина С.С., Тимченко С.В., Антощенко А.Ю. Развитие массовой физической культуры и спорта в Краснодарском крае: опыт и тенденции // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2024. № 1. С. 50-52.

2 Вакалова Л.Г., Близнюк А.А., Ткаченко П.Е., Зубарев Ю.А. Механизм построения системы управления в олимпийском спорте // В сборнике: 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. 2023. № 1. С. 85-86.

4 Доклад «О ходе реализации государственной программы Краснодарского края «Развитие физической культуры и спорта» и оценке эффективности ее реализации за 1 квартал 2024 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kubansport.krasnodar.ru> (дата обращения 21 октября 2024 года)

5 Горская Г.Б. Организационная спортивная психология как ресурс повышения устойчивости спортсменов высокого класса к психическим нагрузкам // В сборнике: Спорт, Человек, Здоровье. Материалы XI Международного Конгресса. Под редакцией С.И. Петрова. Санкт-Петербург, 2023. С. 258-261.

6 Приказ Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 12.01.2023 № 27 (ред. от 20.03.2023) «О мерах поддержки одаренных спортсменов, занимающихся в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки на территории Краснодарского края» [Электронный ресурс]. – Официальный сайт администрации Краснодарского края <http://admkrai.krasnodar.ru> (дата обращения 02 октября 2024 года)

7 Приказ Минспорта России от 15.11.2022 № 978 «Об утверждении порядка поддержки одаренных спортсменов, занимающихся в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки» [Электронный ресурс]. – Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru> (дата обращения 02 октября 2024 года).

УДК: 159.9

**УКРЕПЛЕНИЕ РОЛИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА: РЕЗУЛЬТАТЫ
ПЕРВОГО ГОДА РАБОТЫ ЦЕНТРА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНЧЕСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД КУБАНСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА**

А.Р. Горбань

И.А. Кунаковская

SPIN-код: 6543-7473

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

***Аннотация.** В статье рассматриваются итоги первого года работы Центра спортивной подготовки студенческих сборных команд в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (далее ЦСП ССК КГУФКСТ, Университет) по реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Для анализа работы использовался отчет федерального статистического наблюдения по форме № 5-ФК, протоколы соревнований по боксу и спортивной борьбе, описательные отчеты о работе учреждения.*

***Ключевые слова:** спортивная подготовка студенческой молодежи, спортивный резерв.*

В соответствии с Планом мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации [4] и поручений Президента Российской Федерации от 30 апреля 2019 года и от 30 октября 2020 г., в январе 2023 года на основании решения Ученого совета Университета был создан Центр спортивной подготовки студенческих сборных команд.

ЦСП ССК КГУФКСТ – это федеральная площадка, выбранная Министерством спорта России для проведения экспериментов и тестирования новых подходов в спорте [2]. Организация внедряет новые образовательные и тренировочные программы в области спортивной подготовки по двум олимпийским видам спорта: боксу и спортивной борьбе. Оба эти вида спорта имеют важное значение для жителей Краснодарского края, являются базовыми.

Университет имеет лицензию на проведение образовательной деятельности (дополнительное образование для детей и взрослых). В уставе Университета к основным видам деятельности отнесена услуга «дополнительные образовательные программы спортивной подготовки».

Основные задачи, которые ставит перед собой ССК КГУФКСТ:

- подготовка талантливых спортсменов с целью укрепления составов спортивных сборных России для участия в международных студенческих соревнованиях;
- стимулирование и распространение интереса к университетскому спорту.

Завершен первый год работы ЦСП ССК КГУФКСТ, где были реализованы дополнительные образовательные программы по спортивной подготовке. Для анализа деятельности использовались данные отчетности по форме № 5-ФК, протоколы соревнований по боксу и спортивной борьбе, а также описательные отчеты.

В рамках Примерной номенклатуры дел для учебных заведений, специализирующихся на спортивной подготовке, были разработаны и утверждены 16 локальных нормативных актов различных направлений, включая организационно-методические, программно-методические и информационно-методические документы. Среди них были утверждены дополнительные образовательные программы по боксу и спортивной борьбе, годовой учебный план, Положение о тренерах-преподавателях и другие.

За учебный год в Центре спортивной подготовки студенческих сборных команд КГУФКСТ прошли обучение 33 спортсмена, из которых 19 занимались боксом, 14 – спортивной борьбой.

В октябре 2023 года было произведено дополнительное зачисление 4 спортсменов на освободившиеся места после отчисления других спортсменов по уважительным причинам [3].

Процесс обучения осуществлялся на этапах спортивной подготовки совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ). На этапе ССМ прошли подготовку 20 спортсменов (бокс – 10, спортивная борьба – 10), на этапе ВСМ – 13 обучающихся (бокс – 9, спортивная борьба – 4).

Тесное сотрудничество опытных тренеров, инструкторско-методического состава и самих спортсменов по достижению целей и задач, поставленных перед ЦСП ССК КГУФКСТ, как экспериментальной площадкой, принесло определенные положительные результаты:

- в течение учебно-тренировочного года 4 спортсмена (3 – бокс, 1 – спортивная борьба) подтвердили спортивный разряд кандидата в мастера спорта, 1 обучающийся программы спортивной подготовки по боксу, выполнил требования для присвоения спортивного звания мастер спорта России;

- спортсмены приняли участие в 35 соревнованиях разного уровня и завоевали 28 медалей. 23 медали (15 по боксу, 8 – по спортивной борьбе) были завоеваны на чемпионатах, первенствах и Кубках России, всероссийских соревнованиях. Также было получено 5 медалей (4 по боксу, 1 – по спортивной борьбе) на международных соревнованиях.

Мы знаем и анализ ситуации в сфере подготовки спортсменов высокого класса для национальных команд показывает, что наибольшие потери молодых талантливых и перспективных спортсменов происходят в возрасте 17-18 лет, при

переходе из юношеского спорта в спорт высших достижений [1]. Для многих студентов продолжение целенаправленной спортивной подготовки во время обучения в вузе – это возможность реализовать свои спортивные амбиции: выполнить норматив для присвоения звания Мастер спорта, пополнить копилку медалей, взойти на пьедестал международных студенческих соревнований.

Результаты первого года работы ЦСП ССК КГУФКСТ подтверждают, что создание центров спортивной подготовки в образовательных организациях высшего образования служит укреплению роли студенческого спорта, является одним из способов обеспечения преемственности и сохранности перспективного и качественного спортивного резерва для сборных команд страны.

Список литературы:

1. Межотраслевая программа развития студенческого спорта до 2024 года. Министерство спорта РФ, Министерство науки и высшего образования РФ, Министерство просвещения РФ. 2021 год.

2. Приказ Министерства спорта РФ от 03 марта 2023г. № 141 «О признании организаций федеральными экспериментальными (инновационными) площадками.

3. Распоряжение Министерства спорта Российской Федерации от 30 мая 2023 года №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634».

4. Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020г. № 3081-р.

5. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре в Российской Федерации».

УДК: 159.9

ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Т.А. Гришко

Краснодарский краевой базовый медицинский колледж
министерства здравоохранения Краснодарского края,
г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье анализируются основополагающие факторы, влияющие на развитие физической и спортивной активности среди детей и подростков. Анализ составляющих в их взаимодействии даёт возможность более детально разобраться в том, как как разнообразные факторы формируют отношение детей и подростков к активной жизни, и выявить возможные стратегии для улучшения этого восприятия.*

***Ключевые слова:** факторы, физическая активность, спорт, физическая культура, образ жизни, воспитание молодежи.*

В наши дни вопрос повышения физической активности среди детей и подростков становится особенно важным. Стремительные изменения в социально-экономической сфере, а также рост уровня стрессов и психологических нагрузок способствуют значительному уменьшению движения среди молодежи [1]. Ситуация требует особого внимания, поскольку нехватка физической активности может негативно сказаться на здоровье и общем развитии подрастающего поколения.

Статистические данные последних лет показывают, что количество детей и подростков, занимающихся различными видами спорта, постепенно увеличивается. Тем не менее, темпы этого роста незначительные [2]. Причины данной ситуации кроются не только в недостаточном количестве спортивных объектов, учреждений и секций, но и в сниженной активности самих детей и подростков, которая формируется под влиянием как внешних, так и внутренних факторов.

Физическая активность играет ключевую роль в активации многих физиологических процессов, значительно повышая эффективность работы различных систем и органов человеческого организма. Занятия спортом и физкультурой способствуют улучшению общей работоспособности и выносливости, что в свою очередь укрепляет здоровье в целом. Исходя из этого, регулярные физические упражнения служат важным инструментом профилактики многих заболеваний и функциональных нарушений, а также поддержания здорового образа жизни.

В ходе анализа научной литературы удалось выявить ряд задач, требующих решения в области физической культуры и спорта. Важнейшими из них являются: стимулирование интереса к занятиям физической культурой, формирование здорового образа жизни среди молодежи, развитие познавательных интересов в

области спорта и, в частности, поощрение двигательной активности детей и подростков [3]. Решение этих задач невозможно без учета факторов, влияющих на развитие физкультурно-спортивной активности у подрастающего поколения.

Опираясь на исследования таких авторов, как Вадим Валентинович Евсеев, Лидия Александровна Саенко и Владимир Николаевич Курьсь, можно выделить несколько ключевых факторов, которые оказывают значительное влияние на физкультурно-спортивную активность молодежи. К этим факторам относятся: социально-экономические условия, политическая ситуация, социокультурные особенности общества и психолого-педагогические аспекты.

В первую очередь, социально-экономические факторы играют важную роль в формировании интереса к спорту. Уровень материального благосостояния, доступность спортивной инфраструктуры и возможности участия в спортивных мероприятиях напрямую влияют на активность молодого поколения.

Вадим Валентинович Евсеев подчеркивает, что физическое воспитание, а также занятия спортом и физкультурой способны принести множество ценных результатов. Прежде всего, это формирование крепкого здоровья, развитие необходимых навыков и умений, которые помогают в различных аспектах жизни, а также обеспечение полноценного активного отдыха. Человек, обладающий хорошей физической подготовкой, становится более сильным, выносливым и ловким. Он умеет управлять своим телом и по достоинству осваивает новые двигательные навыки, что способствует более легкой адаптации в различных жизненных ситуациях, включая освоение новых профессий [4].

Владимир Курьсь акцентирует внимание на том, что регулярные тренировки физической культурой и спортом не только продлевают активный трудовой возраст, но и способствуют увеличению общей продолжительности жизни. Особенно стоит отметить, что в странах с развитыми экономиками наблюдается тенденция к снижению рождаемости. В связи с этим проблема увеличения трудоспособного возраста становится всё более актуальной и важной для экономической стабильности общества [5].

Политические факторы также имеют свою значимость. Государственная политика в области здравоохранения и физического воспитания, поддержка массового спорта и наличие конкретных программ для детей и молодежи способствуют формированию активной позиции по отношению к физической культуре.

Не менее важными являются социокультурные аспекты, которые включают в себя традиции, ценности и нормы, принятые в обществе. Спорт должен занимать особое место в жизни каждого из нас. Только так у детей и подростков появится истинный интерес к занятиям физической активностью. Если спорт станет важной составляющей повседневной рутины, ребята будут стремиться к тому, чтобы как можно больше двигаться, играть и участвовать в различных спортивных мероприятиях. Формирование такой культуры уже в раннем возрасте поможет им не только развивать здоровье, но и видеть спорт как увлекательное занятие, которому можно посвятить время с удовольствием. Активное обращение к кино также стимулирует познавательную, а затем и двигательную активность

детей и подростков. Например, игровые фильмы: «Легенда №17» (реж. Николай Лебедев), «Лев Яшин. Вратарь моей мечты» (реж. Василий Чигинский), «Движение вверх» (реж. Антон Мегердичев), «Небесная команда» (реж. Владимир Алеников) способствуют возникновению желания заняться спортом у детей и подростков, пробуждая в них желание стать активными и попробовать свои силы в различных спортивных дисциплинах. Они создают атмосферу увлекательных приключений и, зачастую, герои этих фильмов становятся для молодежи примерами для подражания.

Наконец, психолого-педагогические факторы, такие как мотивация, комфортная атмосфера в спортивной среде и поддержка со стороны родителей и педагогов, создают благоприятные условия для развития увлечения спортом.

Таким образом, факторы развития физической активности молодежи разнообразны и взаимосвязаны. Общественное влияние, доступность инфраструктуры, современные технологии и популяризация здорового образа жизни и не только – вот ключевые элементы, которые формируют интерес молодых людей к спорту. Важно создавать инициативы, которые будут поддерживать и развивать этот интерес, ведь активные молодые люди – это здоровье нации и активно мыслящее будущее.

Список литературы:

1. Статистическая информация [Электронный ресурс] // Министерство спорта Российской Федерации. URL: <http://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>

2. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей: учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2004. 264 с.

3. Власова Ж.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2014 № 1. С. 336.

4. Евсеев В.В. Проблема оптимизации формирования физкультурно-спортивной активности личности [Электронный ресурс] // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их 2012 №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemaoptimizatsiiformirovaniya-fizkulturno-sportivnoy-aktivnosti-lichnosti>

5. Курысь В.Н., Смьшнов К.М., Яцынин А.И. Феноменальность физического упражнения в жизнедеятельности человека // Теория и практика физической культуры. 2015 №4.

УДК: 159.9

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ШКОЛЬНИКОВ ПЕРИОДА ВТОРОГО ДЕТСТВА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

А.С. Гронская

SPIN-код: 2914-4724

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

***Аннотация.** Представлен сравнительный анализ психофизиологических показателей 12 пауэрлифтеров 11-12 лет и их 12 ровесников, не посещавших спортивные секции. Установлено, что основная часть молодых спортсменов характеризуется преобладанием сильных нервных процессов, отсутствием выраженных признаков стресса и значительных нарушений сна.*

***Ключевые слова:** пауэрлифтинг, психофизиологический статус, начальная подготовка, нервная система.*

Эффективность адаптации молодых спортсменов во многом зависит от их потенциала. Психофизиологический статус (ПС) является интегральным показателем работы организма под руководством нервной системы (НС). Оптимальное взаимодействие физических и психических свойств позволяет формировать двигательные умения и навыки на фоне поступательного развития организма. Соблюдение принципов тренировки при работе с детьми требует особенно пристальной диагностики компонентов ПС. Период начальной подготовки в пауэрлифтинге приходится на возраст второго детства, который характеризуется достаточной стабильностью текущего состояния и взаимосвязью показателей психомоторной подготовленности [2, 6, 7]. Поэтому целью настоящего исследования явилось определение параметров ПС у пауэрлифтеров 11-12 лет.

Обследовано 12 юных спортсменов Краснодарского края, систематически занимающихся пауэрлифтингом на этапе начальной подготовки. Контрольную группу составили их ровесники 11-12 лет, не посещавшие спортивные секции. От всех исследуемых и их законных представителей было получено согласие на публикацию данных. Психофизиологическое тестирование включало проведение 30-секундного теппинг-теста (ТТ) с расчетом коэффициента силы нервной системы (КСНС), а также анкетирование для выявления вегетативного баланса (ВБ) и качества ночного сна (КНС). Обработку результатов стандартными методами статистики проводили в программе «Microsoft Excel» с предварительной проверкой на нормальность выборки. Статистически значимыми считали отличия при значениях t-критерия Стьюдента от 2,069 ($P < 0,05$) [2, 3, 5].

Анализ результатов ТТ выявил наличие четырех типов НС, распределение которых у пауэрлифтеров и нетренированных школьников отличалось. Так, у 50% молодых спортсменов установлены выпуклые кривые, свидетельствующие о наличии у них сильной НС. Частота движений постепенно возрастала от 1-го к 3-му отрезку и затем незначительно плавно снижалась. Для 34% пауэрлифтеров был характерен ровный тип кривой с небольшой разницей частоты движений, указывающий на среднюю силу НС. Слабый и средне-слабый варианты составили по 8%. У нетренированных школьников сильная и средне-сильная НС установлена в 25% случаев. У 25% кривая ТТ имела нисходящий тип, при котором частота движений снижалась от 1-го к 6-му квадрату, разница между которыми была значительной. Такая кривая указывает на слабую НС. Четвертый (промежуточный) вариант кривой ТТ установлен у 25% нетренированных школьников. Таким образом, у мальчиков, которые не посещали спортивные секции, варианты распределились в равном соотношении. Результаты согласуются с данными литературы о более редкой встречаемости среди спортсменов лиц со слабой НС, которая не способна обеспечить достаточный уровень помехоустойчивости и работоспособности в течение всей тренировки [4, 6]. Средний показатель КНС у пауэрлифтеров составил $20,8 \pm 7,3$ у.е., у нетренированных – $10,8 \pm 12,2$ у.е. Отличия были статистически не значимыми, что, возможно, объясняется большой вариабельностью данных у школьников, не посещавших спортивные секции.

Растущий организм оптимально адаптируется к умственной, мышечной и другим видам деятельности на фоне психологического равновесия и поддержания основных параметров гомеостаза. Соответственно, умение школьника противостоять стрессорам и организовывать свой отдых благоприятно сказывается на ПС [1, 7]. Показатели ВБ ($135,8 \pm 42,1$ у.е. у пауэрлифтеров, $173,3 \pm 43,9$ у.е. у нетренированных) статистически значимо отличались ($P < 0,05$). Средние значения соответствовали разным качественным оценкам («норма покоя» у молодых спортсменов, «стадия адаптации» у нетренированных). У пауэрлифтеров выявлено 2 индивидуальных варианта оценок («норма покоя» – 58%, стадия адаптации – 42%), у школьников, не посещавших спортивные секции – 3 варианта («норма покоя» – 42%, «стадия адаптации» – 33%, «стадия тревоги» – 25%).

Самооценка школьниками КНС также установила статистически значимые отличия ($P < 0,05$) между группами. Средний показатель у пауэрлифтеров ($19,9 \pm 1,2$ балла) свидетельствовал об отсутствии нарушений. У нетренированных школьников ($15,6 \pm 2,3$ балла) качественная оценка свидетельствовала о незначительных нарушениях. Распределение оценок также отличалось: отсутствие нарушений – 83% юных спортсменов, 67% нетренированных; незначительные нарушения – 17% пауэрлифтеров, 25% нетренированных. Существенные нарушения КНС установлены только у 1 одного школьника, не посещавшего спортивные секции (8%).

Таким образом, у молодых пауэрлифтеров выявлено 3 типа НС с доминированием сильного варианта, у нетренированных школьников – 4 типа с равным распределением. Качество сна у тренированных школьников оказалось выше. У детей, не занимавшихся спортом, нарушения установлены в 33% случаев, из которых 8% диагностированы как значительные. Выраженные признаки стресса установлены только у 1 нетренированного школьника по совокупности характеристик ВБ («стадия тревоги») и значительных нарушений сна.

Список литературы:

1. Бардецкая А.В., Потылицина В.Ю. Психология и психофизиология стресса: учебное пособие // Красноярский гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2020. С. 208.
2. Бруннер Е. Ю. Практикум по психологии состояний: учебное пособие. СПб: Речь, 2004. 480с.
3. Мантрова И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике. Иваново: ООО «Нейрософт», 2007. 216с.
4. Селиверстова Г.П., Махнева С.Г. Теппинг-тест в прогнозировании возможных достижений человека в спорте // Валеопедагогические аспекты здоровьесформирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы: материалы III Всероссийской научно-практической конференции, 14 апреля 2006 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург. 2006. С. 239-240.
5. Сеницина И.И., Ших Е.В. Инсомния и полиморбидность: учебное пособие. М., 2021. 77с.
6. Сосуновский В.С. Структура и содержание психомоторной подготовленности детей 11–12 лет // Вестник Томского государственного университета. 2015. №399. С. 236-240.
7. Тишутин Н.А., Питкевич Э.С., Крестьянинова Т.Ю. Вегетативный баланс в оценке функционального состояния организма: монография. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. 177 с.

УДК: 159.9

СПОРТ КАК ОБЛАСТЬ РАЗВИТИЯ КЛЮЧЕВЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Т.О. Дружинина

М. Милич

Л.В. Жигайлова

SPIN-код: 9714-5583

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

***Аннотация.** В данной работе рассматривается влияние спорта на развитие ключевых навыков у детей и подростков. Спорт выступает не только как средство физической активности, но и как мощный инструмент формирования социальных, эмоциональных и когнитивных навыков. Исследуются аспекты командной работы, лидерства, ответственности и самодисциплины, которые развиваются через участие в спортивных играх и соревнованиях. Также рассматривается влияние спорта на формирование устойчивости к стрессу, улучшение коммуникации и развитие критического мышления. Оценивается роль спортивных программ в образовательных учреждениях и их вклад во всестороннее развитие личности. Работа подчеркивает важность интеграции спортивной активности в повседневную жизнь детей и подростков как способа подготовки их к успешному будущему.*

***Ключевые слова:** спорт, дети, подростки, умения, развитие.*

Спорт – это не просто развлечение, это мощный инструмент для формирования личности, развития физических и психических качеств, а также приобретение жизненно важных умений, которые будут полезны в любой сфере жизни и положительно повлияют на их личностное развитие, социальную адаптацию и будущую профессиональную деятельность.

Занятия спортом помогают детям научиться преодолевать трудности, устанавливать цели и работать над их достижением, что в дальнейшем становится основой для успешного будущего [1].

Рассмотрим несколько ключевых аспектов:

1. Физическое развитие. Спорт развивает у детей и подростков все физические качества – силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту. Это не только полезно для здоровья, но и помогает им лучше управлять своим телом и быть более активными в повседневной жизни [3].

Регулярные занятия спортом способствуют укреплению здоровья и улучшению общего самочувствия. Это важно для полноценного развития ребенка, т.к. укрепляется иммунитет и снижается риск развития хронических заболеваний.

Помимо этого, спорт способствует формированию красивой осанки, развивает мускулатуру, повышает уверенность в себе, что придает красивый и эстетический внешний вид ребенка.

2. Психологическое развитие. Регулярные тренировки, соревнования и соблюдение режима требуют от детей самодисциплины и ответственности за свои действия. Это помогает формировать привычку к порядку и организованности, что благоприятно способствует развитию дисциплины у детей и подростков. Они учатся планировать свое время, что важно не только в спорте, но и в жизни.

Достижение спортивных результатов требует настойчивости, преодоления трудностей и неудач. Спорт учит ставить цели и достигать их. Дети учатся планировать свои действия, преодолевать трудности и не сдаваться перед лицом неудач, а достижение спортивных успехов повышает самооценку и уверенность в своих силах [6].

Самоконтроль и управление эмоциями так же является важным аспектом, т.к. спорт помогает детям развивать эмоциональную устойчивость, справляться с волнением, контролировать свои эмоции в стрессовых ситуациях и поддерживать позитивный настрой. Во время соревнований и тренировок они учатся справляться с различными эмоциями, такими как радость от победы или разочарование от поражения. Это важный навык, который помогает им справляться с трудностями и стрессом в повседневной жизни.

Командные виды спорта учат взаимодействовать с другими людьми, работать в команде, уважать мнение партнеров, коммуникации и взаимопомощи. Дети и подростки учатся доверять друг другу, поддерживать и помогать своим товарищам, а также принимать решения вместе. Эти навыки не только важны для спорта, но и для успешной работы в коллективе в будущем [7].

3. Социальное развитие. Спорт способствует расширению круга общения, помогает находить новых друзей и развивать навыки общения. Это особенно важно для подростков в период формирования их социальной идентичности. Умение работать в команде, налаживать отношения с тренером и другими людьми положительно влияет на развитие коммуникативных навыков личности в целом.

Спорт учит брать на себя ответственность за свои действия, за результат команды, уважать соперников, принимать поражения, быть честным и справедливым, тем самым развивается толерантность и ответственность у детей и подростков. Дети помимо поддержки друг друга учатся решать конфликты [5].

В командных видах спорта дети могут занимать лидерские позиции, что способствует развитию навыков лидерства, что важно для формирования уверенности в себе и способности вести за собой других.

4. Умение учиться. Спорт требует анализа своих действий, выявления ошибок и поиска путей их исправления, тем самым способствуя развитию аналитического склада ума у детей и подростков. Помимо этого, спорт учит планировать тренировки, разрабатывать стратегии, применять разные подходы, а

участие в спортивных играх требует анализа ситуации, оценки рисков и принятия обоснованных решений, что развивает критическое мышление [4].

Многие виды спорта требуют стратегического мышления и анализа ситуации, что развивает критическое мышление и умение принимать решения.

Важно отметить, что для достижения максимальной пользы от занятий спортом необходимо выбрать вид спорта, который подходит ребенку по возрасту, физическим данным и интересам. Также важно, чтобы тренировки проводились опытным тренером, который сможет создать безопасную и комфортную среду для ребенка.

Таким образом, спортивные занятия формируют привычки к физической активности и здоровому образу жизни, что важно для долгосрочного здоровья и благополучия у ребёнка. Спорт служит важной платформой для обучения и личностного роста, помогая детям и подросткам развивать навыки, которые будут полезны им в различных жизненных ситуациях [2]. Поэтому, спорт должен занимать важное место в жизни каждого ребенка и подростка.

Список литературы:

1. Андронов О.П. Физическая культура как средство влияния на формирование личности. М.: Мир, 2001. С. 63-67.

2. Подласый И.П. Педагогика в 2 т. Том 1. Теоретическая педагогика в 2 книгах. Книга 2: учебник для вузов [Электронный ресурс]. – 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2022. 48 с.

3. Росляков В.И. Физическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста: учебное пособие. Самара: СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2018. 160 с.

4. Хазова С.А., Бгуашев А.Б. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников: монография. Майкоп, изд-во АГУ, 2012. 156 с.

5. Чернова Е.А., Якушин С.А., Чибрикова М.Э., Чибриков Э.А. Важность обеспечения качественной педагогической поддержки на различных этапах деятельности спортсмена спорта высших достижений // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ «Нацразвитие». 2019. С. 149-151.

6. Чернова Е.А., Якушин С.А., Чибрикова М.Э., Чибриков Э.А. Занятие спортом вырабатывает положительные качества, применимые в жизни // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ «Нацразвитие». 2019. С. 204-207.

7. Щепотьев А.В., Лукьянова Е.Д. Спорт как инструмент развития личности подростка // Школьная педагогика. 2018. № 3 (13). С. 11-15.

УДК: 159.9

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЦИФРОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ

М.С. Душко

SPIN-код: 5822-5140

Ж.А. Терпелец

SPIN-код: 4172-6689

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

***Аннотация.** В статье рассматриваются некоторые вопросы цифрового образования в высших учебных заведениях. В частности, навыки, необходимые для цифровизированного мира труда, также структуризация условий цифрового обучения. Цифровизацию невозможно остановить, и вузы должны активно заниматься ее внедрением в учебный процесс.*

***Ключевые слова:** цифровизация; цифровое образование; базовая квалификация; дидактика; компетенция.*

Цифровизация преподавания в высших учебных заведениях уже давно определена в качестве центральной темы будущей политики в области высшего образования. Цифровизация затрагивает не только рабочие процессы, но и межличностное взаимодействие в процессе сотрудничества и преподавания.

В связи с этим обстоятельством возникают вопросы: во-первых, какие навыки необходимы для цифровизированного мира труда, а во-вторых, как должны быть структурированы условия цифрового обучения [6]. Фишер и Лютге [3] рассматривают базовую квалификацию для цифрового обучения студентов в качестве отправной точки для ответа на вопросы о компетенциях и дидактике. По их мнению, базовая квалификация для цифрового преподавания означает ознакомление студентов с основами медиаобразования, медиадидактики и информатики. Это позволит будущим специалистам, например тренерам, преподавателям физической культуры, которые вступают в долговременные отношения со своими воспитанниками, уверенно обучать новое поколение с помощью цифровых медиа [1]. Однако нередко и сами преподаватели высшей школы хотят получить «базовый курс» по цифровому обучению. Этот базовый курс должен включать в себя как техническую реализацию, так и необходимую дидактику для успешного цифрового образования. Кроме того, идея цифрового обучения часто характеризуется неоднозначным отношением преподавателей. Хотя известно, что важно оцифровать привычный учебный контент, лишь немногие преподаватели добровольно внедряют цифровое обучение [5]. Причины часто кроются в недостатке цифровых компетенций и навыков общения в цифровой среде, а также в отсутствии социальной интеграции со стороны вуза и/или коллег. Существуют и амбивалентные чувства по отношению к

использованию цифрового обучения. Например, многие преподаватели знают о преимуществах широкого распространения цифровых медиа, но лишь немногие убеждены, что цифровое обучение может действительно облегчить их работу [4]. Существует также серьезное непонимание того, на каких этапах обучения следует использовать цифровые медиа. На практике часто предполагается, что цифровые медиа можно разумно использовать в основном на этапах онлайн-обучения, таких как подготовительные самостоятельные занятия. Фазы посещения часто полностью игнорируются. Однако учащиеся и преподаватели все чаще постоянно подключаются к сети с помощью мобильных устройств. Поэтому в будущем цифровизация преподавания будет заключаться не только в планировании исключительно очных и онлайн-этапов, но и в организации различных видов преподавательской и учебной деятельности независимо от виртуального или физического пространства, включая соответствующие цифровые инструменты и материалы [6]. В принципе, важно осознавать, что прогрессирующая цифровизация изменила и будет продолжать изменять мир образования, независимо от ее преимуществ. Цифровизацию невозможно остановить, и вузы должны активно заниматься ее внедрением в учебный процесс. Вопрос уже не в том, следует ли использовать цифровые медиа в обучении, а в том, как и когда это следует делать, пробуя цифровые инструменты и открывая для себя новые возможности цифрового обучения [2, 4].

Список литературы:

1. Анисимова О.Б., Осадчая В.П. Профессионально ориентированное обучение иностранному языку в вузе физической культуры // Физическая культура и спорт. олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. 2019. С. 14-16.
2. Ehlers, U. D. Future Skills. Zukunft der Hochschulbildung – Future Higher Education. 2020.
3. Fischer, F., & Lütge, C. Digitale Kernkompetenzen. <https://www.digillab.mcls.uni-muenchen.de/forschung/digitale-kernkompetenzen/index.html>. Zugegriffen am 21.04.2021.
4. Lehner, U. Lehren und Lernen an der Hochschule der Zukunft. In U. Lehner & C. Kreidl (Hrsg.), Hochschule der Zukunft. Wiesbaden: Springer Fachmedien. 2018.
5. Ruth, S. Faculty opposition to online learning: Challenges and opportunities. *International Journal of Technology in Teaching and Learning*, 14(1), 12–23. 2018.
6. Seufert, S., & Meier, C. Digitale Transformation: Vom Blended Learning zum digitalisierten Leistungsprozess ‚Lehren und Lernen‘. Paper presented at the 24. Jahrestagung der Gesellschaft für Medien in der Wissenschaft (GMW) Innsbruck. 2016.

ВАЖНОСТЬ КОНТРОЛЯ ВОДНО-СОЛЕВОГО РЕЖИМА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Р.В. Едигарев

А.А. Лысенко

С.С. Зверев

М.М. Колесников

Военный ордена Жукова университет радиоэлектроники,
г. Череповец, Россия

***Аннотация.** В ходе проведенного исследования авторы изучили важность контроля водно-солевого режима в процессе физического воспитания студентов. Авторы использовали следующие методы исследования: проведен анализ научной литературы, а также исследований отечественных авторов, опрос респондентов. В ходе исследования установлено, что при интенсивном тренировочном процессе студентам необходимо следить за водно-солевым режимом так как содержание воды в мышцах полностью зависит от соблюдения питьевого режима, нарушения его приводят либо к снижению, либо к повышению количества воды в мышцах, что ухудшает их деятельность.*

***Ключевые слова:** студенты, процесс физического воспитания, водно-солевой режим, физические нагрузки, контроль.*

В настоящее время физическая культура в обучении студентов играет значимую роль. Для достижения положительных результатов в обучении студентов, поддержания здоровья в должном уровне, повышения работоспособности важны регулярные физические нагрузки [1].

Актуальность исследования: как известно, в процессе физического воспитания студентов контроль водно-солевого режима не производится, а если производится, то в малой степени.

Цель исследования – изучить важность контроля водно-солевого режима в процессе физического воспитания студентов.

Исходя из вышесказанного водно-солевой режим в процессе физического воспитания студентов приобретает особый интерес.

Методы исследования. Для достижения положительных результатов в нашем исследовании были использованы следующие методы исследования:

– проведен анализ научной литературы, а также исследований отечественных авторов (Антропов А.И., 2006, Иванченко О.А., 2006, Воложанин С.Е., 2007, Коренева М.В., 2014 и др.);

– опрос респондентов. В роли которых выступили ППС кафедры физического воспитания СПб ГАУ и кафедры физической подготовки Михайловской военной артиллерийской академии, г. Санкт-Петербург.

Анализ научной литературы, исследований, опрос респондентов проводился с целью изучения важности контроля водно-солевого режима в процессе физического воспитания студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. При интенсивном тренировочном процессе студентам необходимо следить за водно-солевым режимом.

Установлено, что содержание воды в мышцах полностью зависит от соблюдения питьевого режима, нарушения его приводят либо к снижению, либо к повышению количества воды в мышцах, что ухудшает их деятельность.

При нормальном водном режиме длительность работоспособности мышцы составляет в среднем 24-26 минут. Если хотя бы на сутки исключить потребление воды, это время снизится в среднем до 6-8 минут. Если же мышца перенасыщена водой, содержание влаги в ней достигает 80-85%, ее возбудимость снижается, работоспособность тоже, а утомление наступает уже через 4-6 минут. Важно отметить, что вместе с чувством естественной жажды иногда возникает чувство псевдожажды, и их необходимо различать. Чувство жажды всегда возникает после тренировки и во время состязаний из-за потери воды и солей с потом в результате напряженной физической деятельности. Но вместе с тем горло пересыхает, немного раздражается от магнезии и пыли. Поэтому сразу после нагрузки лучше не пить воду, а несколько раз прополоскать горло и только затем можно утолить жажду наиболее приемлемыми напитками. Как правило, у каждого спортсмена «свой» напиток: он к нему привык, отдает ему предпочтение, и, возможно, именно этот напиток действительно наиболее подходит ему. Это важно учитывать спортсменам в своей тренировочной и соревновательной практике.

Напиток, употребляемый при больших потерях воды, должен отвечать следующим требованиям:

- содержать вещества, которые теряет организм с потом;
- обладать приятными вкусовыми качествами, жаждоутоляющими и освежающими свойствами;
- благоприятно влиять на обмен веществ.

В состав его должны входить хлористый натрий, калий, кальций, фосфор, сахар, органические кислоты, белок, углекислота, витамины В1, С и В2. Указанным требованиям отвечает сладкий хлебный квас, взятый в качестве жидкой основы для напитка. Смесь этого кваса с пекарскими дрожжами, солями, витаминами и молочной кислотой после периода брожения превращается в газированный пенный освежающий напиток, получивший название белково-витаминного.

Действие чая хорошо изучено, особенно народами стран с жарким климатом. В Индии, например, в самые жаркие месяцы и дни для утоления жажды всем напиткам предпочитают чай с молоком. В Средней Азии широкое распространение получил зеленый чай, так называемый кок-чай. В отличие от черного он богаче витаминами и дубильными веществами. Кок-чай вызывает обильное выделение желудочного сока, усиливает слюноотделение и устраняет сухость во рту. Диурез и потоотделение при его потреблении возрастают меньше,

чем при потреблении воды. Он оказывает благотворное влияние на мышечную деятельность. При высокой температуре окружающей среды кок-чай благоприятно воздействует на сохранение эритроцитами своего объема, в то время как употребление воды в подобных условиях ведет к заметному их уменьшению [2].

В настоящее время имеются обширные данные о жаждоутоляющем действии различных фруктовых отваров. Особенно выделяется среди них отвар вишни. Реакция сердечно-сосудистой и дыхательной систем при питье вишневого напитка более благоприятна, чем при потреблении подсоленной воды. Он в такой степени утоляет жажду, что отпадает потребность в повышенном потреблении жидкости как во время тренировки или соревнований, так и по окончании их. Доказано, что овощные или фруктовые соки, сладкий чай, потребляемое за час до тренировки, уменьшают степень обезвоживания организма при нагрузке.

Регуляция водно-солевого режима особенно важна при сгонке веса. Уменьшение калорийности питания приводит к снижению веса не сразу и рекомендуется в тех случаях, когда начать сгонять вес можно заблаговременно. При форсированной сгонке больше практикуется изменение водно-солевого режима.

Респондентами также отмечено, что хорошее подспорье в физическом воспитании студентов это рациональный режим, особенно если он входит в привычку и становится жизненной необходимостью. Спать в период напряженных тренировок рекомендуется 8-9 часов. Важно точно соблюдать час отхода ко сну.

В вопросах режима нет мелочей. Пренебрежение к тому, что зачастую кажется мелочью, может отрицательно сказаться на качестве тренировки и подготовки к соревнованиям.

Для поддержания организма в тонусе студентам для закаливания рекомендуется каждое утро принимать душ, но вода должна быть комнатной температуры. Закончив тренировку, нужно принимать теплый душ, чтобы не простудить разогретые мышцы. Необходимо посещать баню (сауну) непосредственно после тренировки. Здесь следует иметь в виду, что баня с паром сама по себе является большой нагрузкой на сердечно-сосудистую систему, поэтому данную процедуру следует использовать не чаще одного раза в неделю.

Заключение. В ходе исследования авторы изучили важность контроля водно-солевого режима в процессе физического воспитания студентов. Установлено, что при интенсивном тренировочном процессе студентам необходимо следить за водно-солевым режимом так как содержание воды в мышцах полностью зависит от соблюдения питьевого режима, нарушения его приводят либо к снижению, либо к повышению количества воды в мышцах, что ухудшает их деятельность. Резкое изменение водно-солевого режима происходит при сгонке веса.

Список литературы:

1. Пронин Е.А., Фадеев А.С., Коновалов Д.Е. и др. Важность внедрения упражнений из силовых видов спорта в тренировочный процесс спортсменов, занимающихся военно-спортивным многоборьем // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3(217). С. 382-384.

2. Фадеев А.С., Пронин Е.А., Горобец В.И. и др. Основы тренировки бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3(217). С. 483-486.

УДК 796.06

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЙ СТУДЕНТОВ К ХУДОЖЕСТВЕННО-ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КГУФКСТ

А.А. Ерофеева

Т.А. Банникова

SPIN-код: 6377-4595

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

***Аннотация.** В данной статье мы проанализируем отношения студентов к художественно-творческой деятельности. Художественно-творческая деятельность играет важную роль в образовательном процессе, особенно в учебных заведениях, связанных со спортом и физической культурой. В Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ) художественная деятельность становится неотъемлемой частью формирования целостной личности студента.*

***Ключевые слова:** художественно-творческая деятельность, студент, развитие.*

Художественно-творческая деятельность – это обладающий потенциалом для самоактуализации личности вид её активности, направленный на создание и/или восприятие произведения искусства, продуктов художественного творчества с целью генерирования новых смыслов, внесения новизны в уже имеющийся продукт деятельности средствами художественного освоения мира.

К формам художественной деятельности относятся: Формы эстетической коммуникации (выставки, музеи, спектакли, концерты). Формы организации художественного образа (виды искусств). Виды искусства – это исторически сложившиеся формы творческой деятельности, обладающие способностью художественной реализации жизненного содержания и различающиеся по способам её материального воплощения (слово в литературе, звук в музыке, пластическое и колористическое в изобразительном искусстве и т. д.).

Художественно-творческая деятельность помогает развивать креативность, эстетическое восприятие и эмоциональную выразительность. В контексте КГУФКСТ такая деятельность не только обогащает досуг студентов, но и способствует формированию командного духа, что особенно важно в спортивной среде. К тому же, создание и участие в творческих проектах способствует улучшению психоэмоционального состояния студентов и повышает их мотивацию к учебе.

Для анализа отношений студентов к художественно-творческой деятельности в КГУФКСТ была проведена анкета среди студентов различных факультетов университета. В анкетировании участвовали около 150 студентов, которые ответили на вопросы о своей заинтересованности в творческой деятельности, о том,

какие виды искусства их привлекают и какие они могут назвать плюсы и минусы занятий художественно-творческой деятельности в рамках досугового центра КГУФКСТ.

Результаты исследования:

1. Заинтересованность в творческом процессе

Результаты (рис.1) показали, что более 90% студентов выражают явный интерес к художественно-творческой деятельности. Особенно популярны среди студентов такие формы, как музыкальное, хореографическое и изобразительное искусство.

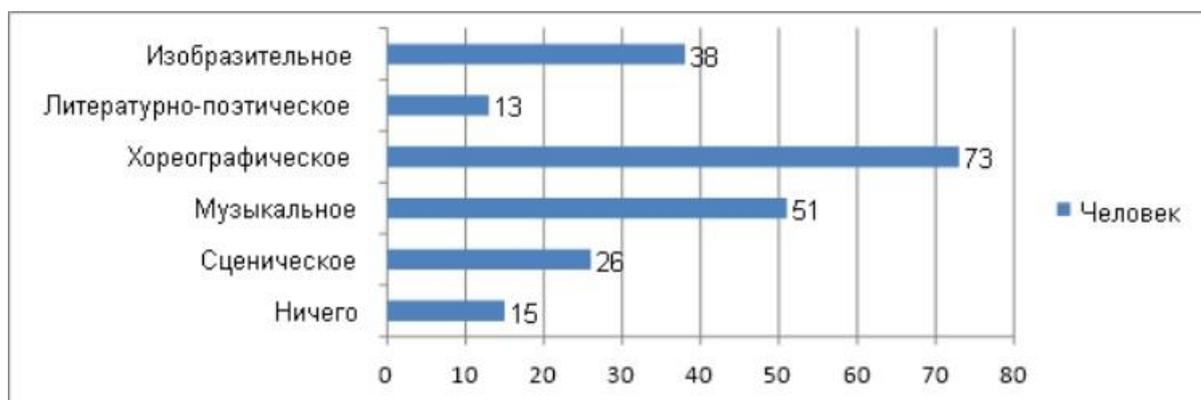


Рис. 1. Виды художественно-творческой деятельности

2. Влияние на учебный процесс

Около 60% респондентов считают, что участие в художественно-творческих проектах положительно влияет на их обучаемость и успеваемость. Студенты отмечают, что творческие занятия позволяют им расслабиться и зарядиться энергией для учебы.

3. Препятствия и ограничения

Несмотря на высокий уровень заинтересованности, 45% опрошенных указали на нехватку времени из-за учебной нагрузки как основное препятствие для участия в художественно-творческой деятельности. Также многие студенты высказали мнение о том, что часто не хватает информации о проходящих мероприятиях и конкурсах в университете.

Положительные аспекты:

Развитие креативности. Большинство студентов рассматривают художественно-творческую деятельность как способ улучшения своих креативных навыков. С учетом учебной загруженности, возможность заниматься искусством предоставляет необходимый отдых и помогает сфокусироваться.

Социальные связи. Участие в творческих коллективах и проектах способствует формированию дружеских взаимоотношений, что является важным аспектом студенческой жизни. Личное общение и совместное творчество укрепляют связи между студентами.

Эмоциональное самовыражение. Творческая деятельность позволяет студентам реализовать свои эмоции и переживания, что также содействует их психологическому здоровью.

Отрицательные аспекты:

Недостаток времени. Одним из главных препятствий для участия студентов в художественно-творческой деятельности является высокая учебная нагрузка и занятость в спортивных секциях. Многие студенты отмечают, что физическая активность занимает большую часть их времени, и они не могут уделить достаточное внимание творчеству.

Отсутствие поддержки. Некоторые студенты выражают неудовлетворенность по поводу недостаточной организации и поддержки со стороны учебного заведения для творческих инициатив. Это может приводить к снижению мотивации.

Стереотипы о сложности художественной деятельности. У некоторых студентов есть предвзятое мнение о том, что художественно-творческая деятельность требует профессиональных навыков, которые у них отсутствуют. Это может останавливать их от участия в мероприятиях.

Таким образом, высокая заинтересованность студентов в художественно-творческой деятельности требует внимания со стороны университета и активной поддержки со стороны преподавателей для того, чтобы студенты могли полноценно развивать свои творческие способности и использовать их в своей будущей профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Белая Я.А. Художественно-творческое развитие студентов в образовательной среде университета. // Молодой ученый. 2023. № 19 (466). С. 451-455.
2. Калюжная Е.Г. Роль художественно-творческой деятельности в профессиональной подготовке студентов вуза. Екатеринбург, 2015.
3. Калюжная Е.Г. Художественно-творческая деятельность: понятие, структура, педагогический потенциал. Екатеринбург, 2015.
4. Сухарев А.И., Меньшенина И.С. Формирование профессиональной направленности личности в художественной деятельности // Омский научный вестник. 2014. № 4 (131). С. 155-157.
5. Яковлева Е.Л. Развитие творческого потенциала личности как цель образования // Мир психологии. 1996. № 2. С. 145-151.

УДК: 159.9

ТРЕВОЖНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Л.В. Жигайлова

SPIN-код: 9714-5583

А.И. Архипова

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

А.А. Грабовик

SPIN-код: 2781-3666

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Республика Беларусь

***Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние тревожности на соревновательную и тренировочную деятельность спортсменов. Также рассмотрены особенности и причины возникновения тревожности в спорте*

***Ключевые слова:** тревожность, стрессорные факторы, агрессия, психология, стресс, тренировочная деятельность, соревновательная деятельность.*

Эмоциональная устойчивость спортсмена к стрессорным факторам играет важную роль в тренировочной и соревновательной деятельности, поэтому необходимо уделять должное внимание психологической подготовке спортсменов. Наиболее распространенная психическая реакция на всевозможные стрессорные факторы – это тревожность [2, 5].

Стрессорные факторы являются индивидуальными для каждого спортсмена и зависят:

- от его психологической подготовки и соревновательного опыта (личные опасения, связанные с боязнью не достичь должного результата на соревнованиях;
- от боязни не оправдать ожиданий тренера;
- от страха получения травмы, возрастные физиологические изменения в организме спортсменов;
- от социального давления со стороны болельщиков;
- от страха выступления в непривычной обстановке т.д.).

Интенсивность стресса зависит от характера предстоящей деятельности, ранга соревнований, квалификации соперников, уровня тренированности, а также типом высшей нервной деятельности спортсмена [1].

Тревожность является чертой личности, которая проявляется в склонности испытывать беспредметное повышенное беспокойство в условиях неопределенности, ожидания важного события, как правило, прогнозируемое индивидуумом возможной неудачей. Состояние тревожности свойственно для большого количества спортсменов, так как они ориентированы на достижение

результатов в соревновательной деятельности [3].

Так как тревожность является индивидуальной психической способностью личности, то при работе со спортсменами для достижения высоких результатов необходимо диагностировать ее проявление.

Оптимальный уровень тревожности является необходимым и естественным психическим процессом, защитным механизмом. Имеет положительное влияние в спорте, так как с помощью данной психологической реакции активируются мобилизационные процессы для выполнения работы, происходит адаптация функциональных изменений организма. Однако чрезмерная повышенная тревожность не только не адаптирует спортсмена к предстоящей деятельности, но и ухудшает качество выполняемой работы, повышает неуверенность и снижает конкурентоспособность [2, 3].

У спортсменов с повышенной тревожностью происходит дестабилизация психики, возникает астеническое состояние, нарушаются когнитивные способности (нарушения активного внимания, умственной работоспособности и психической активности), ухудшаются исполнительные функции, что приводит к невозможности спортсмена проявить себя на соревнованиях, несмотря на хорошую техническую и другие виды подготовки. Если уровень тревожности превышает норму, то тревожность приносит вред, а не пользу.

У спортсменов разных специализаций уровень тревожности различается. Высоко тревожные спортсмены чаще всего встречаются в различных видах гимнастики. Этот факт объясняется тем, что в данных видах спорта преобладают в основном представители женского пола, у которых тревожность выше, чем у мужчин.

Также стоит отметить, что пик карьеры, особенно в художественной гимнастике, приходится на подростковый возраст, 14-16 лет. В этом возрасте дети испытывают большие психологические перестройки и им тяжело справляться со стрессом. Также на психологический климат спортсмена влияет и стиль руководства тренера [1, 4].

В гимнастике это чаще всего авторитарный стиль, поэтому девочкам тяжело справляться с переживаниями, которые вызваны замечаниями тренера. Спортсменкам трудно переносить критику в свой адрес, поэтому они допускают ошибки при выполнении элементов. Это отрицательно сказывается на результате соревнований. Другая ситуация в видах спорта, связанных с единоборствами.

У представителей данных видов спорта (спортивная борьба, дзюдо, самбо, тхэквондо, бокс и др.) наблюдается во время соревнований проявление агрессии. Но она благоприятно влияет на соревновательную деятельность, так как оказывает мобилизующее действие – спортсмен находится в состоянии боевой готовности. Психологами отмечено, что проявлению агрессии менее опасно на соревнованиях, чем состоянию тревожности. «Агрессивные» спортсмены более стабильны и надежны, допускают меньше ошибок, чем высоко тревожные.

Таким образом, можно сказать, что проявление тревожности у спортсменов является нормальной реакцией организма. Но каждому спортсмену нужно уметь

контролировать свое состояние и следить за тем, что уровень тревожности не превышал норму, иначе это будет сказываться на результате соревнований. Слишком высоко тревожные спортсмены часто допускают ошибки при выполнении технических действий, поэтому не только спортсменам, но и тренерам следует работать над своим психологическим состоянием во время тренировочной и соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Психологические факторы становления профессионала в спорте высших достижений // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики / Под редакцией А.А. Обознова, А.Л. Журавлева. М.: Институт психологии РАН, 2020. С. 257-273.

2. Горская Г.Б. Организационная спортивная психология как ресурс повышения устойчивости спортсменов высокого класса к психическим нагрузкам // Спорт, Человек, Здоровье: Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. С. 258-261.

3. Дубовова А.А., Пархоменко Е.А. Особенности взаимосвязи эмпатии и тревожности в подростковом возрасте // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2021. № 1. С. 256-257.

4. Тихонова И.В., Барчо О.Ф., Рыженко Е.А. Мотивация спортивной деятельности высококвалифицированных спортсменов в видах гимнастики // Всероссийский педагогический ФОРУМ: сборник статей Всероссийского педагогического форума, Петрозаводск, 07 июня 2020 года. Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2020. С. 135-138.

5. Чернова Е.А., Якушин С.А., Чибрикова М.Э., Чибриков Э.А. Важность обеспечения качественной педагогической поддержки на различных этапах деятельности спортсмена спорта высших достижений // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ «Нацразвитие». 2019. С. 149-151.

УДК: 316.6

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ ЛИЧНОСТИ

Н.В. Иванова

SPIN-код автора: 5373-9385

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

***Аннотация.** В статье рассматриваются основные причины негативных изменений и трансформационных изменений в обществе. Проанализированы механизмы формирования ценностных ориентиров личности, посредством использования основных составляющих педагогического дизайна. Представлены этапы формирования ценностных ориентиров личности, которые заложены в понимании синергетического взаимодействия основных этапов средств педагогического дизайна (ценностные знания, включение мотивации, перенос на поведение).*

***Ключевые слова:** педагогический дизайн, ценностные ориентиры, факторы, этапы и механизмы формирования ценностных ориентиров личности*

Основными причинами негативных изменений и трансформационных изменений в обществе, по мнению ученых, могут быть инновационная культурная ситуация, процессы глобализации, неконтролируемый информационный, новостной поток, в котором представляются не только позитивные, но и зачастую негативные информационные сведения, ведущие к нестабильности, неопределенности во всех сферах жизнедеятельности, что, в конечном счете, приводит к пересмотру традиционных ценностных устоев [5, с. 429-432].

Указанные факторные тенденции, формируют современного человека, его мировоззрение, мироощущение с одной стороны, с другой – поиск новых векторных путей развития и формирования жизненных ориентиров.

Ученые выделяют основные черты и ориентационные направленности современной личности: поверхностность мышления и одновременно формирование синергетического, способного устанавливать глубокие связи типа мышления, открытость в общении и уход личности в виртуальную область, мультизадачность и многоаспектность, эмоционально-когнитивная перегрузка и др. [3, с. 283-285]

Все вышеперечисленные факторы современной личности, требуют, в первую очередь, переориентации традиционных практик в психолого-педагогической области. Необходим новый подход к организации, моделированию и проектированию основополагающих аспектов обучения, воспитания и образования, который позволит сформировать образовательно-развивающую среду, где содержательный компонент, будет способствовать становлению личностно-значимых качеств.

Ученые отмечают, что на сегодняшний момент от государства получен заказ на образованного человека, обладающего ценностно-смысловой сферой, способного проектировать свой жизненный цикл, и связывать его с повышением не только личностного благосостояния, но и общественного [2, с. 29-32].

Важно понимание каждой личностью взаимодействия социально-значимых и личностных ориентиров. Ценностные ориентиры каждой личности отражают его отношение к миру окружающему и собственному, внутреннему миру. Данная связь фиксируется у человека, посредством установления понимания и роли ценностного потенциала, его духовных, материальных установок, которые выстраивают сложную иерархию между внутренним и внешним миром человека. Перечисленные аспекты выступают синергетической связью между внутренним и внешним миром человек, которые проявляются в функционировании сложной многоступенчатой системы, определяющей векторные ориентиры формирования ценностного потенциала человека.

Ученые отмечают, что одним из средств достижения сформулированной цели, связанной с формированием ценностных ориентиров личности, может рассматриваться педагогический дизайн, его системно-логические, алгоритмические связи [4, с. 247].

Установлено, что изучением сущности использования идей педагогического дизайна, занимались многие зарубежные, а сейчас и отечественные ученые. Классическая интерпретация понятийного основания, представлена учеными М. Мерриллом и Л. Дрейком. В отечественной Новой дидактике, данной педагогической дефиниции особенно в последнее время уделяется повышенное внимание, рассматривая данное понятие как дидактический инструмент достижения результата образовательной триады.

Исходя из вышеизложенного следует, что педагогический дизайн наиболее эффективен, с позиции системности: единство и взаимообусловленности всех компонентов педагогической системы (цель, задачи, содержание, последовательность, алгоритмизация средств, методов и методик, результат).

Реализация системности при проектировании образовательной среды, невозможно без акцентов на формирование личностных ориентиров, которые рассматриваются с позиции формирования интереса, потребностей, заинтересованности в получении новых знаний, умений и навыков со стороны обучающегося, а также педагога [1, с. 29-32].

Таким образом, педагогический дизайн рассматривается как системное взаимодействие учения и преподавания:

- эффективно (устанавливается связь, позволяющая повысить результативность образовательной, воспитательной, развивающей среды);
- рационально (создаются оптимально-комфортные условия для овладения ЗУН, которые, посредством применения в практической деятельности, трансформируются в способности и компетенции);
- привлекательно (формируются жизненная траектория развития, посредством установления ценностных ориентиров, в соответствии со способностями и

мотивацией каждого).

Проведенный анализ научно-методической литературы позволил сформулировать следующее заключение: в основе формирования ценностных ориентиров личности заложено понимание синергетического взаимодействия основных этапов средств педагогического дизайна (ценностные знания, включение мотивации, перенос на поведение).

Список литературы:

1. Бгуашев А.Б. Особенности профессиональной деятельности и личностных качеств учителя физической культуры и тренера / А.Б. Бгуашев, И.В. Макрушина, Т.П. Кайтмесов // Физическая культура и спорт в современном мире: социальная роль и пропаганда здорового образа жизни: Материалы Международной научно-практической конференции, Грозный, 17–20 апреля 2015 года. – Грозный: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Чеченский государственный педагогический институт», 2015. – С. 63-65. – EDN VISDDV.

2. Емченко А.В. Научные подходы к формированию модели профессионально-трудовой социализации будущих специалистов / А. В. Емченко, А. А. Горбачев, И. В. Макрушина // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – № 4(89). – С. 29-32. – DOI 10.24412/1991-5497-2021-489-29-32. – EDN GUJGFU.

3. Коломийцева Н.С. Повышение эффективности физического воспитания учащихся средних классов за счет использования дифференцированного подхода / Н.С. Коломийцева, Н.Х. Кагазежева, И.В. Макрушина // Физическая культура и спорт в современном мире: социальная роль и пропаганда здорового образа жизни : Материалы Международной научно-практической конференции, Грозный, 17–20 апреля 2015 года. – Грозный: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Чеченский государственный педагогический институт», 2015. – С. 283-285. – EDN VISFAR.

4. Личностно-профессиональное развитие спортивных педагогов в процессе профессиональной подготовки / С.А. Хазова, А.Б. Бгуашев, И.К. Гунажоков [и др.]. Том ЧАСТЬ II. – Владикавказ : ИП Цопановой А.И., 2016. – 247 с. – ISBN 978-5-98161-090-5. – EDN WARKNR.

5. Макрушина И.В. К вопросу обеспечения информационно-психологической безопасности личности школьников в образовательном процессе / И.В. Макрушина, Т.А. Цергой // Социализация растущего человека в контексте прогрессивных научных идей XXI века: социальное развитие детей дошкольного возраста : Сборник научных трудов I-ой всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Якутск, 01–03 апреля 2015 года / Министерство образования Республики Саха (Якутия); ФГБНУ «Институт управления образованием Российской академии образования»; ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова», Педагогический институт; Под общей редакцией Т.И. Никифоровой, Т.И. Гризик, Л.А. Григорович. – Якутск: Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2015. – С. 429-432. – EDN UMHTSD.

УДК: 159.9

ИНТЕГРАЦИЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ КАК КОМПОНЕНТ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ–СПОРТСМЕНОВ

М.И. Кабышева

SPIN-код: 6891-6217

И.С. Воронин

SPIN-код: 1794-7101

Кубанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации России,
г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Приводится анализ результатов экспресс опроса причин возникновения эмоционального выгорания студентов различного уровня спортивной квалификации, обучающихся в Кубанском государственном медицинском университете. Представлены направления образовательных траекторий междисциплинарного характера, которые могут использоваться в академической среде медицинского вуза для профилактики эмоционального выгорания.*

***Ключевые слова:** студенты–спортсмены, эмоциональное выгорание, профилактика, междисциплинарные образовательные траектории.*

Изучение синдрома эмоционального выгорания у спортсменов стало предметом исследования в спортивной психологии относительно недавно. Это обусловливается тем, что многие спортсмены покидают спорт из-за эмоционального и физического истощения, снижения чувства достижения и оценки спортивных результатов.

Основная причина «выгорания» – психологическая перегрузка. Длительные требования превышают внутренние и внешние психологические ресурсы человека, а чрезмерный контроль приводит к ощущению бесполезности и снижению ответственности за свою деятельность [3].

Численность студентов, обучающихся в Кубанском государственном медицинском университете и регулярно выступающих на спортивных соревнованиях различного ранга: краевых, всероссийских, международных, имеющих спортивные звания и разряды составляет 235 человек. По результатам экспресс опроса выявлено, что за время обучения в вузе студенты–спортсмены 1-2 раза испытывают состояние «выгорания».

Анализ возникновения «выгорания» позволил определить причины, на которые ссылаются студенты и которые возможно дифференцировать на две группы: внешне-средовые и индивидуально-личностные.

Внешне-средовые причины – это недостаточная поддержка со стороны социального окружения: друзей, родственников, преподавателей и др. (12%),

недостаток времени на восстановление (14%), недостаток мероприятий досуговой деятельности в вузе (15%), отсутствие хобби (19%).

Индивидуально-личностные причины – физическое утомление (29%), психологический стресс во время соревновательной деятельности или экзаменационной сессии (34%), постоянное стремление к победе и личным рекордам (59%).

В качестве отправной точки для понимания мер, направленных на профилактику выгорания, можно использовать основные положения концепции общественного здравоохранения:

– стратегии первичной профилактики предполагают изменение социальной или образовательной среды, а также спортивной культуры;

– стратегии вторичной профилактики предполагают меры, направленные на овладение способами снятия стресса, связанного со спортом;

– стратегии третичной профилактики направлены на лечение и реабилитацию и предполагают меры, помогающие спортсменам, которые уже страдают от выгорания;

– меры, направленные на предотвращение выгорания, более эффективны, чем лечение выгорания после его возникновения [2].

Первичная профилактика эмоционального выгорания как компонент повышения конкурентоспособности студентов–спортсменов, на наш взгляд, должна основываться на изменении социальной и образовательной среды путем создания траекторий, которые предусматривают наличие индивидуального образовательного маршрута, имеющего содержательно-целевой и процессуально-технологический компоненты по следующим направлениям:

1. *Психофизическое направление* – комплекс организационно-методических и педагогических мероприятий, направленных на предупреждение или устранение факторов риска возникновения эмоционального выгорания:

а) психофизическая тренировка и релаксационная гимнастика, тренировка психических навыков, таких как эффективное целеполагание, внутренний диалог и релаксация;

б) аутогенная тренировка, йога, дыхательная гимнастика, идеомоторные упражнения и другие техники снятия мышечного напряжения с помощью психофизической саморегуляции;

в) гармонизация психоэмоционального состояния, восстановление энергетических ресурсов организма средствами физической рекреации, такими как туристические походы, рыбалка, морские прогулки, виндсерфинг, дайвинг, рафтинг, яхтинг и др. [1].

2. *Психологическое направление* – комплекс организационно-методических и психолого-педагогических мероприятий, направленных на психологическое просвещение и консультирование; психологическую коррекцию путем:

а) приобретения знаний и умений способов эффективного устранения стрессорных факторов вне спортивной деятельности;

б) разработки программ, проектов и обучающих тренингов, направленных

на развитие процессов социальной адаптации к трудностям обучения в медицинском вузе;

в) применения способов психодиагностики на основе использования различных методик диагностического тестирования существующих в психологической практике, а также методов тренировки умственных способностей.

3. Гигиеническое направление – комплекс педагогических и гигиенических мероприятий, направленных на: соблюдение режима труда и отдыха, принципов рационального питания, личной гигиены, самомассажа, здорового сна, профилактику вредных привычек, закаливание организма, а также использование других компонентов здорового образа жизни с учетом индивидуальных возможностей и особенностей студентов. Приобретение навыков эффективного распределения времени, достижения сбалансированного образа жизни, а также управления своим образом жизни поможет спортсменам справляться с эмоциональным выгоранием.

Представленные в работе направления образовательных траекторий в своей совокупности носят междисциплинарный характер, и достаточно хорошо реализуются в академической среде медицинского вуза на кафедрах «Физической культуры и спорта», «Профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии», «Психологии, педагогики и коммуникации», «Профильных гигиенических дисциплин, эпидемиологии и общей гигиены». Представляется возможным пересмотреть учебно-методические комплексы этих кафедр в плане приближения к мерам профилактики эмоционального выгорания студентов–спортсменов, которые являются неотъемлемым компонентом повышения их конкурентоспособности на соревнованиях различного ранга.

Список литературы:

1. Кабышева М.И. Технологии профилактики профессионально-обусловленных деструкций студентов экономических специальностей // Вестник ОГУ. 2012. № 2 (138). С. 60-65.
2. Миргород Н.В. О проблеме эмоционального выгорания медицинских работников: методы профилактики и пути преодоления // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2017. № 3-4. С. 143-145.
3. Попова Т.А., Горская Г.Б. Профилактика выгорания в спортивной деятельности // Вестник науки. 2022. № 4 (49) том 1. С. 253-259.

НЕКОТОРЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ ФЛОРБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ «МИНИНСКИЙ»

Я.В. Киселев

SPIN-код: 3655-8650

М.А. Кадышева

SPIN-код: 9148-9788

А.С. Смотракова

Приволжский Исследовательский Медицинский Университет,
г. Нижний Новгород, Россия

***Аннотация.** Развитие новых технологий в спорте является неотъемлемой частью прогресса игроков и тренерского штаба во флорболе. В работе поднимается вопрос о силовой подготовке хоккеистов с мячом в зале профессионального клуба «Мининский». В исследовании рассматривается изометрический и смешанный тип тренировок, их влияние на организм спортсменов. Приводятся силовые комплексы упражнений, применяемые в подготовке флорболистов. Работа может быть полезна практикующим тренерам команд первой и высшей лиги, осуществляющим подготовку с юниорскими составами.*

***Ключевые слова:** флорбол, физическая подготовка, силовые способности, профессиональный спорт, функциональная анатомия.*

Введение. Флорбол является одним из наиболее прогрессирующих видов спорта в РФ [1]. С каждым годом количество занимающихся флорболом увеличивается. На 2024 год Национальная федерация флорбола России проводит соревнования в 3 лигах по мужским взрослым командам. Конкуренция между спортивными клубами повышается. Одной из главных задач, которая стоит перед тренерским штабом команд, является повышение уровня физических кондиций флорболистов. В виду этого, чтобы усилить качество конкурентоспособности игроков, необходимо разрабатывать новые программы по физической подготовке [5]. В статье пойдет речь о методах силовой подготовки, применяемых в тренировочном процессе профессиональных мужских команд флорбольного клуба «Мининский».

Флорбольный клуб «Мининский» базируются в городе Нижнем Новгороде. Основная масса игроков из Нижегородской и Московской областей. В педагогическом эксперименте принимало участие 50 спортсменов, от 17 до 32 лет, спортивной квалификации уровня от II взрослого разряда до мастера спорта РФ. Все флорболисты выступают, либо за первую команду «Мининский», играющей в высшей лиге, либо за вторую, проводящие матчи в первом дивизионе нашей страны.

Силовая подготовка является неотъемлемой составляющей успешной игровой деятельности хоккеистов на площадке [2]. Она позволяет повысить скоростно-силовые качества, увеличить мышечный поперечник, укрепить

мышечно-связочный аппарат спортсменов. Ниже в работе приводятся комплексы упражнений, применяемых в тренировочном процессе игроков флорбольного клуба «Мининский».

Изометрический способ (статика) – задача тренировки заключается в том, чтобы в базовом периоде подготовки укрепить глубокие мышцы стабилизаторы игроков, такие как мышцы тазового дна (малая грушевидная, седалищно-пещеристая, луковично-губчатая), мышцы спины (остистые, квадратные, длиннейшие), микро мышцы стопы и многие другие [3, 4]. Тренировочное занятие строится на том, чтобы спортсмены принимали определенную статическую позицию и находятся в ней ровно 1 минуту, затем отдыхают 1 минуту и так далее. Примерный статический комплекс упражнений для флорболистов: первая – позиция полуприседа, вторая – стойка в глубоком выпаде на левой ноге, третья – стойка в глубоком выпаде на правой ноге, четвертая – стойка на левом носке, пятая – стойка на правом носке. В шестом упражнении добавляется метод статодинамики, на укрепления мышц тазового дна. Спортсмен находится в упоре лежа на руках сзади, ноги согнуты. Флорболисты выполняют высокоамплитудные движения тазом вверх-вниз в течении 15 секунд, затем поднимают таз в наивысшую точку и задерживают его в течении 15 секунд, так они выполняют в течении 1 минуты. Седьмое упражнение – это удержание ног под углом 45 градусов. Восьмое – это планка с упором на локти. Девятое и десятое упражнение – это две боковые левые и правые планки. Они могут выполняться в трех вариантах, в зависимости от уровня подготовки флорболистов. Первый вариант боковая планка с упором на две ноги, второй вариант боковая планка с упором на локоть и одну ногу, третий вариант боковая планка с упором на локоть и ногу, с поднятой ногой вверх. Для улучшения связочно-мышечного аппарата спортсменам рекомендуется выполнять 3 круга упражнений через 5 минут отдыха между кругами. Изометрический способ тренировки актуально использовать профессиональным флорболистам в период межсезонной подготовки.

Второй способ силовой подготовки это смешанный. Смешанный представляет собой набор упражнений с собственным весом и штангой, используется в профессиональной подготовке флорболистов. Ниже в исследовании представлен смешанный силовой комплекс, применяемый в тренировочном процессе флорбольной команды «Мининский». Первое упражнение – вставание одной ногой на тумбу высотой 60-90 сантиметров с выносом маховой ноги. Способ выполнения, игрок встает правой ногой на тумбу на всю стопу, левая нога работает как маховая, её бедро поднимается до угла 90 градусов и носок натягивается на себя. В этом упражнении задействованы мышцы передней поверхности бедра, подколенные мышцы и связки, мышцы тазобедренного сустава и голени. Флорболистам необходимо выполнить 3 подхода по 15 повторений на каждую ногу. Второе упражнение – рывок штанги над головой. Данное упражнение развивает быстрые мышечные волокна флорболистов, тренирует мышцы спины, плеч, группы задней поверхности бедра, большую ягодичную, камбаловидную и икроножную. Очень эффективный вид

тренировки для развития силовых способностей, однако технически сложное в исполнении. Спортсменам рекомендуется выполнять 4 подхода по 10 повторений, вес должен идти по нарастающей и зависит от уровня подготовки игроков. Примерный вес штанги в упражнении от 35 до 70 кг. Третье упражнение – выпрыгивание со штангой по плечам. Тренировка развивает взрывную силу ног. Основными задействованными мышцами в упражнении это ягодичные, задней и передней поверхности бедра. Флорболисту необходимо принять положение полуприседа и затем резко выпрыгнуть со штангой на плечах в верх. Спортсмен должен вернуться в позицию полуприседа и приземлиться на всю стопу. Игрокам рекомендуется выполнять 3 подхода по 10 повторений с весом от 40 до 50 кг. Четвертое упражнение – становая тяга с трэп-грифом. Одно из самых актуальных упражнений на сегодняшний день в тренировке спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта. Становая тяга с трэп-грифом прорабатывает мышцы спины (трапециевидные, ромбовидные, остистые, длиннейшие, широчайшие, подвздошно-реберные), мышцы ног (ягодичные и мышцы задней поверхности бедра). Данное силовое упражнение способствует повышению уровня спринта на коротких участках от 20 до 60 метров, а также может быть включено в программу профилактики травматизма в межсезонной подготовке. Флорболистам рекомендуется выполнять 4 подхода от 10 до 12 повторений с весом от 40 до 80 кг. Пятое упражнение в силовой подготовке хоккеистов с мячом в зале – это ходьба выпадами. Базовое упражнение, которое помогает укрепить мышцы ног. Задание следует выполнять, как в подготовке бегунов с зашагиванием вперед, держа спину ровно, либо чуть отклонив назад. Спортсменам нужно сделать 5 прошагиваний с соблюдением техники по 40 метров.

Выводы: в вышеприведенном исследовании, авторы работы представили силовые комплексы упражнений, применяемые в подготовке профессиональной флорбольной команды «Мининский». Первый способ силовой тренировки, который позволяет укрепить глубокие мышцы стабилизаторы и связочный аппарат спортсменов. Второй способ силовой тренировки смешанный, соединение упражнений со штангой и собственным весом. Представленные комплексы силовых упражнений, могут применяться, как в базовом периоде подготовки и включены в программу профилактики травматизма, так и на протяжении всего годичного сезона для поддержания игрового тонуса флорболистов.

Силовые тренировки, являются одной из ключевой части подготовки профессиональных хоккеистов с мячом в зале. Благодаря разработке и внедрению силовых комплексов упражнений в тренировочный процесс команд флорбольного клуба «Мининский», спортивный коллектив смог в сезоне 2023-2024 добиться высоких результатов, а это победа на первенстве страны среди юниоров 15-19 лет, второе место второй команды в второй лиге и четвертое место взрослой основной команды в высшем дивизионе РФ.

Список литературы:

1. Аленуров Э.А., Пучкова Н.Г., Троянов К.В., Краснов Р.Б. Влияние занятий флорболом на уровень физической подготовленности студентов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 11-16.
2. Быков А.В. Физическая подготовленность как базовая составляющая в командных игровых видах спорта (на примере флорбола) // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 8. С. 74-80.
3. Киселев Я.В., Гурьянов М.С., Кадышева М.А. Функциональная подготовка игроков флорбольного клуба «Мининский» // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2024. № 2 (34). С. 186-198.
4. Киселев Я.В., Бочарин И.В., Гурьянов М.С., Эделев А.С. Использование современных тренировочных средств во флорболе // В сборнике: Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Материалы XVIII Международной научно-практической конференции. 2019. С. 183-187.
5. Сидоренко А.С., Сидоренко В.С., Анциферов А.Н., Пригода Г.С. Специальные комплексы упражнений для игроков во флорбол, выполняемые в домашних условиях // В сборнике: Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития. Материалы всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2022. С. 222-230.

УДК: 159.9

СРАВНЕНИЕ ПОНЯТИЙ «МЕРТВАЯ ТОЧКА» И «БОЛЕВОЙ ФИНИШНЫЙ СИНДРОМ» В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ РАЗНЫХ АВТОРОВ

М.И. Козлова

Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация.** Современный темп усложнения спорта способствует и активному развитию спортивной психологии, в частности расширению доступной научной литературы по данной тематике. В соответствии с этим в научных трудах появляются новые определения спортивных явлений, состояний и некоторые из них интересны в сравнении с уже предложенными ранее понятиями.*

***Ключевые слова:** мертвая точка, болевой финишный синдром, психическое состояние, циклические виды спорта.*

При работе с различными спортсменами психологи выделяют и описывают в своих работах специфические состояния как для видов спорта, так и для групп дисциплин. Так, для циклических видов спорта характерным отмечается состояние при интенсивной и продолжительной работе. Одно из первых подобное состояние «мертвой точки» было замечено и описано Г.Кольбом в 1891г. При проведении работы с гребцами во время прохождения гонки в 2000 метров врач описал характерную симптоматику: «В конце второй минуты наступает момент, когда человек в обычной жизни при максимальном напряжении перестает действовать... Очень заметны явления одышки, дыхание становится глубоким и очень частым, как и деятельность сердца... Гребец продолжает грести, и этот «порог», как любят называть гребцы эту кажущуюся несостоятельность, преодолевается». Данная информация нашла свое развитие в дальнейшем, так как подобное состояние у спортсменов является частым.

В своей работе Е.П. Ильин описывал физиологическую и психологическую симптоматику проявления данного состояния как острой фазы проживания стресса. По субъектным ощущениям спортсмен мог переживать эмоционально тяжелое состояние (желание сойти с дистанции, мысль о невозможности продолжить деятельность), которое сопровождалось неприятными ощущениями в теле (удушье, боль или тяжесть в ногах и/или руках). Связывают данное состояние с ухудшением психических функций (восприятия, памяти, мышления, внимания) и процессами организма, связанными с высокими энергетическими затратами организма. В результате чего интенсивность спортивной деятельности снижается, меньше становятся мышечная сила, амплитуда и темп движений.

При изучении «болевого финишного синдрома» в научных трудах В.Ф. Сопов дает следующее определение: «интенсивное переживание комплекса

ощущений физиологического (одеревенение конечностей, боль в мышцах, спазмы желудка, горла, тошнота, потеря сознания) и психологического (равнодушие, апатия, опустошение, мысли об отдыхе на дистанции, жалость к себе, страх боли и смерти) свойства, возникающих на финишной части не только соревнований, но и в тренировке».

Интересным является описанный факт о том, что при ретроспективном анализе психических состояний отмечается повышенная значимость переживания БФС через 4 часа после прожитого состояния.

В описании симптоматики БФС были выделены также физиологические и психологические ощущения и переживания, а именно:

– физиологические – одеревенение рук, ног, спазмы желудка, горла, сфинктера, тошнота, потеря сознания, «отключение»;

– психологические – равнодушие, апатия, опустошение, мысли об отдыхе на дистанции, жалость к себе, страх боли, страх смерти.

Таким образом при анализе описанных понятий мы выделили следующие факторы, которые могут говорить о схожести явлений:

1) Оба понятия описывают состояние утомления и стресса в деятельности спортсмена: достигается состояние, когда не хватает ресурсов для продолжения деятельности, испытывается сильный дискомфорт и даже боль.

2) Оба феномена связаны с психическими факторами: Е.П.Ильин подчёркивал важность психологической усталости, а В.Ф.Сопов говорил о том, что «БФС» – это не только физическое состояние, но и результат неправильной психологической подготовки.

3) Оба понятия связаны с достижением предела возможностей спортсмена: как в «мёртвой точке», так и в «болевым финишном синдроме» спортсмен достигает переломного момента, когда ему труднее всего бороться с усталостью и болью.

Но при изучении вопроса как отличия могут восприниматься следующие пункты:

1) Фокус: при «мёртвой точке» больше фокуса на психологической усталости и ощущении безысходности, при рассмотрении БФС упор на болевых ощущениях и психологическом сопровождении этих ощущений.

2) Механизмы: Е.П. Ильин описывал возникновение «мёртвой точки» в результате накопления усталости и отсутствия мотивации. В.Ф. Сопов же говорил о том, что БФС связан с психологическим напряжением, которое усиливает болевые ощущения.

3) Практическое применение: Е.П. Ильин рассматривал преодоление «мёртвой точки» с помощью мотивации и психологической настройки. В.Ф. Сопов рассматривал методы психологической подготовки, которые помогают спортсменам справляться с болевыми ощущениями и не поддаваться им.

В заключение можно отметить, что «мёртвая точка» и «болевым финишный синдром» – это разные, но дополняющие друг друга концепции. Обе они помогают понять психологические механизмы усталости и болевой чувствительности в спорте, а также разработать методы преодоления этих состояний.

Список литературы:

1. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб: Серия – Мастера психологии, 2008 269 с.
2. Сопов В.Ф. Психические состояния спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация // Вестник спортивной науки. 2004. №2.
3. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М., 2010. С. 32.

УДК: 159.9

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

И.В. Макрушина

SPIN-код автора: 7580-7431

Е.Р. Коросан

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

***Аннотация.** В статье рассматриваются основные социально-психологические аспекты формирования организационной культуры в организациях физической культуры и спорта. Социально-психологические аспекты организационной культуры оказывает значительное влияние на эффективную деятельность и функционирование организации, такие как планирование социального развития коллектива, установление благоприятного психологического климата, различные формы коллективного и индивидуального морального поощрения, сохранение и развитие традиций и обычаев, учёт индивидуально-психологических особенностей членов коллектива, изучение и направленное формирование мотивов трудовой деятельности членов коллектива и учёт их в управлении. Именно организационная культура выступает ключевым ресурсом, который может сформировать гибкую и адаптивную систему управления для эффективной деятельности организаций в сфере физической культуры и спорта.*

***Ключевые слова:** социально-психологические аспекты, организационная культура, физическая культура, спорт, отрасль, спортивная организация, менеджмент.*

В условиях современного рынка услуг в сфере физической культуры и спорта возрастает значимость внутренних источников экономического роста, способных обеспечить эффективное функционирование компании. [2]. Организационная культура является междисциплинарным понятием и оказывает значительное влияние на деятельность и функционирование организации.

Таким образом, важно приложить усилия для решения этих вопросов, что подразумевает рациональное использование доступных ресурсов и повышение эффективности управления в области физической культуры и спорта.

Важно понимать двойственную природу организационной культуры. С одной стороны, на нее влияют цели организации, преобладающие идеи и ценности, значимые лидеры, а также установленные стандарты и нормы. С другой стороны, существенную роль играет система ценностей. По мнению многих исследователей, для успешной организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в трудовых коллективах необходимо наличие системы, состоящей как минимум из трех ключевых

компонентов: организационно-административного, технического и образовательного, а также контрольно-экономического, который обеспечивает эффективное функционирование всей системы. [1]. Особую значимость в этом процессе приобретают социально-психологические аспекты организационной культуры в сфере физической культуры и спорта, которые включают в себя:

- планирование социального развития коллектива. (Необходимо повышать производственную и творческую активность и инициативу членов коллектива);
- установление благоприятного психологического климата. (Это влияет на лояльность работников и выступает важным условием успешного развития организации);
- использование различных форм коллективного и индивидуального морального поощрения.
- сохранение и развитие традиций и обычаев;
- учёт индивидуально-психологических особенностей членов коллектива;
- изучение и направленное формирование мотивов трудовой деятельности членов коллектива и учёт их в управлении;

Организационная культура способствует сплочённости коллектива, помогает выбрать общие ориентиры, ценности, стратегию развития.

Структура физической культуры направлена на организацию физического воспитания населения, принимая во внимание индивидуальные интересы, а также производственные, образовательные и культурные нужды граждан Российской Федерации. Эта система функционирует как в рамках государственных, так и в общественных структур. Физическое воспитание в образовательных учреждениях и детских садах осуществляется в соответствии с государственными образовательными программами и включает в себя внеклассные занятия физкультурой и спортом. Для обучающихся с особыми потребностями предусмотрены занятия, соответствующие индивидуальной программе реабилитации. В области физического воспитания активно участвуют организации дополнительного образования, включая спортивные школы, секции, клубы и другие внешкольные физкультурно-спортивные организации. [3, 6].

Руководство физкультурно-оздоровительной деятельностью включает в себя необходимость четко определить и сформулировать цели и задачи, а также выбрать наилучшие решения и методы для достижения главной цели в сфере физической культуры – формирование и развитие у занимающихся стойкой мотивации к занятиям, уважения к своему здоровью и всестороннего развития физических и психических качеств.

Следует сделать акцент на творческое использование средств и методов физической культуры для популяризации здорового образа жизни.

Эффективность функционирования организации, в том числе отдела физической культуры и спорта, в значительной степени определяется уровнем культуры её руководителя.

В настоящее время сфера физического воспитания и спорта для взрослых лиц сталкивается с серьёзными вызовами. Значительный рост стоимости услуг в

области физической культуры и оздоровления делает их недоступными для большинства населения. Многие компании, ссылаясь на экономические трудности, отказываются от содержания, закрывают, продают или передают другим владельцам спортивные объекты, а также используют их для иных целей. В сложившейся ситуации вся система физкультурно-оздоровительной и спортивной работы на предприятиях нуждается в поддержке. [7, 8].

В настоящее время предпринимаются усилия по разработке разнообразных методов, которые помогут руководителям создавать и поддерживать организационную культуру, необходимую для успешного осуществления стратегии развития организации в сфере физической культуры и спорта [4].

Учитывая, что эффективность различных организационных культур варьируется в зависимости от страны и отрасли, не существует универсальной оптимальной модели организационной культуры. Формирование адекватной организационной культуры является индивидуальным процессом для каждой организации, учитывающим специфику ее деятельности и географического положения [3, 5].

Учитывая уникальность каждой организации, подобно индивидуальности человека, не может существовать единой модели организационной культуры. Следовательно, универсальной программы её формирования также не существует.

Руководство спортивной организации, сформулировав требования к организационной культуре в соответствии со своей стратегией развития, в первую очередь определяет желаемую философию и практику менеджмента.

Следовательно, формирование организационной культуры, ее социально-психологических аспектов в современных спортивных организациях требует особого внимания. Достижение успеха возможно лишь при гармоничном взаимодействии стратегии работы и корпоративной культуры. Даже самые совершенные организационные структуры, продуманные проекты, детально проработанные должностные инструкции и регламенты остаются формальными документами и не принесут желаемого результата, если не станут основополагающими принципами профессиональной деятельности сотрудников организации. Требования к квалификации руководителей, специалистов и других работников должны основываться на принятой в организации идеологии поведения, только в этом случае современная физкультурно-спортивная организация сможет добиться успеха.

Список литературы:

1. Баруздина И.В. Диагностика организационной культуры в спортивной организации на примере ГБУ СШ им. Н. Дроздецкого Колпинского района Санкт-Петербурга // Актуальные исследования. 2020. №17 (20). С. 60-67. URL: <https://apni.ru/article/1154-diagnostics-organizatsionnoj-kulturi-v-sport>

2. Забайкин Ю.В., Красавина Е.В., Харламов М.Ф. Процесс формирования организационной культуры как неотъемлемый элемент современной компании // Экономика: вчера, сегодня, завтра. 2019. Том 9. № 3В. С. 605-612.

3. Иванова Н.В., Козуб Н.А. Философия организации спортивного клуба Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2023. № 1. С. 88-90.

4. Иванова Н.В., Банникова Т.А., Разгонова Л.Н. Идея спортизации физического воспитания как фактора формирования спортивной культуры школьников // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 25 апреля 2024 года. Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение Высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2024. С. 85-87.

5. Изаак С.И., Шивринская С.Е. Разработка и реализация структурных организационно-управленческих моделей студенческого спортивного клуба // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 2-2. С. 320-324.

6. Подлесных В.Д., Иванова Н.В. Синергетическая биполярность сущности феноменов физическая культура и спорт // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2024. № 1. С. 162-164.

7. Мазный В.А., Иванова Н. В. Проектирование универсальных учебных действий по предмету физическая культура // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2022 года / Редколлегия И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 4. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. С. 36-37.

8. Чуйкова Э.И. Социализация и адаптация обучающихся как взаимосвязанные компоненты общей системы процесса обучения высшего образования // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2022 года / Редколлегия И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 4. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. С. 53-54.

УДК: 159.9

**ИТОГИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОЛИ НАПРАВЛЕННОЙ МЕТОДИКИ
ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ
С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ
В ДИСЦИПЛИНАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

А.А. Миронов

SPIN-код: 3606-1529

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

***Аннотация.** Интегральная подготовка спортсменов высокого класса в том числе в исследуемых дисциплинах должна иметь несколько направлений: интегрально-техническая подготовка, интегрально-физическая подготовка, интегрально-тактическая подготовка, интегрально-теоретическая подготовка, интегрально-психологическая подготовка, интегрально-технично-конструкторская подготовка. Использование такого подхода при условии разработки взаимодополняющих программ по каждому из направлений дали положительный эффект, выражаемый в улучшении спортивных результатов на главном старте, в улучшении показателей подготовленности по компонентам соревновательной деятельности. При сравнении результатов, показанных на главном старте сезонов 2023 и 2024 годов спортсменами экспериментальной группы ($n=39$), где использовалась поли направленная методика интегральной подготовки, при сравнении со спортсменами контрольной группы ($n=43$) установлен достоверно более высокий уровень результатов в 2024 году ($P<0,05$), при этом 33 спортсмена экспериментальной группы в 45 дисциплинах установил личные рекорды. При сравнении результатов, показанных спортсменами контрольной группы на главном старте сезонов 2023 и 2024 годов ($n=42$) достоверных различий не установлено ($P>0,05$).*

***Ключевые слова:** спортивная тренировка, интегральная подготовка, спортсмены с поражением ОДА, легкая атлетика*

В общей теории и методике спорта интегральную подготовку выделяют в качестве самостоятельного вида спортивной подготовки, наравне с физической, технической, тактической и другими видами, однако необходимо отметить, что авторы отмечают тесную взаимосвязь всех видов подготовки [1,2]. Интегральная подготовка в дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА – это вид спортивной подготовки, который включает средства частично или полностью повторяющие соревновательное упражнение, выполняемые в схожих с соревновательными условиями и направлена на объединение и комплексную реализацию всех видов спортивной подготовки с целью демонстрации максимально возможного спортивного результата на главных соревнованиях в избранной спортивной

дисциплине [3]. Тесную взаимосвязь интегральной подготовки с другими видами подготовки целесообразно акцентировать через взаимодействие с обозначением основных векторов: вектор технической подготовки – интегрально-техническая подготовка, вектор физической подготовки – интегрально-физическая подготовка, вектор тактической подготовки – интегрально-тактическая подготовка, вектор теоретической подготовки – интегрально-теоретическая подготовка, вектор психологической подготовки – интегрально-психологическая подготовка, вектор технико-конструкторской подготовки – интегрально-технико-конструкторская подготовка. Каждый из векторов подготовленности необходимо оценивать с помощью информативных тестов, которые должны учитывать в том числе особенности поражения ОДА каждого спортсмена [4, 5].

Для экспериментального обоснования разработанной методики интегральной подготовки был реализован формирующий педагогический эксперимент со сроками реализации февраль 2024 – июль 2024. Было выделено две группы – контрольная (n=43) и экспериментальная (n=39), в естественный учебно-тренировочный процесс спортивной подготовки спортсменов экспериментальной группы была внедрена разработанная методика интегральной подготовки, в обеих группах параллельно использовались такие методики как практическое педагогическое тестирование, теоретическое тестирование, биомеханический анализ выполнения спортсменами соревновательного упражнения.

Была разработана и с февраля по июль 2024 года внедрена методика интегральной подготовки легкоатлетов с поражением ОДА высокого класса, включающая системно используемые средства интегрально-физической, интегрально-технической, интегрально-тактической, интегрально-теоретической, интегрально-технико-конструкторской подготовки, реализуемые в ходе полугодовой циклической периодизации, на основе постулатов – специальных принципов спортивной тренировки и специфических принципов паралимпийского спорта.

В рамках интегрально-физической подготовки были включены средства развития тех физических качеств, которые непосредственно проявляются в соревновательном упражнении. Эти средства должны совпадать с соревновательным упражнением по аналогичности задействованных мышечных групп, выполняющих упражнение; по структуре выполнения упражнения; по амплитуде и направлению выполнения упражнения; по скорости выполнения движений; по режимам работы основных групп мышц; при этом в циклических дисциплинах продолжительность выполнения средства не превышает 80% дистанции. В рамках интегрально-физической подготовки спортсмены поставлены в условия, когда им необходимо выполнять определенные средства (частичные или целостные соревновательные физические упражнения) с соревновательной или близкой с соревновательной интенсивностью с использованием фактора соперничества.

На основе биомеханического анализа техники соревновательного упражнения на основе выполнения видеозаписи с последующим анализом и интерпретацией данных реализовывалась интегрально-техническая подготовка.

Для реализации интегрально-теоретической подготовки проводился курс семинаров по темам, дающим знания, которые могут пригодиться спортсменам при выступлениях на соревнованиях различного уровня.

На протяжении подготовительно-соревновательного периода реализовывались мероприятия интегрально-техничко-конструкторской подготовки, которые предусматривали теоретическое и практическое изучение материально-технической базы. Изучались возможности различных настроек, выполняется самостоятельная, или с минимально возможной внешней помощью разборка и сборка оборудования.

При сравнении результатов, показанных на главных стартах сезонов 2023 и 2024 годов спортсменами экспериментальной группы ($n=39$) установлен достоверно более высокий уровень результатов в 2024 году ($P<0,05$), при этом 33 спортсмена в 45 дисциплинах установил личные рекорды, 7 спортсменов впервые превысили норматив, установленный в ЕВСК для присвоения звания «Мастер спорта Российской Федерации международного класса». При сравнении результатов, показанных спортсменами контрольной группы на главных стартах сезонов 2023 и 2024 годов ($n=42$) достоверных различий не установлено ($P>0,05$).

Список литературы:

1. Ворошин И.Н. Система спортивной подготовки в паралимпийских дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА: монография / СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2019. 200 с.
2. Медведев В.Н., Ворошин И.Н. Управление подготовкой бегунов на 400 метров с учетом их генетических особенностей // Теория и практика физической культуры. 2006. № 9. С. 30-31.
3. Миронов А.А., Ворошин И.Н., Дмитриев И.В., Зайко Д.С. Потенциальные пути улучшения спортивной подготовленности легкоатлетов с поражением ОДА за счет интегральной подготовки // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 8 (234). С. 243-246.
4. Ворошин И.Н. Предсоревновательная подготовка квалифицированных бегунов на 400 метров с учётом их генетической предрасположенности к развитию специальных физических качеств: автореф. дис. ... канд. пед. Наук. Санкт-Петербург, 2006. 17 с.
5. Ворошин И.Н., Воробьёв С.А., Баряев А.А. Принципы наполнения видов обследования научно-методического сопровождения паралимпийских сборных команд Российской Федерации // Адаптивная физическая культура. 2017. № 3 (71). С. 49-50.

УДК: 159.9

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ СПОРТ КАК ПУТЬ СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Н.В. Надёжина

SPIN-код 6659-1620

Азово-Черноморский инженерный институт –
филиал ФГБОУ ВО Донской ГАУ
г. Зерноград, Россия

***Аннотация.** В статье рассмотрены признаки поведения подростков и молодёжи, отличающие экстремальный спорт от других видов двигательной активности, а также от девиантного поведения. Определены позитивные факторы экстремального спорта для занимающихся.*

***Ключевые слова:** молодёжная культура, подростки, двигательная активность, экстремальный спорт, становление личности.*

С начала XXI века во всём мире существенно увеличилось количество новых, нетрадиционных видов спорта. Часть из них относят к так называемым экстремальным, то есть представляющим повышенный риск для жизни и здоровья спортсменов. Интерес молодёжи к экстремальным видам спорта растёт стихийно и в геометрической прогрессии в связи с потребностью в двигательной активности и растущими нервно-психическими нагрузками [1]. Старшие поколения, как правило, с недовольством и негативом относятся ко всему бурно развивающемуся и продолжают жить с мыслью, что «раньше было лучше». Большинство современных взрослых, отягощённых своим грузом забот, тревог и проблем, готовы посчитать хулиганами с криминальными наклонностями любую группу шумных, активных, неформально одетых подростков. Всегда ли это соответствует действительности? Подобные опасения людей, встревоженных реальными опасностями небезосновательны, но они не всегда верны, потому что это может быть просто компания уличных танцоров или воркаутеров. И в их деятельности не будет чего-то экстремально опасного ни для окружающих, ни для самих подростков. Занятия на турниках или современные танцы типа брейк-данса не связаны с высотой, глубиной или чрезмерной скоростью, поэтому называть эти виды двигательной активности экстремальными будет неправильно [5]. Многие авторы популярных интернет-сайтов, не вникая в подробности, относят к экстремальным видам спорта практически все увлечения современной молодёжи, раскрывающиеся через двигательную активность. Так ли это на самом деле? Какие из этих видов деятельности реально и однозначно опасны для исполнителей и зрителей, а какие могут быть полезны для физического и психологического здоровья подростков и юношества?

Такие безрассудные и суицидальные выходки, как перепрыгивание через турникеты, катание на крышах поездов, лежание между рельсами под едущими

составами, перебегание дорог перед автомобилями могут являться чем угодно: агрессивно выраженным протестом против общества, стремлением к самоуничтожению, пренебрежением к социальным требованиям и нормам [7]. Но можно смело утверждать, что всё это не имеет никакого отношения к такому общественно значимому понятию как «спорт». Любая двигательная активность переходит в эту категорию тогда, когда есть команды, тренеры, соревновательные и тренировочные программы, требования к подготовке и безопасности спортсменов и зрителей, восприятие и выполнение этических норм, здоровое честное соперничество [6].

Анализируя факторы травматизма и смертности в экстремальном спорте, исследователи указывают на главные из них: недостаточная физическая подготовленность, неправильная техника выполнения движений, несоблюдение правил безопасности, проблемы со здоровьем, сторонние помехи, форс-мажорные обстоятельства [2]. Данное утверждение не противоречит действительности, но требует уточнения, что все эти пункты являются причинами травматизма в *любом* виде спорта, даже близко не экстремальном [3]. Ни в одном действительно опасном виде спорта новичку не позволят делать какие-либо сложные упражнения, а то и вовсе в этот спорт его не возьмут, пока не дорастёт до него. Например, пропуском в мир бейс-джампига являются 200 прыжков с парашютом, а на тренировки по паркуру принимают не раньше 16 лет. Паркур сочетает в себе нагрузки и элементы из акробатики, лёгкой атлетики и альпинизма. Таким образом, он будет требовать от своих поклонников наработки координации движений и гибкости, тренировки выносливости и скоростно-силовых способностей до уровня хотя бы выше среднего, но не будет требовать от родителей спортсменов таких огромных финансовых затрат, как балльные танцы или фигурное катание. Кроме хорошо натренированных отдельно взятых двигательных качеств, экстремальный спорт даёт подросткам еще целый ряд физических преимуществ, таких как: избавление от накопленного физического напряжения, раскрытие резервных возможностей организма, умение чувствовать собственное тело и управлять им в пространстве в ситуациях повышенной опасности [4].

Огромнен потенциал экстремального спорта и в формировании позитивных морально-волевых качеств занимающихся. Здесь подросток может получить столь желанное для него признание среди сверстников и их одобрение, его наставники, друзья по команде, единомышленники и близкие по духу люди оценят его вложенные усилия и труд в достижении результата [1]. Пережитые ощущения опасности, радость и интерес дадут возможность организму естественным образом выработать и здоровым способом использовать адреналин, дофамин и эндорфин, такого подростка скорее всего уже не потянет на какие-то сомнительные подвиги и употребление расслабляющих или увеселительных веществ. В опасных ситуациях он владеет не только телом, но и эмоциями, умеет оценивать риски, смел, собран, организован и целеустремлён, имеет возможность к проявлению индивидуальности и самовыражению.

В заключение автору хотелось бы выразить надежду на то, что, когда большее количество подростков будет охвачено такими энергичными и позитивными занятиями, подростковой и молодёжной агрессии на улицах и в учебных заведениях будет значительно меньше.

Список литературы:

1. Буторин В.В., Глембоцкая Я.И. Социализирующая роль экстремального спорта в жизни молодёжи // Олимпийские игры и современное общество: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Малаховка, 02–04 ноября 2017 года. Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2017. С. 41-45.

2. Буланова Э.В., Данилов А.В., Курова Т.В. Экстремальный молодёжный спорт: «за» или «против» // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. Т. 16, № 1. С. 148-154.

3. Ковалева К.А., Надежина Н.В., Кравченко Н.Н. Риски для здоровья в современном спорте // Активная честолобивая интеллектуальная молодёжь сельскому хозяйству. 2022. № 2(13). С. 185-191.

4. Коногорская С.А. Мотивация занятий экстремальными видами спорта в юношеском возрасте // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2021. Т. 10, № 2(35). С. 362-367.

5. Надежина Н.В. Роль занятий танцами в формировании физической культуры молодежи // Педагогика и просвещение. 2017. № 2. С. 112-119.

6. Надежина Н.В., Кравченко Н.Н., Ковалева С.А. Роль физической культуры и спорта в духовном развитии личности // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции, Казань, 24–25 ноября 2022 года. Казань: Казанский государственный аграрный университет, 2022. С. 326-329.

7. Тоноян В. Х. Влияние экстремальных видов спорта на развитие молодежного движения в России // Власть. 2011. № 9. С. 33-36.

УДК 796.06

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗРАБОТКИ СОДЕРЖАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАТУТИСТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Р.О. Неудачин

А.Г. Акиншин

С.В. Шукшов

SPIN-код: 7012-3593

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

***Аннотация.** В статье описаны особенности содержания технической подготовки батутистов на этапе высшего спортивного мастерства. Потребность в изучении структуры предсоревновательного этапа подготовки в прыжках на батуте нужна для грамотного планирования и содержания технической подготовки, за счет чего спортсмен может правильно выполнить соревновательное упражнение с минимальными сбавками и высокой трудностью упражнения.*

***Ключевые слова:** предсоревновательный этап подготовки, программа соревнований, техническая подготовка, индивидуальный план.*

Специфика прыжков на батуте заключается в обучении и освоению огромного количества гимнастических элементов различной сложности, используя при этом максимальный временной промежуток, необходимый для отработки технических составляющих каждого элемента, каждой связки и соревновательной комбинации [2]. Из-за этого, можно сделать вывод, что уровень технических показателей играет ключевую роль в определении подготовленности прыгунов на батуте.

Процесс планирования соревновательного периода направлен на формирование содержания предсоревновательной и соревновательной подготовки. Данный период начинается с усердного изучения программы соревнований, после чего разрабатывается индивидуальный план оптимизации технической подготовленности. Дисциплина, включая аспекты питания, сна, труда и отдыха, постепенно трансформируется, гармонично соответствуя требованиям соревновательного периода [1].

Стоит отметить, что техническая сторона подготовки сохраняет свою актуальность на протяжении всего этапа высшего спортивного мастерства, так как важной целью данного этапа является достижение наивысшего спортивного результата.

Техническая подготовка гимнастов, специализирующихся в прыжках на батуте, в соревновательном периоде является основным звеном в системе подготовки к тем или иным соревнованиям. Как правило, на этом этапе сначала

производят оценку уровня подготовленности спортсменов (физическая, психологическая, техническая). Принцип построения этапа подготовки заключается в повторении соревновательной деятельности и соревновательного микроцикла [3].

Структура микроциклов зависит также от индивидуальных особенностей спортсмена. Эти факторы оказывают важное влияние на суммарную величину нагрузки микроциклов, их преимущественные цели и задачи, величину нагрузок и особенностей сочетания отдельных занятий [5].

У гимнастов, специализирующихся в прыжках батуте на этапе высшего спортивного мастерства предсоревновательный этап длится около 4-6 недель, при этом участие в менее значимых соревнованиях, проходивших перед главными соревнованиями, может послужить контрольной «тренировкой» или моделированием соревновательной деятельности, для совершенствования новых соревновательных комбинаций [4]. Так же это поможет выявить и учесть «слабые стороны» соревновательных упражнений, для дальнейшей коррекции технической подготовленности. Ранний расчет и отработка двигательного действия в экстремальных ситуациях, возникающих во время соревнований, позволяет тренерам-преподавателям и спортсменам на предсоревновательном этапе подготовки не отступать от ранее намеченных технико-тактических задач и оставаться с «холодной головой».

Техническая подготовка батутистов на этапе высшего спортивного мастерства соответствует основополагающей цели в предсоревновательном этапе подготовки и определяет научно-методическую основу содержания спортивной подготовки в целом, а её структура и взаимодействие с другими периодами подготовки обеспечивает надёжность и стабильность в росте технических показателей.

Таким образом, на предсоревновательном этапе подготовки технической мастерство исполнения соревновательной программы становится основной задачей заключительного этапа подготовки спортсмена к основным соревнованиям, целью которого является обеспечение оптимальной технической, физической, психологической подготовки и достижения уровня «боевой готовности» к соревнованиям.

Список литературы:

1. Пиллюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации // Структура, содержание, управление. Краснодар: КубГАФК, 2000. 185 с.
2. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе 2022-2024. ФИЖ: 2021. 64 с.
3. Пиллюк Н.Н., Свистун Г.М., Жигайлова Л.В. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций для студентов 1-2 курса. Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. 150 с.
4. Шукшов С.В., Пиллюк Н.Н., Фомиченко С.В. Анализ современных тенденций развития прыжков на батуте // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2016. Т. 18. С. 73-79.
5. Шукшов С.В., Пиллюк Н.Н., Фомиченко С.В., Жигайлова Л.В. Особенности построения произвольных соревновательных программ в прыжках на батуте мальчиков 11-12 лет // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2017. № 3. С. 39-42.

УДК 159.923

АНАЛИЗ ТЕКУЩЕГО РАЗВИТИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Е.А. Пархоменко

SPIN-код: 8038-0251

А.В. Егизаров

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

***Актуальность.** В данной статье рассмотрен анализ становления саморегуляции активности студентов 1-4 курсов уровня бакалавриата, так как в настоящее время это является основной причиной трудностей на пути профессионального самоопределения и овладения необходимыми умениями и знаниями при освоении конкретной профессиональной деятельностью учащихся.*

***Ключевые слова:** саморегуляция, учебная деятельность, студенты.*

Проблема саморегуляции особенно актуальна в отношении студенческого возраста, так как наиболее типичные трудности в данный возрастной период определяются неумением планировать свою деятельность, отсутствием способности к самостоятельному принятию решения, неумением ставить цель.

Эффективное использования студентом различных механизмов саморегуляции является необходимым условием эмоционального благополучия, психического здоровья и, как следствие, его успешности как профессионала. Значительный вклад в постановке и раскрытии важных аспектов проблем психической саморегуляции принадлежит В.М. Бехтереву. По мнению В.М. Бехтерева (1995), психическая саморегуляция – это «... сознательное воздействие человека на собственную сферу психических явлений (психических процессов, состояний, свойств) с целью поддержания или изменения характера их функционирования» [2].

Последователи и ученики В.М. Бехтерева считали, что психическая саморегуляция осуществляется только благодаря воле, которая воздействует на изменение функционирования тех или иных психических процессов. Следовательно, М.Я. Басов (2007) считал, что «... своеобразным психическим механизмом, через который личность регулирует свои психические функции, является воля» [1]. По мнению М.Я. Басова, понятие саморегуляции необходимо рассматривать в двух смыслах. Первый, наиболее широкий, связан с общей установкой личности и общим направлением ее активности. Другой смысл, затрагивающий регуляцию в собственном смысле слова, касается структуры процесса и способов ее организации. Компоненты саморегуляции представлены на рисунке 1.

К ключевому аспекту личностного развития учащихся следует отнести саморегуляцию активности, так как за счёт неё студенты могут адаптироваться к различным жизненным ситуациям, результативно решать возникающие проблемы и непосредственно достигать определенных успехов в различных сферах деятельности.

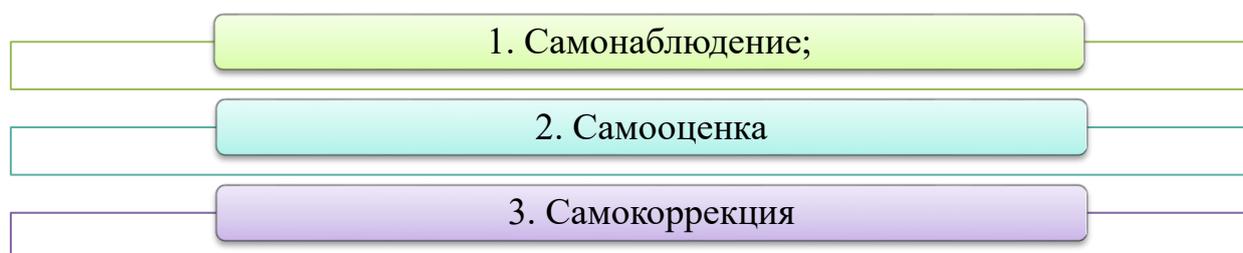


Рисунок 1. Компоненты саморегуляции студентов

В рамках анализа текущего развития особенностей саморегуляции активности студентов, прослежена закономерность в текущих ответах студентов научных работ различных авторов. В качестве инструментов, в изученных материалах, авторы использовали следующие – анкетирование посредством стандартизированных опросников, что направлено, в свою очередь, на оценку когнитивных, эмоциональных и поведенческих аспектов саморегуляции [3]. Участниками исследования являлись студенты 1-4 курсов бакалавриата 50 человек, в возрасте от 17 до 22 лет. Средний возраст респондентов – 20 лет. Подавляющее большинство респондентов молодые люди 72% и 28% – девушки. Исследования проводились в различные периоды учебных годов, что позволило получить более полную картину саморегуляции в различных условиях обучения.

На вопрос о том, как часто учащиеся ставят конкретные цели большинство – 45% делает это часто, 30% очень часто и лишь 5% выбирало вариант «редко». Вариант ответа «очень редко» не выбирал никто из респондентов (Рисунок 2).

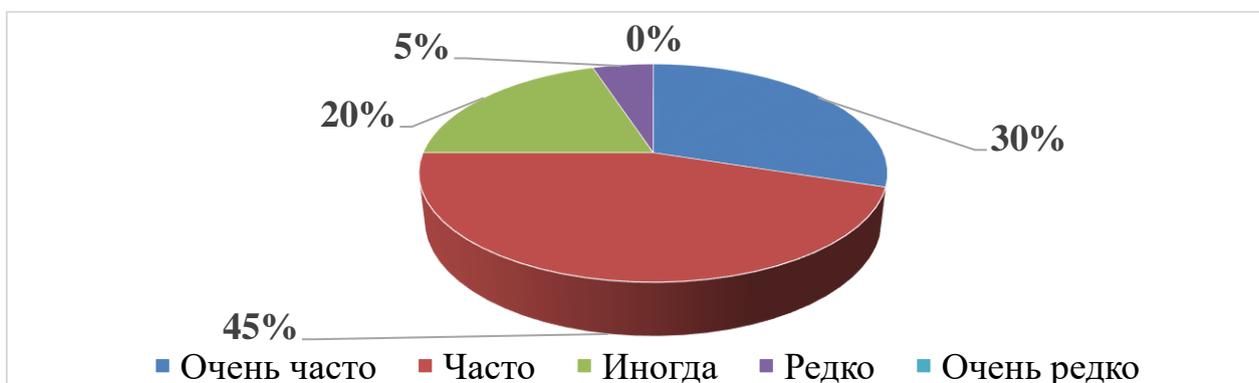


Рисунок 2. Как часто студенты ставят себе конкретные учебные цели

Следующие вопросы звучали следующим путем: «Каким образом вы планируете свою учебную деятельность?» и «Как вы контролируете своё время на выполнение учебных заданий?» (Рисунок 3, Рисунок 4).



Рисунок 3. Предпочтения студентов относительно планирования учебной деятельности

Саморегуляция способствует развитию самодисциплины, что помогает студентам придерживаться своих планов и обязательств. Это формирует чувство ответственности за собственное обучение, что важно как в академическом контексте, так и в будущей профессиональной деятельности.

Эффективное управление учебной деятельностью позволяет студентам избежать перегрузок и хаотичности в работе. Четкое планирование и организация помогают снизить уровень стресса и тревожности, связанные с учебными требованиями и дедлайнами.

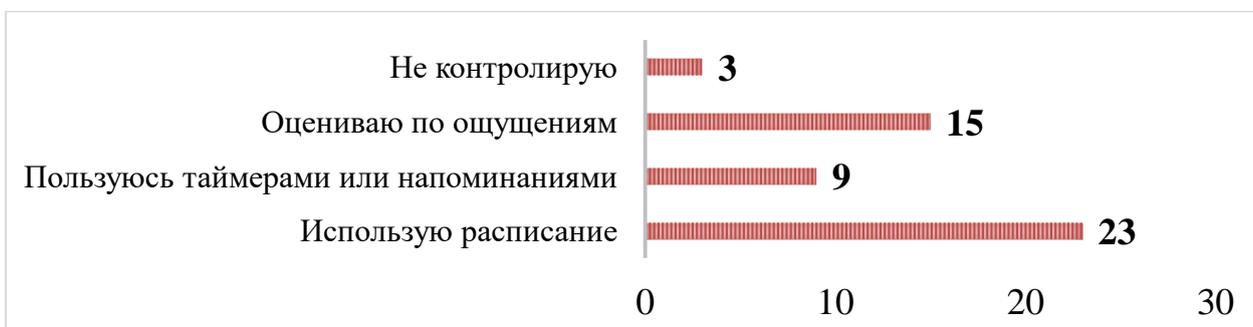


Рисунок 4. Осуществление контроля за временем, на выполнение учебных заданий

На вопросы о том, как часто студенты оценивали свои результаты и анализировали ошибки абсолютно большинство – 55% выбирало вариант «часто», вторым же по популярности ответов стал вариант «иногда» – 30%. Очень часто 10% студентов склонны к анализу и лишь 5% редко анализируют свои академические достижения.

Относительно механизмов саморегуляции активности, управление своими эмоциями у студентов осуществляется путём самоуспокоения у 25 анкетированных в среднем, отдыху и отвлечению уделяют ресурс 15 человек, медитируют и используют техники дыхания семеро опрошенных и трое не управляют совсем.

Источниками мотивации, помогающими поддерживать интерес к учебе, у студентов выступают факторы, которые представлены на рисунке 5.



Рисунок 5. Источники мотивации студентов, которые поддерживают интерес к учебной деятельности

Стратегиями для поддержания концентрации выступают: использование техник концентрации (сигнальное слово, метод Помодоро и пр.) – 30%; выделение специального времени и места для учебы – 45%; ограничение доступа к отвлекающим факторам – 20%; не используют никакие из стратегий – 5%

Опрошенные студенты, сталкиваясь с неожиданными проблемами по учебной деятельности, отдают предпочтение следующим действиям: 25 человек переживают, но стараются решить проблему самостоятельно, 15 человек обращаются за помощью к преподавателям или одногруппникам, 8 человек ищет дополнительную информацию и ресурсы, а 2 человека первым делом поддаются панике.

На рисунке 6 представлены результаты, выбранные опрошенными, относительно обращений за помощью к преподавателям или наставникам по вопросам образовательной деятельности. Половина опрошенных – 25 участников иногда обращается, 17 участников делает это часто, 5 участников предпочитает вариант «очень часто», а не обращается за помощью 3 участника анкетирования.

Основными личностными качествами для самостоятельной регуляции активности в образовательной деятельности студенты назвали: самодисциплину (70%); организованность (50%); гибкость (30%); стойкость (20%). Также были названы качества решительности, терпение, упорядоченность мышления.

Обработка собранных данных показала, что уровень саморегуляции значительно варьируется среди студентов. Было выявлено, что учащиеся старших курсов обладают более высокими навыками саморегуляции по сравнению с первокурсниками. Это можно объяснить накопленным опытом и развитой способностью к самостоятельному обучению.

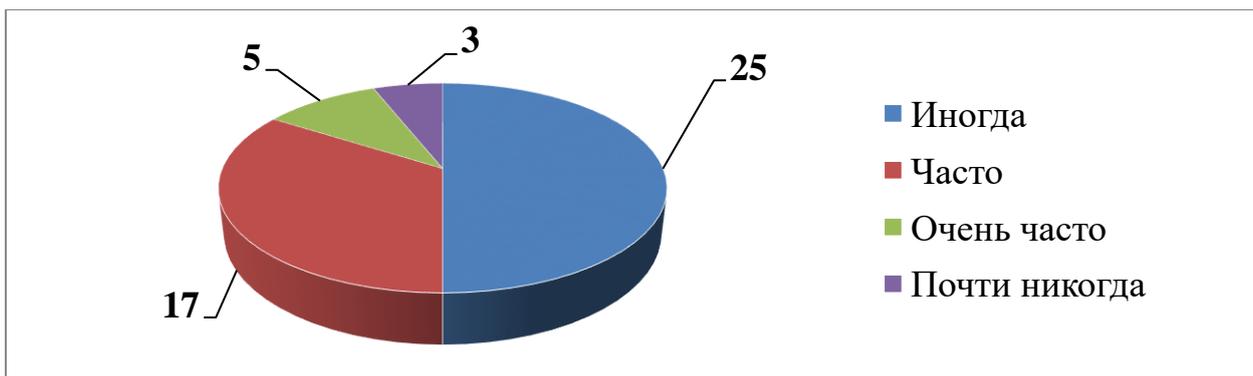


Рисунок 6. Как часто студенты обращаются за помощью к преподавателям или наставникам по вопросам учебной деятельности

Среди факторов, влияющих на саморегуляцию, были выделены мотивация к обучению, уровень поддержки со стороны преподавателей и семьи, а также индивидуальные психологические особенности студентов. Важным результатом исследования стала выявленная взаимосвязь между уровнем саморегуляции и академической успеваемостью: студенты с высокими навыками саморегуляции показывают более высокие результаты в учебе.

Исследование саморегуляции активности студентов показало, что этот процесс играет ключевую роль в успешном обучении. Понимание механизмов саморегуляции и факторов, на него влияющих, позволяет разработать эффективные стратегии для поддержки студентов в их учебной деятельности. Улучшение саморегуляции может способствовать не только академическим успехам, но и общему личностному развитию студентов.

Список литературы:

1. Басов М.Я. Общие основы педологии. М.: Алетейя, 2007. С. 776.
2. Бехтерев, В.М. Современная психология // Тезисы международной научно-практической конференции 11-15 сентября 1995 г. Казань, 1995. С. 150.
3. Шабаловская М.В. Особенности саморегуляции произвольной активности студентов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения» Казань. 2010. С. 58-63.

УДК: 159.9

РОЛЬ СПОРТА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА

Д.А. Перфильев

А.Г. Перфильева

Кубанский институт профессионального образования,
г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Статья посвящена влиянию спорта на процесс формирования и развития личности подростка. Спортивная деятельность рассматривается авторами как инструмент гармоничного развития личности в обществе. Спорт играет важную роль в обществе, поэтому его поддержка осуществляется на всех уровнях.*

***Ключевые слова:** спорт, спортивная деятельность, подросток, личностные качества, воспитание.*

Современная система образования охватывает широкий перечень целей и задач, которые выходят за рамки простой передачи знаний. В первую очередь она нацелена на формирование целостной, гармоничной личности, которая готова к вызовам современного общества.

Развитие и формирование личности происходит на протяжении большого количества времени, однако наибольшая активность, как правило, наблюдается в период детства и юности. Данный период сопряжен с возрастными кризисами, которые значимо влияют на физические и умственные процессы в организме ребенка, а также с постоянным давлением на ребенка внешних и внутренних факторов. Внутренние факторы отвечают за адаптацию психики ребенка к изменениям в социуме, а внешние за развитие психических характеристик личности [3].

Приоритетным видом деятельности для подростка является учебная, однако она становится возможной лишь при активном участии подростка в общественной жизни, в рамках которой происходит формирование его личности. В подростковом возрасте занятия спортом являются действенным инструментом для формирования и развития личностных качеств.

Существует довольно небольшой перечень исследований, посвященных развитию личностных характеристик у подростков в контексте спортивной деятельности, среди них В.Л. Гатило, А.В. Ильин, С.В. Рыльский, А.И. Михеев. Следует отметить, что все вышеперечисленные исследователи в своих работах отмечали, что спорт не только направлен на физическое развитие организма подростка, но и положительно сказывается на психологическом состоянии личности [1,4]. Занятия на уроках физической культуры способствуют укреплению нервной системы подростка, снимают, накопившийся в результате учебной деятельности, стресс, поднимают настроение и самооценку, а также могут закрепить уверенность в себе.

А.И. Михеев в своих работах подчеркивает, что регулярные занятия спортом способствуют формированию важных ценностных качеств личности, а именно общительность, стремление к креативности, независимость в принятии решений, умение справляться с поражением, сопереживание близким и дисциплинированность [4].

Спорт играет важную роль в становлении нравственных качеств личности подростка, а именно патриотизм, дисциплина и ответственность. Например, в спорте больших достижений спортсмены защищают честь страны в индивидуальных состязаниях, а их непосредственное отношение к спорту демонстрирует стремление к самосовершенствованию ради общества. Процесс формирования этой потребности, которая является частью мотивационной сферы личности, является долгим и сложным, а целенаправленное ее развитие становится одной из главных задач воспитания подрастающего поколения.

Еще одной особенностью спортивно деятельности является способность развивать лидерские способности, что безусловно будет являться полезным навыком для подростка для применения в выборе будущей профессии. Так как в спортивной среде подросток, несомненно, научится эффективно распределять ресурсы как свои, так и команды, непосредственно работать в команде и самостоятельно. Этот опыт может стать основой для эффективного взаимодействия в любых профессиональных условиях, что подчеркивает важность командной динамики и лидерских качеств, развитых через спортивные достижения.

Современный мир богат на множество путей для развития и совершенствования личности, которые помогают молодежи подняться по социальной иерархии. Одним из таких путей является волонтерство как эффективный инструмент получения полезных жизненных навыков для подростков [5].

Следует отметить, что традиционное физическое воспитание в рамках современности стало не эффективным. Это подтверждают ряд исследований, посвященных данной тематике [1]. В качестве примера, можно привести исследования Р.Х. Козаева, который утверждает, что обучающиеся колледжей практически не ориентированы на занятия спортом [2]. Поэтому следует заново рассмотреть механизм мотивации подростков с учетом личностно-деятельностного подхода, направленного на выявление всех аспектов, ответственных на насаждение ценностей к занятию спортивной деятельностью.

Стоит подчеркнуть, что результативность занятий спортом повышается, когда учащиеся осознают цели этих дисциплин и их личное значение. Вследствие этого, следует проанализировать весь спектр имеющихся подходов к организации занятий физической культуры для системы среднего профессионально и высшего образования, а также предложить механизм воздействия на подростков путем создания положительной мотивации, а также полной вовлеченности в спортивную деятельность. Реализация образовательных программ, составленных с учетом популяризации спортивной деятельности окажет благоприятное

воздействие на здоровье и гармоничное развитие студентов, особенно на процесс социальной адаптации и самоактуализации.

Таким образом, на сегодняшний день, спорт становится для подростков приоритетным фактором в процессе становления и формирования их личности. Полная вовлеченность в спортивную деятельность кардинально затрагивает многие аспекты формирования личности, от выявления и укрепления разного рода важных ценностных качеств личности, будь то патриотизм, лидерские качества, ответственность и дисциплина до улучшения состояния здоровья. Так как, физическое воспитание, успешно работая в комплексе с другими видами воспитания, ориентировано на формирование гармонично развитой личности, следует уделять большое внимание работе по созданию положительной мотивации к занятиям спортом среди обучающихся и студентов.

Список литературы:

1. Гатило В.Л., Ильин, А.В., Рыльский, С.В. Спорт как фактор социального здоровья студенческой молодежи // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1-1.
2. Козаев Р.Х. Физическая культура и полоролевое воспитание подростков // Вестник ГУУ. 2012. №7. С. 260-263. 3.
3. Мальгин В.Е. Роль детского спорта в процессе социализации личности. – Москва: РАГС, 2020. – 517 с.
4. Михеев А.И. Проблемы воспитательной работы со спортсменами в современных условиях развития общества // Тр. учен. ГЦОЛИФКа: Ежегодник. Москва, 2021. С. 173-176.
5. Щепотьев В.И., Щепотьев А.В., Щепотьев А.И. Развитие волонтерства и добровольческой деятельности как инструмент воспитания патриотизма // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы X Междунар. науч. конф. (г. Самара, март 2021 г.). Самара: ООО «Издательство АСГАРД», 2021. С. 77–81.

УДК 796.06

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 13-14 ЛЕТ

К.О. Петрова

А.Г. Акиншин

С.В. Шукшов

SPIN-код: 7012-3593

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

***Аннотация.** В работе представлены результаты анализа результатов выполнения соревновательных программ финалистов юношей и девушек 13-14 лет на первенствах России, проведенных в течение 2023 года, позволившие наиболее перспективные критерии развития в данной возрастной категории.*

***Ключевые слова:** соревновательная деятельность, прыжки на батуте, упражнение, оценка, соревновательная комбинация.*

Прыжки на батуте – это зрелищный олимпийский вид спорта, который требует высокой координации движений. Он объединяет в себе силу и изящность, высоту полета и координационно-сложные элементы, грациозность и чувства ритма.

В структуре соревнований по индивидуальным прыжкам на батуте соревновательная оценка складывается из четырех компонентов, три из которых являются субъективными и оцениваются электронным способом [2, 3]:

– Оценка «Е» – оценка, выставляемая судьями техники за упражнение. Отражает правильность принятия позы в полете, четкость и амплитуду движений, выразительность и спортивный стиль. Таким образом, оценка за технику исполнения соревновательной комбинации зависит от выполнения батутистом запланированных элементов в соответствии с правилами соревнований.

– Оценка «Н» – оценка за горизонтальные перемещения. Учитывая особенности сетки и специфические вращения, выполняемые в прыжках вокруг заданных осей, осуществить прыжок с отталкиванием и приземлением в одну точку практически невозможно [1]. Поэтому используется оценка горизонтального перемещения по сетке. К идеальному исполнению следует относиться как к теоретическому понятию, так как на этот компонент соревновательной оценки оказывают влияние как внутренние, так и внешние факторы. Кроме того, увеличение коэффициента трудности также значительно влияет на горизонтальное перемещение, поскольку с ростом сложности упражнения сложнее контролировать свое положение на сетке.

– Оценка «Т» – оценка времени полета. Время, которое спортсмен проводит в воздухе, напрямую связано с высотой прыжков. Таким образом, для

выполнения более сложных вращений и более эстетически привлекательных прыжков необходима высота прыжков. С увеличением высоты возникает возможность добавления более сложных элементов, а также удлиненное время полета позволяет технически правильно и выразительно выполнить элемент.

– Коэффициент трудности выполненного упражнения. Коэффициент трудности упражнений в прыжках на батуте является ключевым фактором, определяющим уровень спортивного мастерства и шансы спортсмена на успех в соревнованиях [4].

С целью выявления наиболее значимых и перспективных критериев оценивания в прыжках на батуте среди юношей и девушек 13-14 лет был проведен анализ результатов Первенств России проводимых в начале и конце сезона. Благодаря анализу можно сделать следующие выводы:

- Возросла оценка коэффициента трудности у юношей на и девушек;
- Возросла оценка высоты полета у юношей на 0,8 и у девушек на 0,2;
- Уровень оценки за технику упражнения у юношей снизился на 2,25, а у девушек на 0,4;
- Средняя оценка за горизонтальное перемещение у юношей снизилась на 0,37, а у девушек возросла на 0,14.

Подводя итог, можно сказать что возросли субъективные показатели – время полета и коэффициент трудности упражнения. В связи с изменением правил в виде спорта «Прыжки на батуте», вступивших в силу 8 декабря 2022 года, спортсмен обязан достичь определенного нормативного значения для прохождения в следующий этап квалификации. Этот норматив формируется на основе объективных показателей – оценки высоты полета и коэффициента трудности упражнения. Спортсмен, не набравший необходимый норматив, не допускается к следующему этапу соревнований и теряет возможность бороться за победу. Эти два критерия оценки играют ключевую роль как при определении победителя, так и при выходе в последующие этапы соревнований из-за установленных нормативов на соревнованиях такого уровня. Поэтому спортсмены и тренеры стремятся к росту этих двух показателей.

Рост высоты полета и коэффициента трудности объясняет более низкую оценку техники и горизонтального перемещения у юношей. Чем выше и сложнее соревновательная комбинация, тем больше усилий требуется батутисту для удержания себя в центре сетки и выполнения элемент без ошибок.

В результате анализа можно сказать, что соревновательную подготовку нельзя рассматривать отдельно; она является частью единого целого, где физические, психические и тактические способности спортсмена тесно связаны с конкретными условиями внешней среды, в которой осуществляется спортивное действие. Все критерии оценивания в прыжках на батуте взаимосвязаны и важны, однако наиболее перспективными критерии для развития и достижения наивысшего результата является оценка коэффициента трудности и оценка высоты полета.

Список литературы:

1. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации // Структура, содержание, управление. Краснодар: КубГАФК, 2000. 185 с
2. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе 2022-2024. ФИЖ: 2021. 64 с.
3. Шукшов С.В., Пилюк Н.Н., Фомиченко С.В., Жигайлова Л.В. Особенности построения произвольных соревновательных программ в прыжках на батуте мальчиков 11-12 лет // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2017. № 3. С. 39-44.
4. Шукшов С.В., Пилюк Н.Н., Фомиченко С.В. Анализ современных тенденций развития прыжков на батуте // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2016. Т. 18. С. 73-79.

УДК 796.06

СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 13-14 ЛЕТ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ

К.О. Петрова

А.Г. Акиншин

С.В. Шукшов

SPIN-код: 7012-3593

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

***Аннотация.** В работе представлены результаты анализа выполнения соревновательных программ финалистов юношей и девушек 13-14 лет на первенствах России и всероссийских соревнованиях «Надежды России», проведенных в течение 2023 года, позволившие определить содержание технической подготовки и развитие технической подготовленности батутистов.*

***Ключевые слова:** соревновательная деятельность, прыжки на батуте, техническая подготовка, соревновательное упражнение, соревновательная комбинация.*

Техническая подготовка – это один из видов подготовки, которая сосредоточена на освоении спортсменом техник выполнения движений и их совершенствовании, а также на развитии необходимых для этого двигательных навыков [1]. Прыжки на батуте хоть и являются частью гимнастического «семейства» видов спорта, однако у них есть свои уникальные особенности. Современная подготовка российских прыгунов на батуте в значительной мере основывается на практическом опыте и педагогическом мастерстве тренеров-практиков. В технической подготовке батутистов применяются следующие средства:

1. Элементы гимнастической школы – простейшие навыки, с освоения которых начинается техническая подготовка (хореография, чувство ритма).

2. Служебные элементы – самостоятельные элементы, без которых невозможно выполнение упражнений («качи», прыжки руки сверху/снизу).

3. Специально-двигательные упражнения – формируют универсальные навыки специализированной технической подготовки спортсменов (выбор стороны поворотов и вращений).

4. Соревновательные – собственно соревновательные комбинации.

5. Базовые упражнения – направлены на формирование универсальных навыков и создание технического фундамента в подготовке спортсмена (выполнение определенной части движения на двойном минитрампе или акробатической дорожке, например, перекат назад из упора сидя).

6. Дополнительные движения и действия – это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена [2].

7. Тренажерная подготовка предполагает целенаправленное, системное применение приспособлений (подвесной пояс, лонжа, двойной минитрамп) при обучении сложных технических элементов, формирование скоростной основы выполнения элементов [3].

Содержание средств технической подготовки будет изменяться в соответствии с возрастом, этапом спортивной подготовки, выполняемым разрядом классификационной программы. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством который спортсмены демонстрируют во время соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность является ведущим фактором, формирующим уникальную функциональную систему спортсмена и отражающим все происходящие изменения в профиле его подготовленности. В условиях соревнований наиболее четко проявляются сильные и слабые звенья в тренировочной деятельности спортсменов.

В структуре соревнований по индивидуальным прыжкам на батуте соревновательная оценка складывается из четырех компонентов, три из которых являются субъективными и оцениваются электронным способом.

С целью изучения уровня развития технической подготовленности батутистов, были проанализированы видеоматериалы с результатами выполнения соревновательных программ финалистов юношей и девушек 13-14 лет на первенствах России и всероссийских соревнованиях «Надежды России», проведенных в течение 2023 года.

Проанализировав видеоматериалы с выполнением соревновательных программ можно сделать вывод о том, что в течение года:

- увеличилось количество тройных вращений на 6,1%, что говорит о росте технической подготовки спортсменов;

- количество одинарных вращений уменьшилось на 5,3%, что подтверждает усложнение соревновательных программ и улучшение технической подготовленности батутистов;

- количество двойных вращений вперед уменьшилось на 1,3%, а двойных вращений назад увеличилось на 1,3%;

- количество двойных вращений в целом практически не изменилось, однако, можно сказать, что увеличилось их разнообразие и сложность за счет «пируэтных вращений».

Проанализировав элементы, выполненные на трех основных соревнованиях в течение 2023 года среди юношей и девушек 13-14 лет можно сказать, что соотношение вращений в соревновательных комбинациях следующее:

- количество одинарных вращений составляет – 16,72%;

- количество двойных вращений вперед – 57,38%;
- количество двойных вращений назад – 20,98%;
- количество тройных вращений – 4,92%.

Таким образом в данной возрастной категории спортсмены предпочтительней используют двойные вращения вперед с возможной вариацией пируэтных вращений, при этом наиболее распространено использование двойных вращений назад, чем одинарных вращений.

Подводя итог, можно сказать, что ежегодно наблюдается стабильно высокий уровень исполнительского мастерства среди юношей и девушек в возрастной группе 13-14 лет. Спортсмены показывают на соревнованиях улучшенные техники, увеличивается коэффициент трудности упражнений, высота прыжков и уровень конкуренции, что свидетельствует о стремительном развитии спорта прыжков на батуте.

Список литературы:

1. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации // Структура, содержание, управление. Краснодар: КубГАФК, 2000. 185 с
2. Шукшов С.В., Пилюк Н.Н., Фомиченко С.В., Жигайлова Л.В. Особенности построения произвольных соревновательных программ в прыжках на батуте мальчиков 11-12 лет // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2017. № 3. С. 39-44.
3. Шукшов С.В., Пилюк Н.Н., Фомиченко С.В. Анализ современных тенденций развития прыжков на батуте // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2016. Т. 18. С. 73-79.

ОСОБЕННОСТИ АКРОСВИНГА КАК НОВОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА

В.Д. Подлесных

А.А. Тарасенко

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

***Аннотация.** В статье рассматриваются особенности акросвинга как новой дисциплины акробатического рок-н-ролла, основные характеристики свинговых танцев (акробатический рок-н-ролл, буги-вуги, шэг, бальбоа, линди-хоп). Представлена и охарактеризована альтернатива WRRC: Всемирная федерация акробатических и свинговых танцев (WFASD), куда вошли представительства спортивных Федераций танцевального спорта, акробатического рок-н-ролла дружественных стран. Определены векторные пути развития свинговых танцев.*

***Ключевые слова:** акробатический рок-н-ролл, акросвинг, танцевальный вид спорта, спортсмены.*

В третьем квартале 2023 года было объявлено о создании Всемирной федерации акробатических и свинговых танцев (WFASD). Эта федерация стала очень устойчивой и привлекательной альтернативой WRRC [5, с. 153-155].

В новую федерацию вошли:

- Беларусский альянс танцевального спорта (Президент– Антон Юспа);
- Болгарская федерация акробатических и свинговых танцев (Президент– Милко Кральски);
- Акробатические танцы Ботсваны (Президент – Минки Батуленг);
- Академия развлечения и танцев Гамбии (Президент – Фату Джабанг);
- Федерация танцевального спорта Казахстана (Президент – Кулшум Аталыкова);
- Национальная школа аэробики и фитнеса Перу (Президент – Лилиан Агуйлар);
- Сенегальский национальный комитет развития танцевального спорта (Президент – Сене Оуми Кантомэ);
- Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга, и акробатического рок-н-ролла (Президент– Надежда Викторовна Ерастова).

Президентом федерации стала Сене Оуми Кантомэ, представитель Сенегала. Надежда Викторовна Ерастова – заняла должность вице-президента по общим вопросам.

Отдельным фактором для бурного развития акробатического рок-н-ролла также стало создание новой дисциплины, которая получила название «акросвинг». Это дисциплина, которая совмещает в себе разные свинговые танцы (акробатический рок-н-ролл, буги-вуги, шэг, бальбоа, линди-хоп) [4, с. 156-159].

Это позволило привлекать в федерацию спортсменов из других видов свинговых танцев, развивать межкультурные связи, взаимодействовать и наполнять танцевальную структуру спорта другими, отличными от рок-н-ролла движениями [1, с. 93-96].

Впервые презентация этого нового, аккумулирующего различные танцевальные направления, состоялась в г. Москва (26.11.2023г) в рамках чемпионата мира по акробатическому рок-н-роллу. Данная дисциплина объединяет пять танцевально-свинговых направлений [3, с. 156-159].

Инновационный вид спорта, аккумулирующий различные виды танцевально-спортивной деятельности стал популярен среди высококвалифицированных спортсменов, а также юных, только начинающих свой путь в спорте.

Все это привело к тому, что интерес к акробатическому рок-н-роллу не только не упал, но и сильно возрос.

Решения WRRC по недопуску российских спортсменов на соревнования, проводимые под их эгидой – лишают любителей спорта на Западе зрелищной и конкурентной борьбы, ведь спортсмены из России традиционно занимают самые высокие места практически во всех дисциплинах [2, с. 148-150].

Проведенный анализ развития спорта в условиях вынужденной изоляции свидетельствует о том, что предпринимаются и успешно воплощаются все меры для того, чтобы акробатический рок-н-ролл, как вид спорта, сохранял высокий уровень развития, конкурентной борьбы, и привлекал новых участников.

Профессионализация спортивных соревнований стала отличным фактором для сохранения спортсменов высокого класса в акробатическом рок-н-ролле.

Список литературы:

1. Подлесных В.Д., Тарасенко А.А., Иванова Н. В. «Чувство партнера» в акробатическом рок-н-ролле // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2024. № 1. С. 93-96.

2. Подлесных В.Д., Тарасенко А.А., Иванова Н.В. Анализ базовых компонентов танцевальных движений в акробатическом рок-н-ролле // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 15 ноября 2023 года. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. С. 148-150.

3. Подлесных В.Д., Тарасенко А.А., Иванова Н.В. Йога, как вспомогательная технология в системе акробатического рок-н-ролла // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 25 апреля 2024 года. Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2024. С. 156-159.

4. Подлесных В.Д., Иванова Н.В. Синергетическая биполярность сущности феноменов физическая культура и спорт // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2024. № 1. С. 162-164.

5. Тарасенко А.А., Иванова Н.В., Подлесных В.Д. Основные направления развития акробатического рок-н-ролла как танцевального вида спорта // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 25 апреля 2024 года. Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2024. С. 153-155.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА В УСЛОВИЯХ ВЫНУЖДЕННОЙ ИЗОЛЯЦИИ РОССИЙСКОГО СПОРТА

В.Д. Подлесных

А.А. Тарасенко

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

***Аннотация.** В статье рассматриваются основные перспективные шаги, связанные с развитием акробатического рок-н-ролла в условиях вынужденной изоляции российского спорта. Определены особенности развития акробатического рок-н-ролла в России в условиях отстранения российских атлетов от участия в международных соревнованиях. Выявлены конкретные шаги функционеров российского спорта по сохранению интереса к акробатическому рок-н-роллу не только спортсменов высокого класса, но и по привлечению новых участников на соревнования всех уровней.*

***Ключевые слова:** акробатический рок-н-ролл, танцевальный вид спорта, спортсмены, профессиональный спорт.*

Акробатический рок-н-ролл – это яркий и динамичный вид спорта, который сочетает в себе элементы танца, акробатики и интересного, ритмичного музыкального сопровождения. Он зародился в середине XX века и быстро завоевал популярность на международной арене, став не только спортивной дисциплиной, но и широко распространенным культурным явлением [4, с. 156-159].

В России акробатический рок-н-ролл начал развиваться в 1986 году, и с тех пор прошел значительный путь, обретая все большее количество поклонников и привлекая внимание к себе как со стороны зрителей, так и со стороны спортсменов [2, с. 148-150].

Однако в связи с событиями последних нескольких лет, которые показали, что спорт все чаще используется как метод политических и мировоззренческих рычагов, акробатический рок-н-ролл, как и многие другие виды спорта, столкнулся с серьезными вызовами, вызванными мерами по изоляции российских спортсменов от сложившегося мирового сообщества. Всемирная федерация акробатического рок-н-ролла (WRRRC) в середине 2022 года объявила о недопуске российских спортсменов к любым соревнованиям, проводящимся под эгидой данной организации [5, с. 153-155].

Изоляция российского спорта, вызванная негативно-масштабным влиянием Запада по мерам отстранения наших спортсменов, оказала глубокое влияние на все аспекты функционирования системы в акробатическом рок-н-ролле [1, с. 93-96].

Спортсмены, тренеры и организаторы соревнований столкнулись с необходимостью адаптироваться к новым условиям, которые сильно ограничили

конкуренцию в каждой из возможных дисциплин, участия в соревнованиях мирового масштаба и взаимодействия с единомышленниками из других стран [2, с. 148-150].

В условиях резкого снижения количества значимых турниров, ограничений на участие спортсменов в соревнованиях, проходящих под эгидой WRRC, акробатический рок-н-ролл, который традиционно основывался на командной работе, живом взаимодействии, положительном общении ребят из разных стран, и, главное, на росте спортсменов благодаря сильной конкуренции, оказался в уязвимом положении [3, с. 156-159].

Цель исследования заключалась в определении особенностей развития акробатического рок-н-ролла в России в условиях отстранения российских атлетов от участия в международных соревнованиях.

Основными методами, используемыми для реализации поставленной цели являлись, сравнительно-сопоставительный анализ, описательная статистика, изучение протоколов соревнований.

В ходе исследования были выявлены конкретные шаги функционеров российского спорта по сохранению интереса к акробатическому рок-н-роллу не только спортсменов высокого класса, но и по привлечению новых участников на соревнования всех уровней.

С большим размахом и серьезными призовыми для участников были проведены: Чемпионат мира по акробатическому рок-н-роллу (ноябрь 2023 года, г. Москва), Кубок мира по акробатическому рок-н-роллу (май 2024 года, г. Санкт-Петербург), Игры БРИКС (июнь 2024 года, г. Красногорск), Кубок мира по акробатическому рок-н-роллу (октябрь 2024 года, г. Астана). Также готовится к проведению Чемпионат мира в Объединенных Арабских Эмиратах [5, с. 153-155].

На каждом турнире принимает участие большое количество спортсменов из разных стран. Многие – студенты из разных стран, которые учатся в России и посвящают свое свободное время занятиям акробатическим рок-н-роллом. Конечно, на сегодняшний день во всех дисциплинах доминируют спортсмены из России.

Но рост конкуренции происходит на каждом новом соревновании. В Кубке Мира в г. Санкт-Петербург принимали участие действующие спортсмены из Венгрии, которые являются одними из сильнейших на мировой арене.

Одной из особенностей развития акробатического рок-н-ролла в годы изоляции от мирового сообщества стало установление крупных призовых за победы, призовые и финальные места на всех уровнях соревнований [2, с. 148-150].

Исходя из вышеизложенного следует, что все предпринятые меры по поддержке российского спорта (акробатический рок-н-ролл) привели к тому, что интерес взрослых спортсменов к спорту не иссяк, а наоборот, произошла трансформация в профессиональном спорте. Появилась возможность у спортсменов не только заниматься любимым видом спорта, достигать вершины своего мастерства, но и повышать свой уровень благосостояния, так как Федерация поощряет спортсменов материально.

Список литературы:

1. Подлесных В.Д., Тарасенко А.А., Иванова Н.В. «Чувство партнера» в акробатическом рок-н-ролле // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2024. № 1. С. 93-96.

2. Подлесных В.Д., Тарасенко А.А., Иванова Н.В. Анализ базовых компонентов танцевальных движений в акробатическом рок-н-ролле // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 15 ноября 2023 года. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. С. 148-150.

3. Подлесных В.Д., Тарасенко А.А., Иванова Н.В. Йога, как вспомогательная технология в системе акробатического рок-н-ролла // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 25 апреля 2024 года. Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2024. С. 156-159.

4. Подлесных В.Д., Иванова Н.В. Синергетическая биполярность сущности феноменов физическая культура и спорт // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2024. № 1. С. 162-164.

5. Тарасенко А.А., Иванова Н.В., Подлесных В.Д. Основные направления развития акробатического рок-н-ролла как танцевального вида спорта // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 25 апреля 2024 года. Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2024. С. 153-155.

УДК: 159.9

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ВУЗЕ

И.П. Проскурякова

SPIN-код: 7160-4975

О.А. Балацкая

SPIN-код: 5074-9733

Кубанский государственный медицинский университет
Министерства Здравоохранения Российской Федерации,
г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние занятий легкой атлетикой на уровень развития жизненно важных умений и навыков студентов-медиков. Было выявлено положительное влияние на формирование физического состояния и значительное повышение уровня физической подготовленности тренирующихся.*

***Ключевые слова:** студенты-медики, быстрота, сила, уровень развития, умения, навыки.*

Жизненно необходимые умения и навыки – это естественные формы проявления двигательной активности, которые обеспечивают целенаправленную активную деятельность человека в природной среде. К ним относится возможность осуществлять двигательные действия, необходимые в трудовой, оборонной, бытовой или спортивной деятельности. Формирование умений и навыков развивает у человека способности к овладению любыми движениями. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче осваиваются им новые формы движений [Виленский, 2000, с. 448].

Спорт играет важную роль в жизни студентов-медиков, помогая им развиваться физически, эмоционально и социально. В современном мире, где многие студенты склонны к сидячему образу жизни и зависимости от гаджетов, активное участие в спорте становится особенно важным. В этой статье мы рассмотрим, как спорт влияет на развитие жизненно важных умений и навыков студентов-медиков, занимающихся в спортивной секции по легкой атлетике в вузе и почему он является неотъемлемой частью их развития.

Мы рассматриваем в данной статье такие навыки как: бег, метание, прыжки, плавание. Для того, чтобы оценить их уровень развития, мы используем педагогические тесты на быстроту, выносливость и силу. Мы взяли испытания из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), с оценочной шкалой по результатам испытаний, для оценки показателей по каждому тесту. За норму были взяты результаты на золотой знак отличия по каждому испытанию.

Исследование проводилось осенью 2024 года. В исследовании приняли участие студенты Кубанского государственного медицинского университета, в возрасте 18-19 лет, которые регулярно посещают секцию по легкой атлетике внутри вуза. Общее количество участников 20 человек, из них: юношей – 10 человек, девушек – 10 человек.

Людям в разных сферах деятельности нередко приходится сталкиваться с выполнением физических нагрузок и использовать то или иное физическое качество. К ним относится и качество быстрота, с ситуационным проявлением существующих форм. В первую очередь это непосредственно передвижение человека с высокой скоростью. Для качественного проявления скоростных способностей человека требуется высокая подготовленность двигательного аппарата, а также совершенство двигательных навыков выполняемых упражнений.

Регулярные занятия в секции по лёгкой атлетике закладывают основы различных по структуре и сложности двигательных навыков. Занятия способствуют совершенствованию функциональных возможностей организма и оказывают благоприятное влияние на их рост [Попов, 2002, с. 208]. Для определения уровня развития быстроты, мы взяли дистанцию – бег на 100 м. В беге на 100 м (с) среди юношей норматив равен 13,2, а среди девушек – 15,8. Студенты, занимающиеся в секции, в среднем показали результаты выше результата на золотой знак отличия на 1,5% и 3,2% соответственно.

Развитие выносливости закладывает фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения. Происходит укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма [Решетников, 2017, с. 152]. Через способность организма длительно выполнять двигательное действие, отражается общий уровень работоспособности человека. Характеризуется это жизненно важное качество, временем выполнения работы определённой интенсивности. Тестом для определения уровня развития выносливости обычно служит длительный бег. Для испытания выносливости студентов-медиков мы взяли дистанции – бег на 3000 м (мин, с) у юношей с нормой 12:20 и 2000 м (мин, с) у девушек с нормой 9:40. Нами были получены следующие результаты: юноши пробежали дистанцию в среднем на 0,8% выше нормы, а девушки показали средний результат, превышающий норму на 1,7%.

Сила является одним из основополагающих физических качеств человека. Сильные мышцы помогают в большинстве ежедневных действий, где необходимо преодолеть внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий: перемещении или удержании тяжелых предметов, подъеме по лестнице и т.п. В ходе занятий, включающих упражнения на силу, укрепляются скелетные мышцы, кости и суставы, что помогает поддерживать здоровое функционирование опорно-двигательного аппарата и поддержанию положения тела в пространстве.

Для определения уровня развития силы, мы взяли испытание, направленное на определение скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места

толчком двумя ногами и метание спортивного снаряда. В прыжках на золотой знак отличия у юношей результат равен 233 (см), у девушек 188 (см). Студенты-легкоатлеты смогли прыгнуть намного выше норматива. У юношей средний результат равен 251 см, что превышает норму на 7,7%, у девушек средний показатель 213 см, превышающий норму на 13,3%. В метаниях спортивного снаряда была использована граната. Для юношей весом 700 г, для девушек 500 г. Нормами на золотой знак отличия в ГТО являются 36 (м) и 20 (м) соответственно. Юноши метнули снаряд в среднем на 42 м, что на 16,7% является выше нормы, девушки на 50% превысили норму, метнув спортивный снаряд в среднем на 30 м.

Плавание – это жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек не рискует жизнью, находясь в воде, и может помочь утопающему. В регионе, где доступ к побережью очень близок, данный навык является обязательным и учить плаванию необходимо с малых лет. Помимо влияния на развитие физических качеств, плавание является одной из закалывающих процедур, значительно повышающий иммунитет ребенка. Нами был проведен устный опрос об умении плавать студентов-медиков, занимающихся в спортивной секции по легкой атлетике в вузе. По результатам опроса было выявлено, что плавают хорошо и уверенно держатся на воде 30% юношей и 40% девушек. Держатся на воде отлично и могут использовать в плавании различные спортивные стили – 70% юношей и 60% девушек.

Согласно полученным результатам, мы можем заключить, что занятия в спортивной секции по легкой атлетике студентов-медиков играют значительную роль в формировании жизненно важных умений и навыков. Это, в свою очередь, оказывает положительное влияние на их физическое, эмоциональное и социальное развитие. Регулярная спортивная активность помогает студентам поддерживать здоровый образ жизни и иметь хорошую физическую подготовленность, которая будет необходима в их будущей спортивной и профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Виленский М.Я., Зайцев А.И., Ильинич В.И. и др. Физическая культура студента: учебник для студентов высш. учеб. Заведений /под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики. 2000. С. 448.
2. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Москва: Пресс, Терра-Спорт, 2002. С. 208.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие. Москва: «Академия». 2017. С. 152.

МЕЖКУЛЬТУРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ «МЯГКОЙ СИЛЫ» В ЦИФРОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Ю.Б. Рагер

SPIN-код: 9886-5430

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

А.В. Власенко

СКФ ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия»
г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье дополнена характеристика понятий «мягкая сила» и культурное взаимодействие. Появление термина «мягкая сила» принадлежит американскому политологу Джозефу Най, который под этим термином понимал внешнеполитическую борьбу за господство и преобладание в мире. Он часто употреблял как синоним понятие «мягкое» могущество, рассматривая американскую культуру и её распространение по миру как первооснову общей экспансии и вмешательства во внутренние дела других государств. В статье проводится сравнительный анализ и оценка понимания «мягкой силы» традиционного подхода и того, что сложилось в последние десятилетия, уже в 21 веке. Дается оценка современного понимания межкультурного взаимодействия на примере нескольких стран.*

***Ключевые слова:** «мягкая сила», межкультурное взаимодействие, культурный диалог, культурный обмен, культурное достояние, культурные ценности.*

«Мягкое» могущество, о котором в 90-е годы 20 века говорил американский политолог Джозеф Най, сегодня в эпоху информационного общества и всеобщей цифровизации звучит как никогда актуально [3]. Современная эпоха превратила позитивные имиджевые образы страны и народов её населяющих, культурные достояния и культурные ценности в оружие информационной войны. «Мягкая сила» стала элементом дипломатии и средством агрессивной внешней политики. А обвинение в её использовании приравнивается к вмешательству во внутренние дела государства. Межкультурное взаимодействие народов исключает подобную борьбу [2].

Постановка вопроса о «мягкой силе» возможна, прежде всего, как выстраивание позитивного имиджа страны и широкой трансляции её культурных ценностей, которые не должны вытеснять другие культуры. Одним из важнейших условий существования и развития любой культуры является диалог культур и культурное взаимодействие. Но при этом, обязательно одно фундаментальное условие – культурный обмен и взаимодействие должны идти на основе равенства.

Нашей задачей не ставится вопрос выявить, какая из «мягких сил» более эффективна и обладает большей силой. Мы постараемся, на основе сравнительного анализа определить сильные стороны каждой из национальных культур, установив возможные взаимодействия.

Для того, чтобы начать наше исследование, нам нужно понимание, что же такое «межкультурное взаимодействие». Это одна из форм культурных коммуникаций. Культурная коммуникация рассматривается как средство общения, передачи информации от одной культуры к другой, которая осуществляется во всех сферах культуры на основе уважения самобытности каждой из них. Проще говоря, межкультурное взаимодействие понимается как «общение» представителей разных культур [6].

А что же такое «Мягкая сила» и как она связана с культурной коммуникацией?

В конце XX века, а именно в 1990 году, Джозеф Най впервые ввел в оборот термин «мягкая сила». Данный термин определяется, как способность добиваться желаемого на основе добровольного участия союзников, а не с помощью принуждения, ведь соблазн всегда эффективнее принуждения. Именно поэтому распространение культурных ценностей на международной арене является очень важным аспектом для развития влияния той или иной страны. Более того, диалог культур даёт возможность заимствовать различным странам культурные элементы, дополняя и продвигая свою культуру в целом [3].

Ключевыми элементами культурного диалога могут стать: популярная художественная литература и музыка, или музыкальные жанры, спорт, туризм и многое другое. Всё это может служить инструментом продвижения культурного наследия страны [4]. Однако, чтобы точно понимать, о чём мы говорим, стоит провести сравнительный анализ культурной коммуникации на конкретной отрасли культуры ведущих стран, а именно, России, Китая и США. В нашем исследовании мы сравним музыку, музыкальные жанры и исполнителей вышеперечисленных стран, которые имеют повсеместное распространение, так как музыка имеет сильное воздействие на психоэмоциональное состояние и нравственное составляющее человека. Музыка является источником разнообразных эмоций, а также имеет огромное влияние на развитие человека.

С момента распада СССР музыкальное творчество страны стало не популярным в связи с проникновением и насаждением американской и европейской музыки. Произошла замена массовой и популярной отечественной музыки на зарубежную. Зарубежная музыка, прежде всего, на английском языке также, как и мода, и культура поведения в 90-е годы стала ведущей. Однако, в 21 веке ситуация постепенно меняется.

Несмотря на это, существуют исполнители и песни, которые занимают высокие позиции в чатах других стран. С каждым днём русские исполнители развиваются и выходят на новый уровень. Клипы наших соотечественников показывают на музыкальных каналах зарубежных стран. Российские музыканты уже приобрели не малозначимую известность за пределами России. Такие исполнители, как MiyaGi & Andy Panda продвигают на российскую эстраду хип-

хоп и регги-хоп, при этом, внося свои элементы. Многие иностранцы, отмечают, что они привносят новый стиль и новый жанр. Это музыка, которую хочется слушать, даже если не понимаешь содержание. Подчеркнём, что все русские исполнители в своих песнях берут элементы жанров и стили исполнителей других стран, но совмещая эти элементы, создают совершенно новый звук, что позволяет выйти на международную арену, продвигая российскую культуру.

Самой популярной музыкой среди всех стран на сегодняшний день является, безусловно, американская музыка. США считается родоначальником таких современных жанров, как панк, диско, техно, хип-хоп. В этих жанрах выступают современные исполнители всего мира. Рассмотрим исполнителя, положившего начало творчеству многих современных музыкантов. Майкл Джексон – американский певец, автор песен, музыкальный продюсер, песни которого слушают все возрастные группы по сей день. Немалую популярность ему принесла хореография. Не зря Майкла называют Королём музыкального видео. Его без сомнений повсюду называют Мировым исполнителем. Американская музыка и её исполнители принесли США огромную славу на международной арене. О ней всегда говорили, говорят и будут говорить люди со всего мира.

Далее рассмотрим Китай, музыка которого по жанру и стилистике в корне отличается от музыки других стран. Китай, как страна с традиционным укладом жизни, практически не использует современные музыкальные жанры. Китайская музыкальная культура с древности развивалась под воздействием религиозных и философско-идеологических доктрин. Но, несмотря на это, она также известна во многих странах [1]. Китайскую музыку в традиционном её понимании используют больше в рациональных либо познавательных целях, в духовных практиках, в том числе и в классических чайных церемониях, где по убеждению многих чайных мастеров может исполняться только определённая музыка. Поэтому сложно выделить конкретных исполнителей и композиторов, так как все китайские исполнители действуют в одном направлении, преследуя одни цели. Тем не менее, начало китайская музыка берёт от народов, входивших в китайское государство – китайцы, уйгуры, тибетцы, монголы, маньчжуры и др. Необходимо отметить, музыкальная культура Китая оказала влияние на музыку Кореи, Японии и, по меньшей мере, на музыку многих азиатских стран. Использование их музыки для специальных случаев вполне достаточно для того, чтобы сказать, что традиционная музыка Китая продвигает страну на международной арене, но не быстрыми темпами.

Итак, раз уж мы говорим о современной музыке, мы провели опрос среди студентов. Мы опросили 100 молодых людей, задав такие вопросы:

«О какой музыке Вы осведомлены больше всего? О российской, китайской или американской?»

На данный вопрос 39 человек дали ответ «О российской», 55 человек сказали, что «Об американской» и всего лишь 6 человек ответили «О китайской».

Далее мы задали вопрос «Какую музыку Вы слушаете чаще всего?». На этот вопрос мы получили такие ответы: 63 человека ответили «Американскую»,

35 человек дали ответ «Русскую» и 2 человека сказали «Китайскую».

Для подтверждения актуальности рассматриваемой нами темы, мы задали вопрос о том, какую же роль музыка играет в жизни людей. На данный вопрос мы получили практически один ответ. Музыка в жизни современных людей играет огромную роль. 80% молодых людей слушают музыку ежедневно.

Исходя из результатов опроса, мы можем сделать вывод, что музыку США слушают по большей мере даже в России.

В современном мире всё чаще стал употребляться термин «культура отмены». Согласно этому концепту, в мире должна восторжествовать культура одной страны, которая будет являться неким шаблоном для подражания [7,8]. Но мы не согласны с данными высказываниями, потому что в духовном аспекте не может быть и речи о «победителях», так как культура каждой страны имеет огромную ценность и не менее значимое влияние среди стран [5]. Невозможно говорить о том, что какая-либо страна лучше или хуже участвует в культурном диалоге. Можно сказать только то, что каждая страна сама выбирает инструмент для входа в этот диалог. И соответственно делает больший упор именно на него.

Таким образом, каждая из рассматриваемых нами стран своим музыкальным творчеством дополняет друг друга. Все страны имеют огромную историю развития духовных и культурных аспектов и благодаря им, так или иначе продвигались и продвигаются на международной арене.

Список литературы:

1. Аотгенхуар Культурные индустрии и этнокультурная специфика китайского музыкального образования / Аотгенхуар // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л.Н. Толстого. – 2021. – № 2(38). – С. 118-124.
2. Баранов Н.А. «Мягкая» и «умная» сила в современной политике: поиск приоритетов / Н.А. Баранов // Каспийский регион: политика, экономика, культура. 2015. – № 1. – С. 102-110.
3. Най Дж. 2004. Мягкая сила и американо-европейские отношения. / Дж. Най // Свободная мысль – XXI. – 2016. – № 10. – С. 34-36.
4. Наумов А.О. «Мягкая сила», «цветные революции» и технологии смены политических режимов в начале XXI века. – М.: АРГАМАК-МЕДИА, 2016. – 274 с.
5. Рагер Ю.Б. Цифровая история как часть всеобщей цифровизации: перспективы развития / Ю.Б. Рагер // Теоретические и прикладные аспекты формирования информационного и правового пространства в современном мире. – Краснодар, 2022. – С. 38-41.
6. Рагер Ю.Б. Исторические условия формирования современного информационного пространства / Ю.Б. Рагер, А.А. Юрченко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – Краснодар, 2019. – Т. 1. – С. 261-263.
7. Шпырня О.В. Использование информационных технологий в подготовке кадров для индустрии туризма / О.В. Шпырня, А.А. Юрченко // Теоретические и прикладные аспекты формирования информационного и правового пространства в современном мире. – Краснодар, 2019. – С. 124-126.
8. Самсоненко Т.А., Дискриминационная риторика в международном олимпийском движении: ретроспективный анализ / Т.А. Самсоненко, Е.А. Еремина, В.Н. Нехай, Д.Д. Милова // В сборнике: Актуальные вопросы роли спорта в построении гражданского общества и народной дипломатии. Материалы Международной научно-практической конференции (с участием представителей государств-участников Содружества Независимых Государств, БРИКС), посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта. Казань. – 2023. – С. 281-286.

УДК: 159.9

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Л.Г. Самоходкина

SPIN-код: 8061-3829

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

***Аннотация.** В статье рассматриваются аспекты профессиональной деятельности педагогов с целью изучения влияния профессиональных компетенций в условиях дошкольной образовательной организации на физическое развитие дошкольников; описываются особенности и условия формирования компетенций, направленных на повышение физического развития дошкольников.*

***Ключевые слова:** дошкольник, профессиональные компетенции, физическое развитие, дошкольная образовательная организация.*

Деятельность педагогов дошкольного образования направлена на создание условий для развития здорового, самостоятельного, креативного, любознательного, активного ребенка, который будет успешен в будущем. Разработано множество нормативных и методических документов, способствующих созданию благоприятных условия развития ребенка. Но состояние здоровья детей дошкольного возраста ухудшается: снижается уровень двигательной активности; возрастает количество гиперактивных детей; изменения в морфофункциональном созревании детского организма носят регрессивный характер; неблагоприятное течение психического и психологического развития; увеличивается количество детей с особыми образовательными потребностями; увеличивается спектр заболеваний, не характерных для детей дошкольного возраста [2].

Один из путей решения данной проблемы – это изменение содержания подготовки будущих педагогов, которые могут повлиять на создание педагогических условий для физического воспитания и развития ребенка. В содержание подготовки включают современные знания о работе с детьми с ОВЗ, результаты исследований о физическом и психологическом здоровье и методах гармонизации, коррекции [1]. Другой путь решения проблемы снижения уровня физической активности детей и недостаточного уровня развития физических качеств – это методическая работа с педагогами детского сада (педагогами-воспитателями, инструкторами по физической культуре, музыкальными руководителями). Методическую работу осуществляют в рамках курсов повышения квалификации, самообразования, сопровождения методическими службами, наставничества. Целью развития компетенций студентов и педагогов-практиков является совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, повышение эффективности мероприятий с родителями

воспитанников. Традиционными формами в детском саду уже стали физкультурные праздники, походы выходного дня, спортивные досуги, игровые олимпиады, дни здоровья. Наличие и реализация традиционных форм работы с детьми и родителями выявило недостаточность внимания на оздоровительных и профилактических мероприятиях: закаливание, профилактика гиподинамии, соблюдение режима дня, здоровое питание [3, с. 8].

Методическое сопровождение педагогов детского сада и реализация системы физического воспитания детей оценивается и анализируется с помощью следующих критериев:

- режим дня ребенка должен включать двигательную активность и составлять от 50 до 60% времени;
- подвижные игры, закаливающие процедуры, утренняя гимнастика, динамические паузы должны стать для ребенка традициями и выполняться с высокой осознанностью и автоматизированным навыком;
- наличие и формирование мотивации к занятиям спортом подкреплять участием в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- поддерживать проявление творчества и инициативы к занятиям спортом, формирования физических навыков и двигательных качеств;
- взрослый является образцом для подражания, ребенок с охотой вступает во взаимодействие и подражание;
- система физического воспитания реализуется педагогами детского сада и родителями совместно с возможностью коррекции, выбора индивидуальных форм и технологий физического развития детей [4].

Таким образом, повышение уровня физического развития дошкольников может быть осуществлено с помощью развития профессиональных компетенций педагогов, повышения эффективности физического воспитания дошкольников в условиях современного дошкольного образовательного учреждения через создание условий: оптимального двигательного режима; учета индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста и реализацией адаптивных программ; созданием системы работы с родителями по формированию здорового образа жизни; повышению психолого-педагогической компетенции педагогов и родителей; учета экологических и природных особенностей региона.

Список литературы:

1. Государственные и образовательные стандарты в системе общего образования. Теория и практика / Под ред. В.С. Леднева, Н.Д. Никандрова, М.В. Рыжакова. М., 2002.
2. Завалишина Д. Н. Психологическая структура деятельности // Развитие и диагностика способностей. М., 1991.
3. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования // Эксперимент и инноватика в школе. 2009. № 2. С. 7-14.
4. Оценка качества профессионального образования / Под ред. В. И. Байденко, Дж. ван Занворта. М., 2001.
5. Тупичкина Е.А. Модель содержания подготовки специалистов, ориентированных на реализацию преемственности в интеллектуальном развитии дошкольников и младших школьников // Теория и практика общественного развития. 2013. № 1. С. 123-130.

УДК 796.06

УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

С.Н. Садыкова

SPIN-код: 9225-1434

А.Н. Дондуковская

Стерлитамакский филиал ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий, г. Стерлитамак, Россия

***Аннотация.** Представлены результаты усовершенствования методики построения тренировочных занятий юных баскетболистов на этапе начальной подготовки для развития скоростных и скоростно-силовых качеств в целях повышения ресурса конкурентоспособности на следующем этапе спортивной специализации*

***Ключевые слова:** баскетболисты, этап начальной подготовки, скоростно-силовые качества.*

Баскетбол очень привлекателен для детей и подростков, так как динамичен, современен, входит в число ведущих игровых видов спорта и очень популярен в молодежной среде [1; 3].

Баскетбол – игра, где ведущими физическими качествами спортсмена, влияющими на результативность, являются скоростные и координационные способности, вестибулярная устойчивость и телосложение. Спортивная подготовка по этому виду спорта осуществляется на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол [4]. Однако вопросы усовершенствования методических подходов для максимального развития этих качеств и повышения конкурентоспособности спортсменов остаются актуальными по сей день.

Цель исследования – усовершенствовать методику построения учебно-тренировочных занятий как ресурс конкурентоспособности юных баскетболистов 9-10 лет в группах начальной подготовки.

Для достижения поставленной цели нами было организовано изучение научно-методической литературы и педагогический эксперимент.

В результате исследования научных источников для организации педагогического эксперимента нами были сформулированы следующие положения: баскетбол – командный вид спорта, входит в число ведущих игровых видов спорта, очень популярен в детской и молодежной среде и позволяет развивать физические и нравственно-волевые качества младших школьников. Подбор средств и методов физкультурных занятий должен осуществляться с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей детей. На этапе начальной подготовки юных баскетболистов 50% программы отводится на

общую физическую и техническую подготовки. Техническая подготовка содержит этапы обращения с мячом, овладения стойками и перемещениями баскетболиста, техники ловли, передачи, ведения и броска в корзину мяча. До 70% применяют игровой метод, приносящий детям удовольствие [2; 5; 6]. В настоящее время актуальны поиски эффективных методик тренировки скоростных и скоростно-силовых качеств для юных баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Далее провели обоснование предлагаемого усовершенствования в методике построения учебно-тренировочных занятий. Заключалось оно в том, что в недельном тренировочном цикле, состоящем из четырех занятий в неделю, было уменьшено время, отведенное на двустороннюю игру.

Стоит отметить, что традиционно на этапе начальной подготовки для развития физических качеств широко используют упражнения игрового и соревновательного плана, отличающихся интегральной направленностью и большой эмоциональностью, что мотивирует детей к занятиям, не сильно их перегружает, создает соревновательную атмосферу, ввиду того, что это важно для детей. Скоростно-силовые упражнения в тренировочном процессе используются в меньшем объеме, так как, напротив, они трудоемки, вызывают чувство усталости, эмоциональная направленность их невысока и дети выполняют их с меньшим удовольствием и усердием.

Предлагаемая нами методика заключалась в увеличении времени, отведенного на скоростно-силовые упражнения: 2 раза в недельном цикле на 15 минут занятия, причем выполнение этих специальных скоростно-силовых упражнений необходимо было проводить в начале основной части занятия, до того, как дети устанут: количество времени на прыжковые упражнения, упражнения на передачу мяча, упражнения с набивными мячами и другие увеличилось на 30 минут в неделю, а количество времени, отведенного на двустороннюю игру, сократилось на 30 минут в неделю.

По итогам педагогического эксперимента нами были получены следующие выводы:

1. Уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов настоящего исследования соответствует нормативам учебно-тренировочной программы для детей 9-10 лет, занимающихся баскетболом на этапе начальной подготовки.

2. Применение усовершенствованной методики построения учебно-тренировочного процесса достоверно ($p < 0,001$) способствует улучшению скоростных и скоростно-силовых способностей у 100% юных баскетболистов относительно применения традиционной методики: групповой прирост показателей бега на 20 м составил 4,68%, скоростного ведения мяча 20 м – 3,31%, прыжок в длину с места увеличился на 2,30%, прыжок вверх с места со взмахом руками – на 6,01%.

3. Изменение пропорций времени в тренировочном процессе, отведенного на двустороннюю игру и на скоростно-силовые упражнения, а также увеличение

объема скоростно-силовых упражнений на 15 минут 2 раза в недельном цикле в начале основной части занятия оказывает позитивное влияние на развитие физических качеств скоростного и скоростно-силового характера юных баскетболистов 9-10 лет.

Таким образом, предложенная нами усовершенствованная методика построения тренировочных занятий целенаправленно способствует развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, что повышает ресурс кокурентоспособности юных баскетболистов на этапе начальной подготовки и прогнозирует лучшие темпы прироста этих показателей на следующем этапе спортивной специализации.

Список литературы:

1. Гатмен Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. М.: АСТ : Астрель, 2007. 303 с.
2. Герасимов К.А., Климов В.М., Гусева М.А. Физическая культура: баскетбол. Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. 51 с.
3. Кибенко Е.И. Баскетбол: учебно-методическое пособие. Таганрог: Таганрогский государственный педагогический институт имени А.П. Чехова, 2014. 116 с.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. N 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] // URL: <https://base.garant.ru/70397760/#friends> (дата обращения 08.10.2024).
5. Степанова М.М., Степанов К.С., Шафикова М.В. Подвижные игры как средство обучения элементам игры в баскетбол младших школьников // Вестник ЮУрГГПУ. 2016, №8. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podvizhnye-igry-kak-sredstvo-obucheniya-elementam-igry-v-basketbol-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 08.10.2024 г.).
6. Шерстюк А.А. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие. Омск, 2001. 249 с.

УДК: 796.012

КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ РАЗЛИЧИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СТАРТОВОГО РАЗГОНА СПОРТСМЕНАМИ-СПРИНТЕРАМИ

С.А. Сорокин

SPIN-код: 8010-1678

Е.В. Долганов

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

***Аннотация.** Одной из важных составляющих спринтерского бега является стартовый разгон. Тренеру, работающему со спортсменами-спринтерами важно иметь объективную информацию о тех изменениях, которые происходят с ростом подготовленности этих спортсменов, чтобы выстроить методически правильную схему тренировочного процесса в этом виде лёгкой атлетики. Исследованию технических параметров этой фазы спринта спортсменов массовых разрядов уделялось меньше внимания, чем у высококвалифицированных мастеров, что определило актуальность исследования.*

Результаты исследования дают основание считать, что улучшение показателей стартового разгона с ростом квалификации происходит за счёт уменьшения времени отталкивания, достоверно более высокой скорости на большинстве частей дистанции, а также большей длины шага спортсмена.

***Ключевые слова:** Стартовый разгон, технические характеристики, средства специальной подготовки, измерительная система OptoJump Next.*

Методически правильное определение средств подготовки спортсмена-спринтера является определяющим фактором роста результата в беге на короткие дистанции [2, 3]. Определение наиболее эффективных упражнений зависит, в том числе, от объективных данных о технике выполнения упражнения, получаемых с помощью специальной аппаратуры [2].

Стартовый разгон в спринте является одной из главных фаз бега, которая во многом определяет результат. Тренеру, работающему со спортсменами-спринтерами важно знать изменения, которые происходят с ростом их подготовленности, чтобы выстроить методически правильную схему тренировочного процесса в этом виде лёгкой атлетики. Однако, большинство работ касается выполнения стартового разгона спортсменами высокой квалификации [1, 2]. Исследованию биомеханических параметров спортсменов массовых разрядов уделялось меньше внимания.

Целью работы, таким образом, стала динамика изменений технических характеристик стартового разгона спринтерами различной квалификации, но относящихся к категориям массовых разрядов.

Данные для исследования были получены в ходе тренировочного процесса осенью и зимой 2022 года с помощью специальной измерительной системы OptoJump next итальянской фирмы Microgate. Спортсмены выполняли бег максимальной мощности с высокого старта на дистанции 30 метров. Для анализа принималась лучшая из двух попыток каждого участника. Участники эксперимента, в соответствии с имеющимися разрядами были разделены на две группы. Первую составили (далее в тексте и в таблицах – группа 1) 18 спортсменов третьего спортивного разряда, вторую (далее группа 2) 16 спортсменов-спринтеров второго спортивного разряда.

Было проведено сравнение значимости различий в показателях техники стартового разгона спортсменов двух групп с помощью метода Стьюдента. Определялись различия в технике выполнения стартового разгона по ряду характеристик: скорость бега на отрезках 10, 20 и 30 метров, длина и частота шагов, а также время отталкивания на этих же отрезках. Величина t-критерия для данных выборок составила 2,04 (при $P < 0,05$).

Данные анализа говорят о достоверном снижении времени отталкивания в беге спортсменов более высокой квалификации почти на всех измеряемых отрезках дистанции (среднее значение $t=2,72$). Причём, чем ближе к концу исследуемого отрезка, тем больше различие этого показателя у спортсменов двух групп, на последних десяти метрах разница среднего времени опорного периода составила 0,049 секунды ($P < 0,001$). Это может говорить о лучшей скоростно-силовой подготовленности спортсменов более высокого разряда.

Показатели скорости на каждом из отрезков бега, составляющих стартовый разгон, кроме начального (первых 10 метров – $t=1,99$; $P > 0,05$) достоверно выше у второй группы спортсменов. На последних отрезках стартового разгона более высокие скоростные и технические качества спортсменов более высокой квалификации обеспечивают их превосходство в значениях скорости по сравнению с их менее квалифицированными соперниками.

На каждом из исследуемых отрезков различия в длине шага спортсменов двух групп сохраняют достоверные различия ($t=4,40$; $P < 0,001$). Наибольшими эти различия являются на первой части дистанции, с первого до двадцатого метра бега. Скорее всего это объясняется приобретённой в тренировках большей мощностью работы спортсменов во время отталкивания. На двадцатом и финишном, тридцатом, отрезках степень достоверности снижается.

Существенный прогресс рассмотренных выше технических характеристик фазы стартового разгона заставляет определить стратегию тренировки на данном этапе подготовки спринтера. Выбор специальных средств должен быть сделан в пользу упражнений скоростно-силового характера с учётом структуры движений этой фазы спринтерского бега, прежде всего, бега с максимальной

интенсивностью на коротких отрезках (до 30 метров), как с применением стартовых станков, так и без них. Возможно также использование утяжелителей в виде манжет весом до 0,2 кг, укрепленных на дистальных концах ног спортсмена.

Различия в частоте движений в стартовом разгоне двух исследуемых выборок спортсменов хоть и присутствуют, но не всегда достоверны. Только на отрезке 1-10-го метров различия проявляются, $P < 0,05$; $t=2,59$. В дальнейшем достоверность различий исчезает, $P > 0,05$; $t=1,44$. Таким образом, можно предположить, что недостаток мощности движений и скоростно-силовой подготовленности менее квалифицированные спортсмены пытаются компенсировать повышенной частотой движений.

Проведенное нами исследование позволило сформулировать следующие основные выводы:

1. Наиболее выраженные различия исследуемых выборок спортсменов выявляются во времени отталкивания. У спортсменов более высокой квалификации время отталкивания достоверно снижается ($P < 0,05$), начиная с десятого метра стартового разгона и достигает наибольших различий ($P < 0,001$) на последних метрах стартового разгона.

2. Спортсмены II разряда демонстрируют достоверно большую длину шага на протяжении всей дистанции стартового разгона ($t=4,40$).

3. Скорость на отдельных участках, за исключением первого (1-10 метры дистанции), и средняя скорость всего стартового разгона достоверно выше у спринтеров второй группы, более квалифицированных спортсменов ($t=3,63-5,75$).

4. Спортсмены первой группы (III разряда) демонстрируют стабильно более высокую частоту движений на всей исследуемой дистанции бега. Однако, достоверных различий этот показатель достигает только с первого по десятый метр дистанции (t -критерий составляет 2,59; $P < 0,05$).

Список литературы:

1. Акарелян Е.Е. Биомеханика стартового разбега. М.: ГЦОЛИФК, 1986. 56 с.
2. Борзов В.Ф. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии // Наука в олимпийском спорте. 2014. № 5. С. 60-74.
3. Сорокин С.А., Аршинник С.П., Павельев И.Г. Техника спринтерского бега и возможности ее улучшения в свете современных биомеханических исследований // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2020. Т. 22. С. 56-63.

УДК 796.06

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ ОПТИМИЗАЦИИ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

В.В. Стародубцев

Varicardstar LLC, г. Юджин, США

А.А. Ахматгатин

SPIN-код: 2935-9742

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина,
г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В данной статье рассмотрены вопросы повышения эффективности подготовки спортсменов за счет оптимизации их функционального состояния. Приведены методы, позволяющие корректно оценить состояние систем организма определяющих уровень специальной работоспособности спортсменов, а также раскрыты возможности их эффективного применения в тренировочном процессе.*

***Ключевые слова:** спортивная подготовка, функциональное состояние, специальная работоспособность, оптимизация*

Одной из основных задач спортивной подготовки является повышение специальной работоспособности спортсмена, обусловленной, в первую очередь, требованиями, предъявляемыми к нему условиями соревновательной деятельности. В практике спорта, при этом, рассматривается влияние тренировочных воздействий на данное качество, характеризуемое, главным образом, результативностью выполнения соревновательного упражнения. Однако, тренировочные воздействия влияют на специальную подготовленность спортсмена опосредованно. Промежуточным элементом данной системы воздействия является функциональное состояние организма спортсмена. Физические нагрузки, свойственные тренировочным упражнениям, вызывают адаптационные изменения функционального состояния определенных органов и систем организма спортсмена. Эти изменения, в свою очередь, непосредственно обеспечивают повышение уровня специальной работоспособности спортсмена.

Это свидетельствует о важности корректной оценки функционального состояния организма спортсмена для обеспечения высокого уровня его подготовленности к соревнованиям.

Основные физиологические закономерности повышения тренированности спортсменов общие для различных их категорий. При этом, значения показателей функционального состояния организма зависят от различных факторов.

Поэтому определение параметров физических нагрузок, адекватных характеристикам адаптационных изменений в организме спортсмена, обеспечивающим необходимое повышение уровня его специальной работоспособности представляет собой основное условие достижения высокого

спортивного результата. Для этого необходима адекватная диагностика функционального состояния органов и систем, определяющих его физическую работоспособность.

Высокую диагностическую ценность в аспекте оценки функционального состояния спортсмена имеют характеристики деятельности сердечно-сосудистой системы, как наиболее оперативно реагирующей на любой оказываемый на организм человека раздражитель, в том числе физическую нагрузку. Это обуславливает актуальность использования метода регистрации и расчета параметров ритма сердца, включающих в себя такие показатели как мода, амплитуда моды, вариационный размах, индекс напряжения [3].

Значения данных показателей дополняются характеристиками периодических составляющих ритма сердца, раскрываемых методом скаттерографии, подразумевающей последовательный попарный анализа кардиоинтервалов [2].

Систематическое использование метода оценки параметров ритма сердца в рамках тренировочного процесса дает возможность эффективно регулировать параметры тренировочной нагрузки исходя из изменений функционального состояния спортсмена. Это дает возможность подведения его к соревнованиям в состоянии, характеризующем оптимальный уровень готовности к демонстрации максимального спортивного результата.

В ходе целенаправленного и интенсивного применения физических упражнений происходят определенные изменения в функциональных свойствах систем организма, определяющих уровень физической работоспособности человека.

Значительную роль в этих процессах играет функциональное состояние механизмов, обеспечивающих энергетический метаболизм мышечной ткани. На основе анализа большого массива эмпирических данных специалистами была сформирована гипотеза о том, что энергетика «натриевого» насоса клеток миокарда человека в условиях относительного покоя по направленности идентична энергетическому обмену в работающей мышце [5].

В результате проведенных исследований авторы разработали метод косвенной характеристики энергетического метаболизма по расчетным данным ЭКГ, позволяющий определять значения основных параметров аэробного и анаэробного энергообеспечивающих механизмов и позволяющим получить информацию о функционировании основных систем организма, определяющих физическую работоспособность спортсмена. Их использование в тренировочном процессе позволяет оптимизировать структуру тренировочных воздействий с целью повышения функциональных возможностей организма, обеспечивающих максимальное проявление спортсменом специфических физических способностей при выполнении соревновательного упражнения.

Возможности использования рассмотренных методов оценки функционального состояния спортсменов предоставляет измерительно-диагностическая система «Omegawave», разработанная специалистами и

эффективно применяемая для оптимизации тренировочного процесса [4].

Использование данной системы в спортивной подготовке обеспечило значительное повышение эффективности тренировочного процесса в легкой атлетике и боксе [1, 6].

Список литературы:

1. Ахматгатин А.А. Оптимизация тренировочного процесса боксеров высокой квалификации при подготовке к основным соревнованиям года. Иркутск: Иркутский национальный исследовательский технический университет, 2018. 160 с.

2. Дембо А.Г., Земцовский Э.В. Спортивная кардиология: Руководство для врачей. Л.: Медицина, 1989. 464 с.

3. Ритм сердца у спортсменов / Под ред. Р.М. Баевского, Р.Е. Мотылянской. М.: Физкультура и спорт, 1986. 143 с.

4. Сивохов В.Л., Сивохова Е.Л., Иванова О.А., Кириллов Ю.К. Использование инновационных технологий в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта: Монография. Иркутск: ООО «Призма», 2016. 210 с.

5. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле: Методические рекомендации / С.А. Душанин, Ю.В. Береговой, О.А. Цветкова, С.К. Копчак, Ф.П. Куприенко, В.В. Еренюк, М.З. Пахотных, О.М. Гулида, Т.В. Канивец. Киев, 1986. 23 с.

6. Стародубцев В.В. Индивидуализация спортивной тренировки бегунов на средние и длинные дистанции на основе критериев специальной подготовленности: Автореф. дис...канд. пед. наук. Омск: Сиб.ГАФК, 1999. 24 с.

УДК: 159.9

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

В.Н. Степанова

А.А. Дубовова

SPIN-код: 5515-0260

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

***Аннотация.** В данной статье на основе анализа литературных источников рассматриваются теоретические аспекты взаимосвязи между когнитивными показателями и показателями физической подготовленности. Анализируются влияние регулярной физической активности на когнитивные способности, такие как память, мышление, внимание, восприятие и речь.*

***Ключевые слова:** когнитивные компоненты, показатели физической подготовленности, юные спортсмены.*

Когнитивные функции и физическая культура – два взаимосвязанных аспекта человеческой жизни, которые, казалось бы, могут быть независимыми. Однако исследования показывают, что между физической активностью и когнитивными процессами существует значительная взаимосвязь, которая становится всё более актуальной в условиях современного общества [2, 3].

Физическая активность способствует улучшению различных когнитивных функций, включая память, внимание, обработку информации и исполнительные функции. Регулярные аэробные тренировки увеличивают уровень серотонина и дофамина в мозге, что может улучшать настроение и когнитивные способности. Исследования показывают, что даже умеренные физические упражнения могут ускорить рост новых нейронов в гиппокампе – области мозга, отвечающей за память и обучение [6].

Положительное влияние физической активности на когнитивные функции может появляться уже после одной тренировки (Gliner et. al., 1979). Однако, в работе (Chan et. al., 2011) показано, что регулярное выполнение упражнений приводит к большим положительным эффектам нежели однократное. Тут так же стоит подчеркнуть, что, хотя регулярные упражнения могут улучшать работу иммунной системы, которая ухудшается при малоподвижном образе жизни, резкий переход и чрезмерно тяжелая физическая активность может негативно сказаться на здоровье (Schwellnus et. al., 2016) и иметь даже обратный эффект (Krüger et. al., 2016). Другими словами, положительное влияние за здоровье мозга (и здоровье организма в целом), оказывает адекватный уровень физической активности на протяжении всей жизни, о чем говорят, как поведенческие, так и визуализационные данные (Voelcker-Rehage et. al., 2010).

Физическая активность является известным средством борьбы со стрессом и депрессией. Во время тренировок происходит выделение эндорфинов – «гормонов счастья», которые помогают улучшать настроение [6]. Позитивное влияние физических нагрузок на психическое здоровье, в свою очередь, способствует повышению когнитивных функций. Человек, который чувствует себя эмоционально уравновешенным, способен лучше концентрироваться и воспринимать информацию.

Физическая активность значительно улучшает кровообращение и повышает уровень кислорода, поступающего в мозг. Улучшенное кислородоснабжение способствует более эффективной работе нейронов, что способствует улучшению когнитивных процессов. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки могут повысить мозговой кровоток, что в свою очередь положительно влияет на память и обучаемость [7].

Развитие моторных навыков непосредственно связано с когнитивными функциями. Физическая культура помогает улучшить координацию, равновесие и пространственное восприятие. Эти навыки требуют одновременного использования различных когнитивных процессов, таких как внимание и память, что в конечном итоге способствует повышению общей когнитивной активности [1, 4, 5].

Занятия физической культурой часто происходят в группах, что способствует развитию социальных навыков и эмоционального интеллекта. Общение с окружающими, взаимодействие в групповом контексте и поддержка других людей во время тренировок могут положительно сказаться на общем психоэмоциональном состоянии и когнитивной функции.

Взаимосвязь между когнитивными функциями и физической культурой многообразна и многогранна. Позитивное влияние физической активности на когнитивные процессы открывает новые горизонты для исследований в области психологии, нейробиологии и медицины. Регулярные физические нагрузки не только способствуют улучшению физического здоровья, но и оказывают значительное влияние на умственную деятельность, что делает их неотъемлемой частью гармоничного развития личности.

Список литературы:

1. Амбарцумян Н.А. Методические особенности активизации познавательного интереса обучающихся начальных классов в рамках уроков физической культуры // Дневник науки. 2021. № 8(56).
2. Васильченко М. А. Развитие психомоторных и познавательных способностей детей младшего школьного возраста в процессе обучения плаванию. Автореф. дис. ...канд. пед. наук. Краснодар, 2000. 24 с.
3. Дробышева К.А. Развитие произвольного внимания в старшем дошкольном возрасте посредством игры // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. – Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар. 2021. С. 115-116
4. Дубовова А.А. Психологическое сопровождение как фактор эффективности в подготовке юных акробатов-прыгунов // Материалы международного психолого-

педагогического симпозиума памяти профессора Вадима Альбертовича Родионова «Научное наследие профессора В.А. Родионова». Москва. 2017. С. 34 – 38.

5. Мамий Т.А., Душко М.С. Формирование двигательных навыков дошкольников посредством физического воспитания // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. № 12. 2022. С. 76-78.

6. Третьякова, В.Д. Влияние различных видов физической активности на здоровье мозга и когнитивные функции / В.Д. Третьякова // здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2022. №4 (28). с. 22-44.

7. Hillman CH, Erickson KI, Kramer AF. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nat Rev Neurosci*. 2008 Jan;9(1):58-65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>

УДК 373.2

АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ КАК МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГОВ

О.А. Сухарева

И.А. Костенко

А.А. Гулакова

Детский сад № 163,
г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье представлен опыт работы дошкольной образовательной организации по внедрению и реализации программы инновационной площадки «Развитие личностного и профессионального потенциала педагога». В рамках которой в работу ДОО были интегрированы акмеологические лаборатории.*

***Ключевые слова:** акмеологическая лаборатория, мотивация, акмеоигротехника, потенциал, самоактуализация, опыт, компетенции, инновации.*

Потребность современного общества в повышении уровня и качества дошкольного образования меняет требования к профессиональной компетентности воспитателей дошкольных учреждений. Это обусловлено тем, что представления об источниках и механизмах развития детей дошкольного возраста меняются, появляются новые представления о роли и месте воспитателя в формировании ребенка как личности, способной реализовать себя в обществе.

Тенденции к развитию инновационной деятельности в дошкольном образовании требуют не формального, а личностного отношения к образовательному процессу, через осознание значимости педагогического труда. Такая позиция позволяет современному педагогу выстраивать качественно новые отношения в процессе реализации образовательной программы со всеми субъектами педагогической деятельности.

Только зрелость личностной, профессиональной позиции воспитателя обеспечивает замену традиционных ценностей обучения на ценности развития личности дошкольника и, следовательно, и повышение качества его образования [1, 2].

Актуальным становится вопрос поиска и внедрения инновационных механизмов для обеспечения качественного личностного и профессионального роста педагогических работников. Одним из таких механизмов является акмеологическая лаборатория. Основная цель функционирования такой лаборатории заключается в создании условий для максимального раскрытия потенциала каждого педагога ДОО, достижении им высоких уровней профессионализма (акме).

Акмеологическая лаборатория представляет собой специализированную структуру, предназначенную для комплексного анализа и оценки уровня профессиональной компетентности педагога, а также разработки

индивидуальных программ повышения квалификации и совершенствования профессиональных навыков [1].

В состав лаборатории вошли квалифицированные специалисты – педагоги, психологи и методисты, обладающие необходимыми знаниями и опытом работы с детьми дошкольного возраста.

В рамках реализации деятельности инновационной площадки на базе нашего ДОО была разработана программа деятельности акмеологических лаборатории:

- методической лаборатории;
- дифференциально психологической лаборатории;
- социально– психологической лаборатории;
- аутопсихологической лаборатории.

Основные задачи работы лаборатории в ДОО включают:

1. Проведение диагностики уровня профессиональной подготовки педагогов;
2. Разработка рекомендаций по повышению квалификации и совершенствованию профессиональных компетенций;
3. Организация тренингов и семинаров, направленных на развитие личностных качеств и профессиональных навыков;
4. Мониторинг результатов деятельности педагогов после прохождения программы обучения и их адаптация к новым условиям работы.

Функционирование акмеологических лабораторий в детском саду осуществляется на основе следующих принципов:

- индивидуальный подход к каждому воспитателю и специалисту ДОО;
- использование современных методов диагностики и оценки профессиональных компетенций;
- Интеграция теоретических знаний с практическими навыками; – Постоянное обновление учебных материалов и методик в соответствии с требованиями времени.

В процессе реализации проекта был создан и успешно функционирует «Дом традиций» нашего ДОО, комната психологической разгрузки, на постоянной основе проводятся мастер-классы и тренинги.

Сделан акцент на ценности профессиональной солидарности для воспитателей ДОО. Внедрена акмеоигротехника для активации резервных возможностей педагогов.

Все нововведения, в рамках инновационной площадки – «Развитие личностного и профессионального потенциала педагога», положительно повлияли на профессиональные компетенции педагогов нашего детского сада. Промежуточная диагностика позволила наглядно определить темпы роста профессионального мастерства и заинтересованности воспитателей в самоактуализации и развитии.

В процессе работы лабораторий так же отмечено повышение качества образовательного процесса, улучшение взаимодействия между педагогами,

воспитанниками, родителями, а также рост удовлетворенности педагогов своей профессиональной деятельностью.

Таким образом, акмеологическая лаборатория, для наших педагогов, является важным инструментом достижения высокого уровня профессионализма и способствует развитию системы образования в целом.

Надеемся, что опыт работы нашего детского сада в рамках реализации деятельности инновационной площадки – «Развитие личностного и профессионального потенциала педагога», с внедрением в структуру ДОО акмеологических лабораторий, станет примером для других дошкольных учреждений, позволит оставить след в развитии дошкольного образования в городе Краснодар и транслировать наши инновационные разработки для дошкольного педагогического сообщества.

Список литературы:

1. Базилевская С.В. Акмеологическая компетентность педагога как условие реализации ФГОС ДО // Молодой ученый. 2016. № 13 (117). С. 765-769.
2. Введенский В.Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога // Педагогика. 2003. № 10. С. 51–55.
3. Хуторской А.В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты // Интернет-журнал «Эйдос». 2002. С. 23.

УДК: 159.9

САМОРЕФЛЕКСИЯ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ВАЖНОЕ КАЧЕСТВО СПОРСТМЕНОВ КЕРЛИНГИСТОВ

А.А. Сушкова

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

***Аннотация.** Актуальность данного исследования заключается в том, что керлинг в нашей стране появился относительно недавно, поэтому считается новым видом спорта, который активно набирает популярность. Более 30 регионов России имеют Федерацию по керлингу и развивают данный вид спорта в различных направлениях, в таких как детско-юношеский спорт, студенческий спорт, корпоративный спорт, а также адаптивный. У руководителей спортивных организаций, тренеров, и у самих спортсменов есть запрос на повышение эффективности тренировочного процесса, а в следствие улучшение результатов на соревнованиях. В данной статье мы рассмотрим одно из профессионально-важных качеств-саморефлексию.*

***Ключевые слова:** профессионально-важные качества, керлинг, спорт, саморефлексия, спортсмен.*

Каждый вид спорта имеет свою специфику, керлинг не является исключением. Одно из таких особенностей является, так называемое время реакции, время за которое совершается то или иное действие, к примеру, в теннисе время «перелета» мяча от соперника к игроку меньше двух секунд, за это время ты должен предугадать куда летит мяч и сообразить, как его отбить, чтобы соперник было максимально неудобно это сделать. В хоккее, от того момента, как ты отобрал шайбу у тебя меньше двух секунд на то, чтобы подумать кому ее передать или как бросить шайбу в ворота. Время для саморефлексии-минимально, все сводится к автоматическим мыслям.

В керлинге время после совершения броска соперника, которое дается на выбор броска команды, доходит до одной минуты, в некоторых ситуациях оно даже может увеличиваться. Далее спортсмен идет в колодку, это позиция старта броска, там спортсмен еще продолжает обдумывать бросок и даже обсуждать его с сокомандниками и далее выезд, до линии хог-лайна, где спортсмен должен выпустить камень, это время занимает до 6 секунд, далее команда ведет камень на свиппинге (трения льда щеткой, для сохранения линии, трека камня, либо для увеличения скорости снаряда). Соответственно время для саморефлексии около минуты, в зависимости от сложности тактического выбора броска.

Если мы рассматриваем классическую команду, то игроков в команде 4, 8 эндов по 8 камней на команду в энде, у каждого игрока в энде по 2 броска, соответственно 16 бросков выполняет один игрок за игру [1]. Выполнив первый бросок, керлингист мог не выполнить задание, данное капитаном, к примеру,

привести вместо постановки в дом-гард (защитника, камень не касается дома), игрок может просто расстроиться и повторить ошибку, а может подумать, заняться саморефлексией, почему у меня не получилось привезти в нужную точку, не хватило по весу (скорости снаряда), значит следующий бросок я сделаю чуть больше по весу. В данной ситуации могут помочь сокомандники, у игроков есть такой инвентарь, как секундомер, игроки так засекают скорость камня, они могут подсказать, какой вес был у камня, чтобы игрок знал, на сколько единиц нужно прибавить для успешного выполнения броска.

Саморефлексия, как профессионально-важное качество нужно развивать у спортсменов начиная с детского спорта. Анализ литературы и опыт наблюдений, показал, что для развития рефлексии у керлингистов тренеры могут задавать такие вопросы спортсмену, начиная с 13 лет:

«Как ты думаешь, куда придет камень?» после того, как игрок его выпустил

«Как ты думаешь, почему камень пришел именно в эту точку, какой был вес?»

«Как ты думаешь, куда нужно поставить щетку, чтобы получился тейк клир?»

Эти вопросы стимулируют спортсмена к рефлексии, как я должен сделать, чтобы камень пришел в нужную точку. Отвечая на них, спортсмены возвращаются к прошлому опыту и анализируют свой выезд, возможно щетку капитана (ориентир на выезд) и корректируют свои действия для успешного выполнения броска. И таким образом развивают такое качество как саморефлексия, это профессионально-важное качество является ключевым для повышения результативности игрока.

Список литературы:

1. Бадилин А.О., Задворнов К.Ю., Мельников Д.С. Теория и методика избранного вида спорта (керлинг) // Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Санкт-Петербург., 2019. 104 с.

УДК 796.06

СПОРТИВНАЯ ИНДУСТРИЯ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ОБЕСПЕЧЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

С.В. Фомиченко

В.Ю. Бондаренко

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

***Аннотация.** В статье представлены результаты анализа состояния спортивной индустрии как одного из организационных условий обеспечения конкурентоспособности спортсменов с учетом федеральной стратегии ее развития в аспекте приоритетности применения передовых технологий в материально-техническом сопровождении спорта высших достижений.*

***Ключевые слова:** спортивная индустрия, спорт высших достижений, конкурентоспособность, стратегия развития, спортивный продукт.*

Материально-техническое сопровождение спорта высших достижений является одним из условий обеспечения конкурентоспособности спортсменов и связано с вопросами развития спортивной индустрии [1, 2, 6]. В федеральной стратегии развития спортивной индустрии до 2035 года спортивная индустрия трактуется как совокупность организаций, обеспечивающих производство спортивного продукта (оказание услуг) в течение жизненного цикла его использования (включая спорт высших достижений и подготовку спортивного резерва) [3].

Развитие региональной спортивной индустрии связано с востребованностью физкультурно-спортивных услуг, сближением ее с индустрией развлечений с условиями формирования новых способов проведения досуга [6].

С увеличением количества занимающихся физической культурой и спортом с 13% (2006 г.) до 56,8% (2024 г.) возрос спрос на продукцию спортивной индустрии у возрастных групп 19 – 29 лет и 30 – 54 лет. Популярными видами спорта (по количеству спортсменов) являются футбол (277 275 чел.), спортивная борьба (178 870 чел.), плавание (138 200 чел.), дзюдо (128 423 чел.), легкая атлетика (124 546 чел.), бокс (116 260 чел.). В Краснодарском крае – 210 000 спортсменов, 272 организации спортивной подготовки, 12 227 спортивных объектов [5].

В системе подготовки спортивного резерва действуют 5171 организация с общей численностью занимающихся 3,5 млн. чел.

Ежегодная емкость рынка спортивной индустрии составляет 534 млрд. руб. при 11 % российских предприятий (около 300, из них 269 – расположены в Центральном федеральном округе) [4].

По результатам проведенного исследования можно отметить основные риски предприятий спортивной индустрии – недостаточность законодательного регулирования стандартизации производства спортивной продукции, информированности потребителей о развитии спортивного рынка; сложности поиска региональных партнеров, кадровый дефицит в сфере обслуживания и ремонта спортивного оборудования.

При востребованности спортивного оборудования и экипировки для занятия массовым спортом (лыжным, велосипедным спортом, борьбой) отмечается низкая доля российской спортивной продукции для профессионального спорта (2-4%) [4].

К планируемым показателям реализации стратегии развития российской спортивной индустрии к 2035 году относится повышение доли крупных предприятий до 6%, средних – до 35%, уменьшение до 29% доли микропредприятий, что позволит увеличить количество российских компаний на внутреннем рынке спортивных товаров и услуг и обеспечить материально-техническое сопровождение спорта высших достижений [4].

Таким образом, спортивная индустрия является одним из условий обеспечения конкурентоспособности в спорте высших достижений и направлением реализации государственной отраслевой политики.

Список литературы:

1. Воеводина С.С., Тимченко С.В., Антощенко А.Ю. Развитие массовой физической культуры и спорта в Краснодарском крае: опыт и тенденции // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2024. № 1. С. 50-52.
2. Воеводина С.С. Правовое обеспечение государственной политики в спорте высших достижений // В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Материалы XXVI Международного научного Конгресса. Под общей редакцией Р.Т. Бурганова. г. Казань, 2021. С. 239-241.
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. 2023. № 1. С. 85-86.
4. Распоряжение Правительства РФ от 03.06.2019 № 1188-р «Об утверждении Стратегии развития спортивной индустрии до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения 21 октября 2024 года).
5. Статистика физической культуры и спорта в РФ, ФГИС «Спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sportrf.gov.ru> (дата обращения 28 октября 2024 года).
6. Тарасенко А.А., Фомиченко С.В., Воеводина С.С., Тимченко С.В. Региональный потенциал программно-целевого управления физической культурой и спортом (на примере Краснодарского края) // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2023. № 4. С. 103-109.
7. Шукшов С.В. Применение информационных технологий в практике тренера, при подготовке спортсменов в спортивных видах гимнастики // В сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Отв. редакторы В.Я. Субботин, А.Н. Халин. Тюмень, 2021. С. 208-212

УДК: 159.9

ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

А.И. Харитонова

SPIN-код: 7890-7954

ФАУ МО РФ «ЦСКА»,

г. Москва, Россия

***Аннотация.** Изучается взаимосвязь между характеристиками личностного потенциала, такими как самоэффективность, жизнестойкость, локус контроля и самоактуализация, и результатами спортивных соревнований. В частности, акцент делается на выявлении показателей, характеризующих спортсмена-чемпиона, а также на анализе шансов спортсменов занять призовые места.*

***Ключевые слова:** самоэффективность, жизнестойкость, локус контроля, самоактуализация, спортсмен, чемпион.*

В современном спорте достижение высоких результатов зависит не только от физической подготовки, но и от психологических характеристик спортсменов. Личностный потенциал, определяемый как способность к саморегуляции поведения для достижения максимальных результатов [5], включает в себя ключевые характеристики, такие как самоэффективность, жизнестойкость, уровень субъективного контроля и самоактуализация, которые существенно влияют на конкурентоспособность спортсменов.

Самоэффективность отражает уверенность спортсмена в своих способностях справляться с задачами и достигать успеха [1], в то время как жизнестойкость характеризует способность преодолевать трудности на пути к целям [2]. Локус контроля демонстрирует осознание спортсменом своей способности управлять событиями в жизни [3], а самоактуализация выражается в стремлении к успеху и мобилизации всех ресурсов для достижения поставленных целей [4]. Эти характеристики взаимосвязаны и играют важную роль в достижении спортивных результатов.

Целью данного исследования является изучение влияния характеристик личностного потенциала на конкурентоспособность спортсменов, в частности на достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Для достижения этой цели будет использована логистическая регрессия, позволяющая проанализировать взаимосвязь между характеристиками личностного потенциала и результатами спортивных соревнований, включая выявление показателей, характеризующих спортсмена-чемпиона, а также анализ шансов спортсменов занять призовые места.

Для реализации цели были использованы следующие методики: самоактуализационный тест (САТ); уровень субъективного контроля (УСК); тест жизнестойкости (Мадди/Леонтьев); тест-опросник самоэффективности Дж. Маддукса и М. Шерера.

В данном исследовании приняли участие 132 человека, участников чемпионатов мира и Европы по дзюдо и самбо в возрасте от 20 до 40 лет ($M=26,125$; $SD=4,13$). Из них 93 спортсмена вошли в тройку призеров, а 39 не смогли занять призовые места. В категории чемпионов выделено 48 человек, тогда как 84 спортсмена не стали чемпионами. Из них мастера спорта (МС) – 62 человека, мастера спорта международного класса (МСМК) – 41 человек, заслуженные мастера спорта (ЗМС) – 29 человек.

На основе собранных данных и примененных методик представлены следующие результаты исследования.

Самоэффективность. В ходе исследования была выделена ключевая переменная – самоэффективность в предметной деятельности, которая определяется как уверенность человека в своих способностях и навыках справляться с задачами и достигать успеха. Результаты анализа показали, что увеличение данного уровня повышает шансы стать чемпионом в 1,031 раза, что соответствует увеличению на 3,1% ($p = 0,022$). Это свидетельствует о том, что спортсмены с высокой самоэффективностью имеют значительно больше шансов на успех в соревнованиях. Данный показатель характеризует спортсмена-чемпиона.

В данном исследовании не было выделено ни одного предиктора, который бы однозначно относил спортсменов к категории призеров или проигравших.

Жизнестойкость. В ходе исследования была выделена значимая характеристика жизнестойкости – принятие риска. Это качество подразумевает, что человек рассматривает свою жизнь как способ приобретения опыта и готов действовать, несмотря на отсутствие гарантий успеха. Увеличение данного показателя повышает шансы стать призером в соревнованиях в 1,092 раза, что соответствует увеличению на 9,2% ($p = 0,05$).

В исследовании не было выявлено ни одного показателя, который бы однозначно относил спортсменов к категории чемпионов.

Локус контроля. В рамках исследования был выделен важный аспект – интернальность в области неудач, которая отражает развитое чувство субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям. Результаты анализа показали, что увеличение данного показателя повышает шансы стать призером в 1,336 раза, что соответствует увеличению на 33,6% ($p = 0,014$).

В исследовании не было выявлено ни одного показателя, который бы однозначно относил спортсменов к категории чемпионов.

Самоактуализация. В исследовании были выделены основные показатели самоактуализации, влияющие на вероятность занять призовое место: ориентация во времени – способность жить настоящим и видеть свою жизнь целостно, сензитивность – умение осознавать свои чувства и потребности, самоуважение – способность ценить свои достоинства и уважать себя.

Увеличение показателя по шкале ориентация во времени повышает шансы стать призером в 1,053 раза, что соответствует увеличению на 5,3% ($p < 0,001$).

Сензитивность увеличивает шансы стать призером в 1,025 раза, что соответствует увеличению на 2,5% ($p = 0,035$). Увеличение самоуважения снижает шансы стать призером в 0,962 раза, что соответствует уменьшению на 3,8% ($p = 0,008$).

В ходе исследования также были выявлены характеристики чемпионов: шкала поддержки отражает независимость субъекта в поведении. Увеличение показателя по этой шкале снижает шансы быть чемпионом в 0,937 раза, что соответствует уменьшению на 0,63% ($p=0,26$); шкала синергии характеризует способность человека к целостному восприятию мира. Увеличение показателя по этой шкале снижает шансы стать чемпионом в 0,979 раза, что соответствует уменьшению на 2,1% ($p=0,49$).

Полученные результаты подчеркивают значимость личностного потенциала для достижения высоких результатов в соревнованиях. Выявленные характеристики могут служить основой для дальнейших исследований и разработки программ подготовки спортсменов.

Список литературы:

1. Булышко Н.А. Эмпирическая модель влияния самооэффективности личности на результативность спортивной деятельности // *Весник Брэсцкага ўніверсітэта*. Серыя 3. Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. 2022. №3. С. 176-186.

2. Носкова М.В. Рефлексивность и жизнестойкость у спортсменов командных видов спорта как факторы успеха в спортивной деятельности // *Мир науки. Педагогика и психология*. 2023. Т.11. №6. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/88PSMN623.pdf> (дата обращения: 25.09.2024).

3. Ольшанская С.А., Баскакова Е.Н. Особенности реакций на неудачи во взаимосвязи с уровнем субъективного контроля у спортсменов подросткового возраста // *Физическая культура, спорт – наука и практика*. 2013. №3. С.60-65.

4. Уляева Л.Г. Личностные ресурсы спортсменов: структура, содержание, психологические условия их реализации в детско-юношеском спорте: монография. М.: Перспектива, 2023. 216 с.

5. Харитонов А.И. Личностный потенциал спортсменов как детерминанта профессионального мастерства: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.03. Мытищи, 2021. 206 с.

УДК: 159.9

ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

М.Н. Комбалин

SPIN-код: 1874-8192

Р.Р. Хохлов

Кубанский государственный аграрный университет,
г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье проводится анализ влияния легкой атлетики на развитие молодежи, формирования у них ряда жизненно важных умений. Проводится анализ умений, развивающихся в процессе занятия легкой атлетикой. Представлен ряд негативных аспектов, что могут возникнуть в процессе занятия анализируемой дисциплиной физической культуры. С целью совершенствования проведения тренировок и соревнований по легкой атлетике, выделен ряд рекомендаций.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, легкая атлетика, соревнования, жизненно важные умение.*

Физическая культура и спорт всегда были одним из важнейших факторов развития жизненно важных умений молодежи. Одним из таких видов спорта является легкая атлетика, что и по сей день остается одной из самых распространенных в мире в целом. Однако, не смотря на всю свою полезность для развития молодежной части населения, данный комплекс физических упражнений и соревнований не обделен рядом минусов, о которых будет говориться далее.

Учитывая все вышеуказанное, в первую очередь необходимо обозначить то, какие именно жизненно важные умения развиваются у молодежи в процессе занятия легкой атлетикой. Среди основных вышеуказанных жизненно важных качеств и умений можно выделить следующие:

– Улучшение здоровья и физических умений: в процессе занятия легкой атлетикой, молодые люди укрепляют здоровье, сердечно-сосудистую систему и наращивают мышцы, что крайне положительно отражается на продолжительность жизни, самочувствие и физические характеристики;

– Самодисциплина: представители молодежи, активно занимающиеся легкой атлетикой, вынуждены приучать себя к дисциплине, самостоятельно организовывать свои действия, тренировки и определять время, что, в дальнейшем, положительно сказывается на их личной и профессиональной жизни;

– Социальные навыки: молодежь, в процессе тренировок и соревнований, вынуждены контактировать друг с другом, что позволяет им развивать собственные коммуникативные, социальные навыки, благодаря чему происходит их дальнейшее развитие.

Исходя из вышеуказанных умений, развивающихся в процессе занятия анализируемым видом спорта, можно сказать, что легкая атлетика действительно способствует возникновению у молодежи жизненно важных умений, что помогают им на протяжении всей жизни.

Однако, несмотря на то, что легкая атлетика и является крайне полезным во всех аспектах видом спорта, она также имеет ряд своих недостатков. Среди таких недостатков можно выделить следующие:

- Психологическое напряжение: представители молодежи могут испытывать стресс в связи с соревнованиями, или излишни самокритично относиться к себе и собственным достижениям, в связи с чем может развиваться ряд психологических заболеваний или общему повышению уровня тревожности;

- Перегрузки и травмы: молодежь, посвящая себя занятиям легкой атлетикой, может неверно оценить собственные силы, из-за чего перегружать собственный организм, получая в дальнейшем травмы разной степени.

Исходя из вышеприведенных негативных аспектов, можно сделать следующий вывод: легкая атлетика хотя и является одной из наиболее полезных спортивных дисциплин, однако она не лишена недостатков, связанных, как правило, с излишней погруженностью молодежи в этот вид спорта.

С целью устранения вышеприведенных негативных аспектов влияния легкой атлетики на молодежь, необходимо выделить ряд рекомендаций. Среди основных рекомендаций можно подчеркнуть следующие:

- Психологическая поддержка: родителям и тренерам, работающим с молодежью, необходимо обращать особое внимание на поведение спортсменов, при необходимости проводить профилактические беседы и оказывать психологическую поддержку, давать профессиональные советы или принимать иные меры, необходимые для восстановления психоэмоционального состояния молодого человека;

- Соблюдение техники безопасности: молодым людям необходимо уделить особое внимание технике безопасности, чтобы предотвратить риски травматизма во время занятий, а также перенапряжения.

Таким образом, при использовании всех вышеуказанных рекомендаций, становится возможным проведение занятий среди молодежи по такой спортивной дисциплине, как легкая атлетика, при устранении всех возможных негативных аспектов, возникающих в процессе тренировок или соревнований.

Учитывая всю вышеуказанную информацию, можно сделать следующий вывод: легкая атлетика – один из самых полезных и распространенных видов спорта, способный развить ряд жизненно важных умений среди молодежи, позволяя им получить навыки, что пригодятся в течении всей оставшейся жизни. Однако, не смотря на все полезные качества, этот вид спорта имеет ряд негативных аспектов, выделенных и проанализированных ранее. Но, при использовании всех вышеуказанных рекомендаций, открывается возможность к проведению наиболее безопасных и эффективных тренировок или соревнований по этому виду спорта.

Список литературы:

1. Ковалева В.Ю., Соболев Ю.В. оздоровительное значение плавания // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: Материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. С. 257-261.
2. Белова В.А., Соболев Ю.В. Личностно-ориентированный подход в рамках занятий физической культурой в вузах // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности: сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Москва, 26 ноября 2021 года. Москва: Институт развития образования и консалтинга, 2021. С. 34-38.
3. Соболев Ю. В. Особенности обучения плаванию // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. С. 311-314.
4. Гетманская Я.Э., Соболев Ю.В., Яткин И.В., Комбалин М.Н. Оптимизация занятий по физической культуре и спорту на основе изучения двигательной активности и существующих моделей физической подготовки// Успехи гуманитарных наук. 2024. № 4. С. 219-225
5. Гетманская Я.Э., Волнянкина Ю.А. Анализ современного состояния развития физической культуры и спорта в Краснодарском крае // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2024. С. 37-42.
6. Гетманская Я.Э. Физическая культура и спорт в современной экономической системе // В книге: тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. Краснодар, 2021. С. 200.
7. Гетманская Я.Э. Применение метода проблемного обучения на уроке физической культуры с обучающимися старшего школьного возраста. // В сборнике: Молодежь и XXI век – 2021. Материалы XI Международной молодежной научной конференции. В 6-ти томах. Отв. редактор М.С. Разумов. Курск, 2021. С. 58-60.

УДК: 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ РОССИИ И КИТАЕ

Чжан Фэньфэнь

(Китай)

Е.А. Пархоменко

SPIN-код: 8038-0251

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

***Аннотация.** Психологическое благополучие является важнейшим ресурсом и условием развития человеческого потенциала, что определяет актуальность изучения психологического благополучия студентов по разным образовательным программам вуза, в том числе в контексте кросс-культурного анализа. Результаты обсуждаются в контексте анализа культурно обусловленных различий социальной ситуации развития личностных особенностей у китайских и российских студентов, обучающихся в вузах России.*

***Ключевые слова:** Психологическое благополучие, китайские и российские подростки, развитие личности.*

Проблематика психологического благополучия как важного ресурса для оптимального функционирования всех психических структур личности, необходимых для жизнедеятельности, всегда привлекает внимание ученых.

Актуальность данного исследования заключается в том, что субъективное благополучие студентов является важным фактором, влияющим на академическую успеваемость и профессиональное становление. Число китайских студентов, которые учатся в России, уже сейчас достаточно велико, и есть потенциал для усиления сотрудничества наших стран в этой сфере. Поэтому исследование субъективного благополучия китайских студентов в их сравнении с российскими актуально не только с академической точки зрения (как кросс-культурное исследование глобализующегося мира), но и с практической. Цель исследования заключается в теоретическом и эмпирическом изучении субъективного благополучия в целом и отдельных его составляющих у китайских студентов, получающих высшее образование в России, в сравнении с российскими студентами, обучающимися у себя на родине [2].

Методологическими принципами работы выступили деятельностный и субъектно-деятельностный подходы, а также принцип системности и системного анализа.

Методологическую и теоретическую основу исследования составили работы К. С. Абульхановой-Славской, В. Н. Мясищева, С. Л. Рубинштейна, где личность рассматривается как система отношений, определяющих её жизненную

позицию; системный подход Б. Ф. Ломова; исследования направленности личности педагога (С. Г. Вершловский, Ю. Н. Кулюткин, Г. С. Сухобская, И. В. Фастовец); концепция психологического благополучия К. Рифф, Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко; концепция профессионального саморазвития личности С. А. Минюровой [2,4].

Развитие личности – сложный и длительный процесс, на который влияет множество факторов, таких как генетика, окружающая среда и образование. По мере того как Китай и Россия развиваются все ближе и ближе, происходит множество столкновений с точки зрения культуры, образования и образа жизни. В этой статье в основном изучается психическое здоровье развития личности в контексте китайской системы образования и российской системы образования. Китайская система образования ориентирована на традиции и придает большое значение накоплению знаний и развитию способностей к сдаче тестов. в то время как российская система образования фокусируется на развитии инновационных и практических способностей учащихся, уделяя больше внимания всестороннему развитию и воспитанию социальной ответственности. На фоне таких разных систем образования обучение в области психического здоровья для развития личности учащихся также будет отличаться. Анализируя причины различий и состояние психического здоровья китайских и российских студентов, мы дадим некоторое представление о психическом здоровье. развития личности в образовательной реформе Китая и России. Образование дает определенные данные анализа и предложения.

С точки зрения Хизбуллиной Р.Р., каждый обучающийся поступает в ВУЗ для того, чтобы определиться со своей будущей профессиональной позицией и социальной ролью, усвоить определенные навыки. Исходя из этого, факторы образовательной среды оказывают на данный контингент людей определенные влияния.

Результаты анализа литературы свидетельствуют о том, что вопросы психического здоровья сегодня высоко ценятся. Однако в результате анализа литературы было обнаружено, что в различных странах недостаточно исследований психического здоровья.

Научная новизна и наиболее существенные результаты исследования состоят в выявлении особенностей субъективного благополучия и связанных с ним личностных особенностей у китайских студентов, обучающихся в вузах России, в сравнении с российскими студентами. Было выявлено, что большая часть показателей субъективного благополучия у китайских студентов выражена на более низком уровне, чем у российских. Исключение составляют параметры «психоэмоциональное состояние» и «напряженность и чувствительность», по которым китайские студенты демонстрируют лучшие показатели [3].

По мнению автора С. Ван было изучено влияние на психологическое благополучие подростков таких социально-психологических факторов, как наличие или отсутствие признаков академической одаренности и наличие или отсутствие братьев и (или) сестер. Установлено, что фактор академической

одаренности оказывает влияние только на компонент психологического благополучия «личностный рост», показатели которого выше в выборке подростков с признаками академической одаренности. Фактор наличия или отсутствия братьев и сестер оказывает влияние на компонент психологического благополучия «цели в жизни», а также на показатель общего психологического благополучия: психологическое благополучие выше у тех китайских подростков, которые являются единственными детьми в семье, независимо от уровня развития их способностей. На основании полученных результатов мы отмечаем актуальность задачи развития академических способностей китайских подростков и поддержания гармоничной семейной атмосферы, особенно для подростков, у которых имеются братья и сестры [5].

Практическая значимость исследования состоит в том, что на основании полученных результатов можно разработать рекомендации, направленные на улучшение показателей субъективного благополучия российских и китайских студентов, обучающихся в вузах России.

Список литературы:

1. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности. Педагогика и психология. 2012. № 2. С. 132–138.
2. Заусенко И.В., Минюрова, С.А. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога // Педагогическое образование в России. № 1. С. 94 – 101.
3. Пилишвили Т.С., Данилова А.Л., Савушкина А.И. Особенности субъективного благополучия российских и китайских студентов: сравнительный анализ проблемы // Образование и наука. 2022; 24(7):126-159. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2022-7-126-159>.
4. Пучкова Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2003.
5. С. Ван Социально-психологические факторы психологического благополучия китайских подростков // Психология человека в образовании, 2022, т.4, № 2, С. 145-153.

УДК 796.06

АЛГОРИТМ ПОСТРОЕНИЯ БАЛАНСОВЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ (НА ПРИМЕРЕ ТРОЕК)

А.В. Шульга

В.В. Агеев

С.В. Шукшов

SPIN-код: 7012-3593

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

***Аннотация.** В данной статье описаны особенности построения балансовых упражнений в спортивной акробатике на примере женских групп. Необходимость изучения структуры соревновательного упражнения в спортивной акробатике необходима для рационального подбора элементов и связок, которые спортсмены смогут стабильно и технически правильно выполнить с минимальными сбавками за техническое исполнение, предоставить упражнение с максимально высокой трудностью программы и показать наивысший результат на соревнованиях (общая оценка, измеряемая в баллах за упражнение). Учет необходимых специальных требований при построении композиционного упражнения и подбор элементов согласно их стоимости (оцениваемая в условных единицах) и возрастной группы спортсменов.*

***Ключевые слова:** алгоритм, акробатические тройки, балансовое упражнение, акробатические элементы, акробатические пирамиды, трудность упражнения, специальные требования, правила соревнований, соревновательная программа, соревновательная деятельность.*

Спортивная акробатика является сложно координационным, эффективным и эстетичным видом спорта, который с каждым годом получает все большую популяризацию во всем мире, что повышает конкуренцию среди спортсменов, как на международном уровне, так и на всероссийском, в связи с этим акробаты и тренеры не перестают повышать трудность своих соревновательных упражнений, с целью получения максимально высокого балла [1].

Растущая сложность упражнений в спортивной акробатике, которая демонстрируется на международной арене, побуждает не только к поиску новых более эффективных путей подготовки спортсменов, но и к грамотному составлению и содержанию соревновательной программы спортсменов, для стабильного исполнения упражнения и достижения наивысших результатов в соревновательной деятельности [2].

Анализируя тенденции развития видов гимнастики, можно отметить постоянное увеличение трудности исполняемых спортсменами композиций

(хореографические шаги, движения и взаимоотношения в комплексе с акробатическими элементами), что в свою очередь приводит к необходимости рационального подбора элементов, связок и индивидуальной работы акробатов, входящих в состав их соревновательного упражнения [3, 4].

Составление и подбор соревновательной программы, которая будет соответствовать правилам соревнований и выполнять необходимые специальные требования, зависит от возраста и квалификации спортсменов, их индивидуальных возможностей, вида спортивной акробатики (женские пары, мужские пары, смешанные пары, тройки, четверки) и характера упражнения (балансовое, динамическое или комбинированное) [2].

Алгоритм построения балансового соревновательного упражнения в спортивной акробатике высококвалифицированных спортсменов разделяется на специальные требования для групповых и парных видов. К специальным требованиям для групп в балансовых упражнениях относятся:

- в упражнение должно быть минимум 2 отдельные пирамиды, каждая отобранная из различных категорий «Таблиц трудности»;
- 3 статических элемента с удержанием, каждое по 3 секунды;
- минимум в одной пирамиде «Верхний» должен выполнить стойку на кистях, без поддержки и дополнительной опоры;
- количество фиксаций в упражнении не должно превышать 8;

За каждый отсутствующий элемент и не выполненное специальное требование, судьями осуществляется сбавка равная 1.0 баллу.

Выступая по программе «Мастеров спорта», у акробатов нет ограничений по набору трудности, измеряемой в условных единицах, но чем больше количество набранных единиц, тем будет больше прибавка к общей оценке, которая суммируется с оценкой за техническое исполнение и артистизм. Исходя из данной особенности тренеру необходимо подобрать элементы, которые будут стабильно и технические правильно выполняться и иметь конкурентоспособную стоимость.

Кроме правил соревнований, специальных требований составления упражнения и трудности элементов, следует руководствоваться индивидуальными возможностями спортсменов, их физическими данными и функциональными показателями, характеризующими их физические качества и работоспособность [2].

В соревновательных упражнениях высококвалифицированных троек, входящих в составы сборной России по спортивной акробатике и включенных в резервные команды, в большинстве встречается однотипный алгоритм составления балансового композиционного упражнения, содержащий три балансовых пирамиды, каждая из которых содержит переходы «Нижних» из позиции в позицию или смену положения «Верхней».

Чаще всего последовательность определяется трудностью пирамид, наиболее физически тяжелые связки, затрачивающие больше всего сил у спортсменок чаще всего, имеют самую высокую трудность из элементов композиции, ставятся в начале упражнения, во избежание совершения ошибок и

рационального распределения сил, например, выполнение перестроений «Нижних» из пирамиды в пирамиду, виды стоек «Верхней» в двух руках или в одной, а также пирамиды из 3 и 4 групп правил соревнований (имеющие наиболее высокую стоимость и требующие высокого мастерства исполнения).

Вторая пирамида в большинстве своем также содержит стоечные элементы «Верхней» или упоры, выполненные в прямых руках или ногах «Нижних», также возможно исполнение пирамид с двумя «Верхними» (когда одна из «Нижних» выполняет стоечный элемент балансируя на второй «Нижней»), гораздо реже можно увидеть базы «Нижних» из 4 группы сложности.

Также следует отметить, что «оценочная стоимость» первой и второй «связки упражнения» может не сильно различаться, это зависит от количества фиксаций «Верхней» в пирамиде и переходов «Нижних» из одного исходного положения для удержания к другому. В третьей балансовой связке, когда у спортсменов накопилось утомление в связи с интенсивной мышечной деятельностью, выполняются более простые исходные положения «Нижних», при этом «Верхние» чаще всего выполняют базовые упоры и стойки или статические элементы на гибкость.

Также одной из составляющей балансового упражнения является индивидуальная работа спортсменок, которая выполняется во время композиции между пирамидами. Индивидуальная работа не должна утомлять и затрачивать много энергии акробатов, и отвечать требованиям структуры упражнения. Для отдыха и восстановления между пирамидами во время выполнения программы нередко используют статические индивидуальные элементы (углы, упоры, равновесия) или элементы на гибкость (мосты, перекидки, шпагаты), что позволяет не только восполнить силы спортсменок, но и украсить соревновательную программу разнообразием элементов, что также отображается в общей оценке упражнения и влияет на конечный результат.

Список литературы:

1. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке. Т. 2. Ставрополье, 1994. 205 с.

2. Пилюк Н.Н., Жигайлова Л.В., Шукшов С.В., Тронев В.В. Техническая подготовка спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в спортивной акробатике // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 59-60.

3. Шукшов С.В., Пилюк Н.Н., Фомиченко С.В., Жигайлова Л.В. Особенности построения произвольных соревновательных программ в прыжках на батуте мальчиков 11-12 лет // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2017. № 3. С. 39-44.

4. Шукшов С.В., Пространственно-временные показатели исполнения «сальто вперед в группировке» с «решетки» в квалифицированных женских группах, занимающихся спортивной акробатикой // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2023. № 13. С. 270-272.

УДК 796.06

КИНЕМАТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИСПОЛНЕНИЯ ДВОЙНОГО САЛЬТО СОГНУВШИЕСЬ «С РУК», СПОРТСМЕНКАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

А.В. Шульга

А.Г. Акиншин

С.В. Шукшов

SPIN-код: 7012-3593

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

***Аннотаци.** В данной статье описана техника исполнения сложнокоординационного элемента – двойного сальто согнувшись «с рук», на примере женской пары в спортивной акробатике. Необходимость изучения техники исполнения для дальнейшего совершенствования и выявления идеального исполнения, поиска эталона.*

***Ключевые слова:** кинематический анализ, ОЦМ, траектория движения, угловая скорость, звенья тела, положение тела, точка опоры, амплитуда движений.*

Кинематический анализ спортивных движений – исследование движения звеньев тела спортсменов без учета условий и причин, вызывающий данные движения. При кинематическом анализе решается ряд задач: определение положений звеньев тела при выполнении элемента, а также построение траектории движения отдельных точек механизма; определение скоростей характерных точек и определение угловых скоростей его звеньев; определение ускорений отдельных точек спортсменов и угловых ускорений его звеньев [1, 3].

Акробатические элементы подчиняются механическим закономерностям движения тела, брошенного под углом к горизонту. Все движения спортсменов в суставах во время выполнения прыжков должны быть подчинены задаче обеспечения необходимой траектории полета ОЦМ тела и создания такой скорости вращения, чтобы «Верхний» во время полета совершил заданное по величине вращение тела в пространстве и приземлился на ноги с положением тела близким к вертикальному, а «Нижний» способствует максимальной амплитуде движения и амортизации при приземлении «Верхнего». При выполнении любого акробатического элемента можно выделить следующие фазы: подготовительная, основная и заключительная [2].

Проведем кинематический анализ на примере женской пары в спортивной акробатике, второе (динамическое) упражнение, элемент – двойного сальто согнувшись «с рук», для определения пути дальнейшего совершенствования двигательного действия и выявления идеального исполнения, поиска эталона [4].

К подготовительной фазе выполнения элемента относится засед, «Верхняя» начинает выполнение элемента с подготовки положения рук и выбора устойчивого положения на плечах «Нижней» и выполняет «засед», угол сгибания коленных суставов равен 74° , угол сгибания в тазобедренном суставе спортсменки составляет 53° . Далее следует основная фаза, к которой относится отталкивание, увеличение скорости крутки и положение тела.

Отклонение от вертикали «Верхней» составляет угол величиной 25° , из этого видно, что «Верхняя» не дала «Нижней» завершить свой бросок и переместила ОЦМ с точки опоры, совершив вращение $1\frac{1}{4}$ угол составлял величину 138° , что является очень большим показателем, но в положении $2\frac{1}{4}$ и $3\frac{1}{4}$ угол угловой скорости уже составляет 67° , показатель значительно улучшился, на $4\frac{1}{4}$ вращения угол равен 47° , что способствует более быстрому вращению акробатки.

Во время выполнения $6\frac{1}{4}$ спортсменка начинает готовится к раскрытию (к заключительной части выполнения элемента), в момент приземления угол сгибания тазобедренного сустава спортсменки составляет 123° , коленных суставов 136° . Спортсменки совершили ошибку в основной части элемента, сместив ОЦМ с точки опоры, но смогли адаптировать исполнение за счет увеличения скорости сальтового вращения, с помощью «уплотнения» положения «согнувшись».

Не смотря на выявленные ошибки, можно считать исполнение данного элемента на хорошем техническом уровне с возможностью совершенствования и оптимизации структуры выполнения двигательного действия.

Список литературы:

1. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке. Т. 2. Ставрополье, 1994. 205 с.
2. Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2. М.: Советский спорт, 2014. 231 с.
3. Пилюк Н.Н., Жигайлова Л.В., Шукшов С.В., Тронев В.В. Техническая подготовка спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в спортивной акробатике // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 59-60.
4. Шукшов С.В. Пространственно-временные показатели исполнения «сальто вперед в группировке» с «решетки» в квалифицированных женских группах, занимающихся спортивной акробатикой // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2023. № 13. С. 270-272.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ БОРЦОВ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Н.Н. Яковенко

SPIN-код: 4033-4691

Азово-черноморский инженерный институт –
филиал ФГБОУ ВО Донской ГАУ,
г. Зернограде, Россия.

***Аннотация.** В статье рассмотрены современные проблемы спортивной подготовки борцов спортивной борьбы в Ростовской области, которые являются многогранными и требуют комплексного подхода к их решению, а именно комплексного оснащения спортивных объектов в малых городах области, увеличения финансирования спортивных школ, внедрения спортивной психологии и современных методик тренировок, поддержки и обучения тренеров.*

***Ключевые слова:** спортивная борьба, кейс-стади, подготовка борцов, психологическая подготовка, тренировочный процесс.*

Спортивная борьба (борьба вольного и греко-римского стиля) – это одни из самых популярных видов единоборств в России, имеющие богатую историю и традиции. Ростовская область славится своими борцами, среди которых Олимпийские чемпионы, Чемпионы Мира и Европы, а также заслуженные Мастера Спорта. Такие как Валентин Николаев, Семен и Сурен Казаровы, Вартерес Самургашев, Александр Чехиркин, Рамазан Абачараев, Николай Монов, Роман Болтунов, Сергей Буланов, Сергей Насевич, Борис Крамаренко, Никита Мельников, Заур Курамагомедов, Сергей Дюдяев, Татьяна Морозова (Колесникова), Иракий Каландия, Чингиз Лабазанов. Однако, несмотря на достижения такого уровня, современные проблемы спортивной подготовки борцов требуют серьезного анализа. [4]

В настоящее время база для подготовки борцов в Ростовской области включает как государственные, так и частные спортивные школы, клубы. Однако страховые, медицинские и финансовые проблемы, связанные с поддержанием актуальности тренировочного процесса, создают барьеры для эффективной подготовки. [1, 3]

Проблемы, с которыми сталкиваются борцы:

1. Недостаток финансирования. Многие спортивные школы вынуждены экономить бюджет, что влияет на количество участия в соревнованиях, и, следовательно, на качество тренировочного процесса.

2. Проблемы с тренерским составом. Существуют острые проблемы нехватки квалифицированных тренеров, что негативно сказывается на тренировочном процессе.

3. Инфраструктурные ограничения. Необходимость обновления и поддержания спортивных залов и оборудования является очень актуальной.

4. Психологическая подготовка. Недостаток внимания к психологическому аспекту подготовки может вызывать проблемы с мотивацией у спортсменов.

5. Конкуренция с другими видами спорта [2].

Одним из ключевых направлений для улучшения спортивной подготовки борцов спортивной борьбы является внедрение современных технологий в тренировочный процесс. Использование видеоанализов, специализированных программ для отслеживания прогресса спортсменов и адаптивных методов обучения позволят значительно повысить эффективность тренировок. Взгляд со стороны дает возможность тренерам и спортсменам более точно оценивать сильные и слабые стороны, а также адаптировать тренировочный процесс под индивидуальные особенности каждого борца. Конечно, это повысит работоспособность в условиях соревнований и тем самым увеличит конкурентоспособность спортсмена [2].

Организация мастер-классов, спортивных лагерей и конкурсов в школах привлечет внимание к спортивной борьбе и поможет выявить новые таланты. Спортивные секции в школах и колледжах, будут способствовать формированию устойчивого потока молодых спортсменов. Популяризация вольной и греко-римской борьбы в регионе требует системного подхода. Проведение открытых турниров, промо-акций и сотрудничество с местными СМИ помогут привлечь внимание общественности к этому виду спорта. Поддержка от государственных и частных спонсоров также окажет положительное воздействие на развитие борьбы в Ростовской области, что создаст более благоприятные условия для подготовки высококлассных спортсменов [3].

Некоторые клубы и школы успешно внедряют современные методики подготовки, направленные на интеграцию спортивной психологии и технологий в тренировки. Например, Кейс-стади –это одна из технологий обучения с применением методов анализа конкретных ситуаций (объектов). Спортсмен с тренером подробно анализируют свои соревновательные схватки, разбирают каждое движение, и отрабатывают на тренировках эти приемы. Также могут использовать опыты достижения высоких результатов в разных возрастных группах: младшие юноши, юноши, кадеты, юниоры и взрослые [1, 2].

Чтобы преодолеть существующие проблемы в подготовке борцов спортивной борьбы в Ростовской области, необходимо:

1. Внедрение спортивной психологии и современных методик тренировок, основанных на технологии.

2. Создание программ повышения квалификации для тренеров, повышение заработной платы, стимулирующие премии за результат.

3. Разработка интересных программ для привлечения молодежи к борьбе, в том числе через проведение турниров и мастер-классов с успешными спортсменами. Организация учебно-тренировочных сборов для воспитанников спортивных школ, как минимум 2 раза в год

4. Повышение финансирования для спортивных организаций.

5. Комплексное оснащение спортивных объектов в малых городах области.

Возведение новых спортивных помещений и приобретение оборудования для борьбы. Также обеспечить уличным спортивным оборудованием и специальным покрытием для беговых тренировок.

Современные проблемы спортивной подготовки борцов спортивной борьбы в Ростовской области являются многогранными и требуют комплексного подхода к их решению. Успешное развитие борьбы в регионе зависит от сознательных действий всех заинтересованных сторон – тренеров, спортсменов, государственных структур и сообщества. Только совместными усилиями можно построить надежную базу для достижения стабильно высоких результатов в будущем, и тем самым повысить конкурентоспособность борцов Ростовской области на всероссийских и международных соревнованиях (чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских играх).

Список литературы:

1. Греховодов В.А. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА: изменение тактики // Теория и практика физической культуры. 2006. № 3. С. 49-51.

2. Куванов В.А. Пути повышения эффективности технико-тактической подготовки борцов вольного стиля высокой квалификации // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: материалы XI Международной научно-практической конференции, Чайковский, 29–30 марта 2024 года. – Чайковский: Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 2024. С. 120-125.

3. Пятикопов С.М., Яковенко Н.Н., Ашитко А.А. Студенческий спорт в Азово-Черноморском инженерном институте // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: Сборник материалов XXXV Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава, Ростов-на-Дону, 23 апреля 2024 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2024. С. 80-83.

4. Результаты выступления российских борцов на Чемпионатах мира в начале XXI века / И.Н. Белоусова, А.И. Виноходов, Д.Д. Съедин, А.С. Трофимова // Спортивные единоборства: наука, традиции, новаторство: Материалы научно-практических конференций, прошедших в 2024 г, Белгород – Екатеринбург, 09 марта – 28 2024 года. Белгород: ИД «БелГУ» НИУ «БелГУ», 2024. С. 116-120.

ISSN 2949-303X



9 772949 303009 >