

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 XV Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
(5 декабря 2025 г.)

© КГУФКСТ, 2025

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 З.М. Хашева
профессор Г.Б. Горская
профессор Е.М. Бердичевская
доцент Е.А. Пархоменко
доцент А.А. Дубовова
доцент В.А. Мартынова

Р 44 Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации [Электронный ресурс]: Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Краснодар, 5 декабря 2025 г.) / ред. коллегия: С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, З.М. Хашева, Г.Б. Горская, Е.М. Бердичевская, Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова, В.А. Мартынова. – Электронные данные. – Краснодар: КГУФКСТ, 2025. – электронный оптический диск.

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

Электронное научное издание

Минимальные системные требования:

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

УДК: 796(06)

ББК: 75

© КГУФКСТ, 2025

Надвыпускные данные:

Электронное научное 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	Б.Ф. Курдюков
Технический редактор	Г.А. Ярошенко
Корректор	Е.В. Чуйкова
Оригинал-макет подготовили	Е.А. Пархоменко
	В.А. Мартынова

Выпускные данные:

Подписано к использованию 16.12.2025.

Заказ № 82.

Объем издания 5,08 Мб.

Электронный оптический диск (CD-R).

Тираж 7 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.

ISSN 2949-303X



ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	17
ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ	17
А. Авлиякулов, Е.В. Александрова	17
НАПРЯЖЕНИЕ КАК БАЗОВЫЙ КОНСТРУКТ В СТРУКТУРЕ ВОЛИ СПОРТСМЕНА (ПО МАТЕРИАЛАМ ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ЭМПИРИЧЕСКИХ ДАННЫХ)	21
Вит.В. Андреев, Вл.В. Андреев	21
ПРОЯВЛЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ЧЛЕНОВ СБОРНЫХ КОМАНД РАЗНОГО УРОВНЯ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ.....	25
Д.Д. Ануфриева, Г.Б. Горская	25
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ– БАСКЕТБОЛИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	28
А.Д. Анучина	28
МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ.....	33
Т.В. Бевза.....	33
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ИНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ	36
Т.В. Бевза.....	36
ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНОВ ...	39
Н.В. Бережная	39
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОЧУВСТВИЯ К СЕБЕ У СПОРТСМЕНОВ	42
Е.И. Берилова, К.К. Одышева	42
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И САМООТНОШЕНИЯ У ПЛОВЦОВ	46
Т.А. Беспоясная, Ю.М. Босенко.....	46

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА.....	49
Ю.М. Босенко, Н. Бусхрикидзе.....	49
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ	53
А.С. Гендвило, А.В. Сунгурова	53
ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МОТИВАЦИИ И УСТОЙЧИВОСТИ ИНТЕРЕСА К СПОРТУ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ЛИЧНОСТНОЙ И СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ОПУСТОШЕННОСТИ СТУДЕНТОВ	56
Л.А. Гладилина, Т.Ф. Эстрада Дуарте.....	56
ОСОБЕННОСТИ КОРРЕЛЯЦИОННЫХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ И ОТНОШЕНИЙ С ТРЕНЕРОМ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ.....	60
А.С. Головань, А.А. Дубовова	60
ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ	63
И.В. Гуштурова, И.И. Шумихина	63
РЕСУРСЫ И ОГРАНИЧЕНИЯ ПРИНЯТИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	67
И.М. Дементьева.....	67
ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА	70
М.В. Дорохов	70
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ НЕРВНО- ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ	73
К.А. Дужак, А.А. Дубовова	73
СПОРТ КАК СФЕРА ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ.....	76
А.И. Ефремова, А.М. Ефимова	76
САМОРЕФЛЕКСИЯ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ	80
Л.В. Жигайлова, А.И. Архипова, Айаш Ханан	80

ПОТРЕБНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ В ВОДНОЕ ПОЛО	84
Е.В. Звягина.....	84
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОДНОСЕССИОННОЙ ТЕРАПИИ В СПОРТЕ	87
Н.Л. Ильина.....	87
ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ	91
Э.Р. Ишбулдина, Х.Г. Сарыева, М.И. Болотова	91
ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННЫХ ДЕТЕРМИНАНТ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ	95
М.С. Ефимова, М.И. Кабышева	95
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ СТРЕСС В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ И СНИЖЕНИЮ	99
В.В. Волкова, А.Э Калиева, М.И. Болотова.....	99
ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЧУВСТВИЯ К СЕБЕ И ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ.....	102
Д.К. Камнев, Е.И. Берилова.....	102
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМАНДНЫМ СПОРТОМ	105
М.Ю. Кирющенкова, Е.И. Берилова.....	105
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И КОМАНДНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ЮНОШЕСКОЙ КОМАНДЕ ПО РЕГБИ	108
А.А. Красникова, З.Р. Совмиз	108
СПОРТ КАК СФЕРА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	111
Д.С. Краснов, Р.Г. Тимербулатова.....	111
ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОТИВОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ– ЕДИНОБОРЦЕВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	115
Е.В. Круглова, Н.С. Деговцев	115
ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ТРИАТЛОНИСТОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ.....	119
Ю.О. Лазарева, А.А. Дубовова.....	119

МЕНТАЛЬНЫЕ НАВЫКИ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ	123
Ловягина А.Е.....	123
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С ТРАВМАМИ КОНЕЧНОСТЕЙ	127
Л.А. Маликова, Ю.В. Байковский	127
ФАКТОРЫ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖЕНЩИН ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ	132
В.М. Мельников, И.А. Юров.....	132
ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ СЕМЬИ В СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	136
Е.Е. Моисеенко	136
ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РЕСУРСА СОВРЕМЕННОГО СПОРТСМЕНА.....	140
Д.С. Остапенко.....	140
АНАЛИЗ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ.....	144
Е.Ю.Парилова, С.В. Соколовская	144
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ЗАНЯТИЯ ФУТБОЛОМ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	148
Д.П. Перминов, А.А. Дубовова	148
ОПТИМИЗМ КАК РЕСУРС ЭФФЕКТИВНОЙ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ В СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ	156
А.С. Полубедова, Г.Б. Горская.....	156
РОЛЬ СПОРТА В РАЗВИТИИ НАВЫКОВ СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.....	159
С.С. Попов, И.Р. Хасаншин, М.И. Болотова.....	159
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ С ПЕРФЕКЦИОНИЗМОМ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	163
А.С. Распопова.....	163

ОСОБЕННОСТИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И БАЗИСНЫХ УБЕЖДЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	166
А.С. Распопова, Хасанова Дуйнахал	166
ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕТАКОГНИТИВНЫХ УМЕНИЙ В ПРОАКТИВНОМ СОВЛАДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ ТРЕНЕРОВ	169
Ю.С. Ромашко, Г.Б. Горская	169
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ТРЕНЕРА В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПУТИ ПРОФИЛАКТИКИ.....	174
С.А. Савченко, Р.Г. Тимербулатова	174
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	177
И.Э. Симонов, С.В. Комлева	177
ЗАПРОС НА КОРРЕКЦИЮ СИМПТОМАТИКИ В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА	180
В.А. Сохликова	180
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	184
В.Н. Степанова, А.А. Дубовова	184
СОДЕРЖАНИЕ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ПО ШАХМАТАМ НА ЭТАПАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	187
А.С. Сухоруков	187
ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА	191
Я.В. Таран.....	191
ОСОБЕННОСТИ КОРРЕЛЯЦИОННЫХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ШКАЛЫ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ У СТРЕЛКОВ НА ПЕРВОМ ГОДУ ОБУЧЕНИЯ	194
А.С. Тиганова, Г.Б. Горская	194
СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛАВАНИИ	197
А.К. Труфанова, А.В. Ипатова	197

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	201
Л.Г. Уляева, Э.К. Кахраманова	201
РОЛЬ МЕТАКОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШАХМАТИСТОВ	204
Е.В. Федорова, Л.Г. Уляева	204
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА .	207
А.В. Федюкин, В.Г. Федюкина	207
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ РЕГУЛЯЦИИ СТРЕССА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	212
В.А.Халилова, М.И. Болотова.....	212
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ВЫПУСКНИКОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВУЗА	215
Д. Хасанова, Е.И. Берилова	215
К ВОПРОСУ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	218
А.А. Хатхе, Е.В. Сивакова.....	218
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ИНТЕРНАЛЬНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ	221
С.П. Хвостова, Е.И. Берилова	221
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ПОДРОСТКОВ-ЛЫЖНИКОВ	225
А.С.Черняев, А.А. Дубовова	225
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	228
С.А. Шульгин.....	228
ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ К БЕГУ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	233
Н.С. Шумова	233
САМОРЕГУЛЯЦИЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	238
И.А. Юров, В.М. Мельников.....	238

РАЗДЕЛ 2. РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД.....	241
ВКЛАД СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	241
Н.Е. Агафонова, К.С. Друкер	241
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ	244
С.С. Вертий, Н.А. Амбарцумян	244
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА КОММУНИКАТИВНУЮ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..	248
Н.А. Амбарцумян, И.А. Остроменская	248
ИННОВАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ	252
М.М. Андреева.....	252
ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ДИСЦИПЛИНЕ «ЛОВЛЯ КАРПА».....	257
А.С. Артюхин, С.В. Артюхин	257
УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО «ЛОВЛЕ КАРПА»	260
С.В. Артюхин, А.С.Артюхин	260
УВАЖЕНИЕ К СОПЕРНИКУ, СУДЬЕ И ПРАВИЛАМ: КАК СПОРТ ФОРМИРУЕТ СОЦИАЛЬНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ЭТИКУ	263
Д.А. Басов.....	263
РОЛЬ АКРОБАТИКИ В РАЗВИТИИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ДИСЦИПЛИН.....	266
Ю.Г. Бич, А.С. Максимова	266
КУЛЬТУРНОЕ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ МУАЙ ТАЙ – ТРАДИЦИОННОГО ТАЙСКОГО БОКСА	269
Ю.Г. Бич, В.В. Шимон	269
ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ	272
Я.Е. Бугаец, Е.И. Лавренова.....	272

СТАТОКИНЕТИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ БОКСЕРОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	277
Е.Е. Бугаец, И.М. Резников	277
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА БОКСЕРОВ 10-12 ЛЕТ.....	281
Е.В. Ведерникова.....	281
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ	286
С.С. Воеводина, М.М. Пикулин.....	286
СПОРТ КАК ИНТЕГРАТИВНАЯ СФЕРА ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ... ..	290
С. А. Гирина, А.А. Никитина	290
УМНЫЕ ТРЕНАЖЁРЫ: КАК ТЕХНОЛОГИИ ПОМОГАЮТ ОПРЕДЕЛИТЬ ИДЕАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОТДЫХА И ТРЕНИРОВОК	294
В.В. Гребенко, Р.Р. Исянгильдин, М.И. Болотова	294
ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ КАК ЭЛЕМЕНТ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ: РАЗВИТИЕ ПРОСТРАНСТВЕННОГО МЫШЛЕНИЯ И НАВИГАЦИИ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ	298
М.С. Довгаленко, А.Д. Плешка.....	298
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ДОШКОЛЬНОМ ЗАВЕДЕНИИ НА ОСНОВЕ СРАВНЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЗАНИМАЮЩИХСЯ, СПОСОБНЫХ ВЫПОЛНИТЬ МОНИТОРИНГ	301
К.С. Друкер, Н.Е. Агафонова	301
АНАЛИЗ ФАКТОРОВ И РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ АДАПТИРОВАННОСТИ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В РОССИЙСКОМ СПОРТИВНОМ ВУЗЕ	304
Ченьмин Дуань, Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский.....	304
ИЗУЧЕНИЕ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	307
М.С. Душко	307

СПОРТ КАК СРЕДА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ И УПРАВЛЕНЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ПОДРОСТКОВ	310
Д.Е. Гранкина, Е.А. Жданова	310
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ SMART ТЕХНОЛОГИЙ	315
Н.В. Иванова	315
СИСТЕМА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КИТАЕ	319
Инъ Чэнцзя, Е.А. Пархоменко, И.С. Матвеева	319
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИКО– ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЕННИСИСТОВ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПОНЕНТНОЙ МОДЕЛИ ТРЕНИРОВКИ	324
Е.Ю. Исаков, И.С. Конашков	324
ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	329
А.В. Калинина	329
ВНЕДРЕНИЕ ОПЫТА СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОГО АВИАЦИОННОГО ОРДЕНА КУТУЗОВА УЧИЛИЩА ЛЕТЧИКОВ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А. К. СЕРОВА	334
Д.А. Картамышев, О.В. Сакиркин, А.О. Киселев	334
ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК НА ГОТОВНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ПРЫЖКАХ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ	338
Р.К. Ключева, С.В. Шукшов, Н.А. Шукшова	338
СУЩНОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СПОРТСМЕНОВ- СТУДЕНТОВ	341
А.С. Коваленко, С.И. Зизикова	341
СОЦИАЛЬНЫЕ НОРМЫ ДОШКОЛЬНИКОВ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ	345
Е.П. Колесникова, О.В. Талалай	345
АНАЛИЗ И ПОТЕНЦИАЛ СПОРТИВНОГО РАЗВИТИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ	349
Д.В. Кравченко	349

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ ОЦЕНКИ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО АДАПТАЦИИ В РОССИИ	356
Д.В. Кравченко	356
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ НА КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ МАССЫ ТЕЛА ЮНЫХ ТЕННИСИСТОК С УЧЕТОМ ИХ СТИЛЯ ИГРЫ	362
И.С. Красноручкая	362
МОДИФИКАЦИЯ СИСТЕМЫ ОТБОРА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ	367
В.А. Кузьменко	367
ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК У СТУДЕНТОВ	369
М.А. Купцова, А.А. Ошев.....	369
ВЛИЯНИЕ МЕЖКУЛЬТУРНЫХ СПОРТИВНЫХ КОНТАКТОВ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ЭТНИЧЕСКИХ СТЕРЕОТИПОВ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	373
М.А. Купцова, А.А. Ошев.....	373
МИКРОБИОМ СПОРТСМЕНА: ВЛИЯНИЕ СОСТОЯНИЯ КИШЕЧНОЙ МИКРОБИОТЫ НА СКОРОСТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ, ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ИММУНИТЕТ.....	377
Р.И. Курманаев, Е.А. Шмыгарев, М.И. Болотова	377
КОМПЛЕКСНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПОСТРОЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА	381
Г.К. Лебедев	381
СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В ЭПОХУ ПЕРСОНАЛИЗАЦИИ: ИНТЕГРАЦИЯ БИОЛОГИЧЕСКИХ ДАННЫХ И ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ	387
А.О. Ли, М.Ю. Козлов.....	387
ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И ЗРИТЕЛЬНОЙ СЕНСОРНОЙ СИСТЕМЫ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРЫ СВЯЗУЮЩИХ ИГРОКОВ В ЗАЩИТЕ	390
М.В. Луганская, К.В. Прохорова	390

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ	396
И.В. Макрушина	396
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ.....	399
М.В. Махинова, А.А. Горлатая	399
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАТУТИСТОВ 15-16 ЛЕТ	407
Р.О. Неудачин, В.В. Агеев, С.В. Шукшов	407
СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	410
Н.Н. Ничипорко, С.Ф. Ничипорко	410
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ТЕСТОВ ДЛЯ ОТБОРА ДЕТЕЙ 6-10 ЛЕТ В СЕКЦИЮ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА	418
В.Д. Подлесных, Н.В. Иванова	418
ОСОБЕННОСТИ СКРЫТОГО ПРОНОСА РУК В ПЕРИОД «МАЯТНИКОВОЙ» СТАДИИ РАЗВОРОТА ТЕЛА В БРАССОВОМ ПОВОРОТЕ ПЛОВЦОВ	423
К.Г. Пригода.....	423
ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	427
А.Я. Пузыркин, М.Г. Сахарова	427
ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ПАУЭРЛИФТИНГА У ОБУЧАЮЩИХСЯ 14–17 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА	430
С.А. Резник.....	430
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ 6-8 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	433
А.В. Родин, Т.А. Шакаров	433
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ.....	438
С.А. Сараев, Е.Е. Демчук.....	438

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	443
Н.Ш. Сарванц.....	443
ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ.....	447
М.А. Сенченко, Н.В. Иванова	447
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ	451
В.А. Сивков, К.М. Редкозубов, М.В. Сергеев	451
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ ФУТБОЛОМ В ВУЗЕ.....	454
В.А. Сивков, С.С. Коннова, М.В. Сергеев	454
СПОРТИВНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ В ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ КАК ПЛАТФОРМА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У МОЛОДЕЖИ.....	457
О.А. Симошенко, Е.Е. Ванина, И.А. Мартын.....	457
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ КУРСАНТОВ В УСЛОВИЯХ ВОЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА	462
В.И. Скопинцов, Д.И. Толпеев, Д.И. Захаров	462
СРЕДСТВА ОЦЕНКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АКРОБАТОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКИХ ГРУППАХ, НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ	466
М.И. Сухина, В.А. Кузьменко.....	466
ФЕНОМЕН «УДУШЬЯ» (SNOOKING) В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ: РАЗЛИЧИЯ ОТ СОПОСТАВЛЯЕМЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И РОЛЬ КОПИНГ-РЕСУРСОВ	469
Сяовэй Го, В.В. Буторин.....	469
СОЦИАЛЬНЫЕ НОРМЫ ДОШКОЛЬНИКОВ В КОНТЕКСТЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	473
А.Р. Тхатель, Д.М. Батагова	473
АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ САМБО В ПЕРСПЕКТИВЕ ИНИЦИАТИВЫ «ОДИН ПОЯС, ОДИН ПУТЬ» (НА ПРИМЕРЕ КИТАЯ)	478
Чжан Цзюньжу, Б.Р. Мамедов	478

СИСТЕМА ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ	483
Чжан Чжисюань, Е.А. Пархоменко	483
УЧАСТИЕ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ.....	487
А.З. Шарипов, С.С. Рослякова	487
ТЕНДЕНЦИИ ВЫПОЛНЕНИЯ БАЛАНСОВОГО УПРАЖНЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	490
А.В. Шульга, С.В. Шукшов, Н.А. Шукшова	490
ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ: ТЕХНОЛОГИИ БОЛЬШИХ ДАННЫХ И КОМПЬЮТЕРНОГО ЗРЕНИЯ НА СЛУЖБЕ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ	493
Л.А. Якимова, К.В. Кузнецов	493
КООРДИНАЦИОННАЯ ЛЕСТНИЦА В СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	496
Яковенко Н.Н., Кравченко Н.Н.	496
ROLE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN ENHANCING ENGLISH LANGUAGE LEARNING IN HIGHER EDUCATION AND IMPROVING ATHLETES’ COMPETITIVENESS.....	502
A.S. Chernyaev, O.B. Anisimova	502

РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

УДК 159.9

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ

А. Авлиякулов¹, Е.В. Александрова²

¹ Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Туркменистан

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

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования экзаменационной тревожности у спортсменов юношеского возраста. Анализируется частота встречаемости и выраженность двух типов тревожности: способствующей достижению успеха и тормозящей продуктивную деятельность. Установлено, что для большинства респондентов характерен средний уровень проявлений по обоим шкалам. Статистический анализ не выявил достоверных гендерных различий в проявлениях экзаменационной тревожности между юношами и девушками. На основе полученных данных сформулированы выводы о психологических особенностях переживания экзаменационного стресса в спортивной среде.*

***Ключевые слова:** экзаменационная тревожность, спортсмены юношеского возраста, способствующие опасения, тормозящие опасения, психология спорта, образовательный стресс.*

В современной системе подготовки спортивного резерва возникает комплексное противоречие между необходимостью достижения высоких спортивных результатов и соблюдением образовательных стандартов. Юные спортсмены ежедневно сталкиваются с двойной нагрузкой: с одной стороны – требования интенсивного тренировочного процесса, с другой – академические ожидания. В этом контексте экзаменационная тревожность приобретает специфические черты, обусловленные особенностями психофизиологического состояния спортсмена. Как отмечает Г. Селье, стрессовая реакция может иметь полярные последствия – от мобилизации ресурсов организма до их истощения [4, с. 433]. Для спортивной среды, где психофизиологический статус является определяющим фактором успеха, изучение механизмов экзаменационной тревожности становится не просто актуальным, а стратегически важным направлением исследований [1, с. 45]. Особую остроту проблеме придает тот факт, что период сдачи экзаменов часто совпадает с ответственными соревнованиями, создавая кумулятивный эффект психологической нагрузки.

Интенсивный тренировочный процесс, регулярные соревнования и повышенные требования к академической успеваемости создают кумулятивный эффект психоэмоциональной нагрузки. Особенностью юношеского возраста является незавершенность формирования механизмов психологической саморегуляции, что обуславливает повышенную уязвимость к стрессовым воздействиям. Исследование специфики экзаменационной тревожности в этой группе позволяет разработать адресные меры психолого-педагогического сопровождения, направленные на оптимизацию образовательного процесса и сохранение психического здоровья юных спортсменов.

Организация и методы исследования

В исследовании приняли участие 55 спортсменов юношеского возраста, совмещающих спортивную деятельность с обучением. Для диагностики использовался «Тест экзаменационной тревожности» Р. Элперта и Р.Н. Хейбера (Achievement Anxiety Test), направленный на оценку двух компонентов: «способствующих опасений» (тревожность, мобилизующая психические процессы и способствующая достижению успеха) и «тормозящих опасений» (тревожность, снижающая продуктивность деятельности во время экзаменов).

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ частоты встречаемости различных уровней тревожности показал, что средний диапазон показателей по шкале «Способствующие опасения» характерен для 66% опрошенных (36 спортсменов). Это свидетельствует о том, что у большинства юных спортсменов экзаменационная тревожность выполняет адаптивную функцию, мобилизуя мыслительные процессы и повышая эффективность учебной деятельности. Высокий уровень данной тревожности, выражающийся в повышенной нервозности и сильной психической напряженности, был зафиксирован у 28% испытуемых (15 человек). Низкий уровень способствующей тревожности, не способствующий достижению высоких учебных результатов, отмечен лишь у 6% выборки (3 человека).

Что касается «тормозящих опасений», то 62% респондентов (34 человека) показали средние значения, что указывает на отсутствие выраженной дезадаптивной тревожности, критически снижающей учебную работоспособность. Вместе с тем, 35% спортсменов (19 человек) демонстрируют средний уровень переживаний, которые в определенной степени мешают им эффективно работать во время экзаменов. Низкий показатель по этой шкале, характерный для 3% испытуемых (2 человека), интерпретируется как неспособность сконцентрироваться в стрессовой экзаменационной обстановке, что проявляется в рассеянности и несобранности [5, с. 95].

Сравнительный анализ средних значений по шкалам подтвердил, что как «способствующие опасения», так и «тормозящие опасения» имеют среднюю выраженность в общей выборке. Это позволяет сделать вывод об отсутствии у спортсменов юношеского возраста преобладающей тенденции к одному из типов тревожности.

Статистическая оценка гендерных различий не выявила достоверных расхождений между юношами ($n=21$) и девушками ($n=34$) по уровню как способствующей, так и тормозящей тревожности. Полученные данные свидетельствуют о том, что юноши-спортсмены в равной степени, как и девушки, подвержены как тревожности, снижающей продуктивность учебной деятельности, так и тревожности, помогающей активизировать психические возможности для преодоления экзаменационного стресса [3, с. 465].

Заключение

Проведенное исследование позволило выявить психологические особенности проявления экзаменационной тревожности у спортсменов юношеского возраста. Установлено, что для большинства респондентов характерен сбалансированный профиль тревожности, при котором умеренный уровень переживаний может выполнять мобилизующую функцию, не переходя в дезадаптивные, тормозящие формы. Отсутствие значимых гендерных различий подчеркивает универсальность переживания экзаменационного стресса в юношеском возрасте [2, с. 256].

Доминирование среднего уровня по обеим шкалам теста Элперта-Хейбера свидетельствует о сформированной у большинства спортсменов адаптивной стратегии реагирования на экзаменационный стресс. Можно предположить, что регулярное пребывание в условиях соревновательного напряжения формирует у них определенный «иммунитет» к стрессовым воздействиям в учебной деятельности. Однако наличие у 28% респондентов высоких показателей по шкале «Способствующие опасения» указывает на потенциальный риск перехода продуктивной тревоги в дезадаптивную форму. Это особенно значимо в контексте спортивной деятельности, где постоянная мобилизация может привести к психоэмоциональному выгоранию.

Выявленная в ходе исследования универсальность в проявлении экзаменационной тревожности, не имеющая статистически значимой гендерной дифференциации, позволяет выдвинуть гипотезу о трансформирующем воздействии систематической спортивной практики на эмоционально-поведенческие реакции. Постоянное преодоление физиологических и психологических нагрузок, необходимое в спортивной деятельности, способствует формированию сходных копинг-стратегий и механизмов психофизиологической адаптации, нивелируя тем самым социально обусловленные различия в реакциях на стресс. Полученные данные коррелируют с современными представлениями о спорте как об институте социализации, который вырабатывает унифицированные модели стрессоустойчивого поведения, во многом независимые от гендерной принадлежности индивида. Это свидетельствует о том, что спортивная среда выступает мощным системообразующим фактором, способным формировать единый психологический профиль реагирования на стрессовые ситуации различной природы, включая академические.

Полученные результаты имеют практическую значимость для спортивных психологов и педагогов, работающих с юными спортсменами. Они указывают на необходимость дифференцированного подхода: для спортсменов

с высоким уровнем мобилизующей тревожности важна помощь в регуляции эмоционального напряжения, в то время как для спортсменов с выраженными тормозящими опасениями приоритетной задачей является развитие навыков самоорганизации и концентрации в стрессовой ситуации.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар: КГУФКСТ, 2008. 220 с.
2. Дубовова А.А., Пархоменко Е.А. Особенности взаимосвязи эмпатии и тревожности в подростковом возрасте // Научный журнал КубГУФКСИТ. 2021. №1. С. 256-257.
3. Сединина Н.С., Касимова Р.М., Зейналов Х.Х. Взаимосвязь личностной тревожности и уровня нормального и патологического перфекционизма у студентов / Н.С. Сединина, // Молодой ученый. 2019. № 48 (286). С. 464-466.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва: Прогресс, 1982. 433 с.
5. Яшина М.Е. Исследование особенностей проявления тревожности у студентов – лингвистов в период экзаменационной сессии // Символ науки. 2019. №2. С. 94-96.

НАПРЯЖЕНИЕ КАК БАЗОВЫЙ КОНСТРУКТ В СТРУКТУРЕ ВОЛИ СПОРТСМЕНА (ПО МАТЕРИАЛАМ ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ЭМПИРИЧЕСКИХ ДАННЫХ)

Вит.В. Андреев, Вл.В. Андреев

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

***Аннотация.** В статье представлен психосемантический анализ конструкта «напряжение», его место в структуре воли спортсмена. Предлагается рассматривать данный конструкт как один из трех составляющих, на которые распадается феномен преодоления, дополнительно включающий понятие «усилие» и понятие «борьба». Таким образом понятие «напряжение» является базовым конструктом в структуре воли спортсмена, как первичный процесс преодоления противоречивых тенденций в структуре волевой сферы спортсмена. Данный конструкт – есть результат успешного преодоления диалектического противоречия, возникающего при столкновении различных разнонаправленных тенденций, и выступает ключевым элементом, определяющим волю спортсмена.*

***Ключевые слова:** напряжения, усилие, преодоление, переживание, воля, давление.*

Теоретическим и практическим аспектам волевой подготовки спортсмена посвящены многочисленные исследования отечественных и зарубежных психологов: В.В. Андреев [1, 2, 3], Н.И. Наенко [4], Т.А. Немчин [5], А.Ц. Пуни [6], П.А. Рудик [7], Б.Н. Смирнов [8] и др.

«Сложная структура воли спортсмена обусловлена многоуровневой и многофункциональной его структурой, своеобразно проявляющейся и особенно усиливающейся во время соревнования. Следовательно, на практике механизм воли как процесс преодоления может преобразовываться в виде модусов «напряжение», «усилие» и «борьба», которые и определяют его успех на соревновании» [2, с. 321].

«Конструкт «напряжение» мы рассматриваем как базовый конструкт в структуре воли спортсмена, заключающийся в способности переносить, сублимировать, трансгрессировать и преобразовывать спортивное противостояние в стремление к победе и в конечном итоге в спортивный результат и личностное развитие волевых качеств спортсмена» [2, с. 321-323].

Спортивное поведение переходит в действие только в том случае, если удовлетворяющий ее объект отделен от спортсмена каким-либо барьером, ограничением, препятствием, а, следовательно, требуется напряжение, усилие, борьба и в таком случае «напряжение» (потенциал, интенсивность, разность

потенциалов) будет играть фундаментальную роль в реализации любой деятельности и в формировании воли личности спортсмена.

В нашем исследовании конструкт «напряжение» отражается в свойствах личности спортсмена, сопровождается усилением необходимых стратегий поведения, на которые влияет данный конструкт спортсмена-борца, то есть в усилении волевых характеристик личности спортсмена.

Цель исследования заключалась в расширении теоретических и эмпирических знаний о волевых понятиях. «В соответствии с поставленной целью и предложенной гипотезой исследования были намечены следующие задачи: проанализировать основные теоретические подходы к изучению конструкта «напряжение» по материалам современной отечественной и зарубежной литературы, выявить зависимость развития волевых качеств спортсменов от особенностей структуры таких ключевых понятий как «напряжение», «усилие» и «борьба» в волевой сфере спортсмена» [2, с. 74-76].

Методы и методики исследования. «Для решения поставленных задач использовался: теоретический анализ литературных источников по проблеме исследования, психосемантический анализ, методы качественного и количественного анализа полученных данных. Кроме того, в ходе экспериментального исследования по теме работы применялись различные виды опроса: авторская опросная методика-анкета: «Борьба как психологический феномен в жизни и спорте», экспресс-диагностика: «Я считаю, что напряжение – это», «Я считаю, что психическое напряжение – это...», «Я считаю, что спортивное напряжение – это...» и др.» [3, с. 74-76].

Исследовательская работа проводилась на базе НГУ им. П.Ф.Лесгафта. Общая выборка испытуемых включала 98 спортсмена. из них мужчин – 16 человек, женщин – 82 человека. Средний стаж спортивных занятий у испытуемых составил 7,05 лет. Уровень спортивного мастерства: б/р = 45 человек, кандидаты в мастера спорта = 20 человек, мастера спорта = 22, мастера спорта международного класса = 2 человека и перворазрядники = 9 человек. В исследовании приняли участие представители 26 видов спорта: баскетбол, конный спорт, художественная гимнастика и др.

Результаты исследования и их анализ. «Получены ответы на вопросы, связанные с раскрытием содержания понятия «напряжение», с выделением уровней напряжения, функций напряжения, качественных и количественных характеристик напряжения, показателей напряжения, обнаружения психологических ограничений и препятствий у спортсменов, зависящих от спортивной специализации, от уровня спортивного мастерства, от социально-демографических и личностных особенностей спортсменов» [2, с. 321-323].

Полученные эмпирические данные были систематизированы и переведены в психологические понятия, вычислена частота встречаемости и проценты полученных высказываний. «Напряжение» как базовый конструкт в структуре воли следует рассматривать как разновидность переживаний (39,0%), как волевая характеристика (20,5%), как давление (13,6%), как соматическая реакция (8,9%), когнитивный аспект напряжения (8,0%).

Рассмотрим репрезентацию выявленных лексико-семантических полей в высказываниях спортсменов различных специализаций. В ходе анализа были выделены следующие семь лексико-семантических полей, репрезентирующие конструкт «напряжение» в структуре всей выборки. Все лексико-семантическое поля (ЛСП) представляют собой результат вербализации совпадающего элемента семантики лексемы «напряжение» и различных аспектов ее проявления.

Лексико-семантическое поле I: «Напряжение как разновидность переживаний» (39,0%) из всего массива эмпирических данных включает следующие переживания – «Напряжение как негативное состояние» (16,9%): ожидание негатива, состояние дискомфорта, негативные состояния, чувство усталости; «Напряжение как стресс» (11,9%): напряжение как стресс (6,4%), стресс как фактор деятельности (1,9%), стресс как фактор влияния (1,4%), как чувство (1,4%), стресс как предельное состояние психики (0,8%) и «Виды переживаний» (10,2%): как волнение (2,2%); как возбуждение (1,4%), как беспокойство (1,4%), как страх (1,1%), как раздражение (1,1%), как конфликт (1,1%), социальный аспект напряжения (0,8%), как тревога (0,3%), как напряженность (0,3%), моральное состояние человека (0,3%), состояние неуверенности (0,3%).

Лексико-семантическое поле II: «Волевая характеристика напряжения» (20,5%) из всего массива полученных данных включает: «Напряжение как интенсивность переживаний и эмоций» (4,4%), напряжение как деятельность» (3,6%), напряжение как повышенная активность (3,0%), напряжение как усилие (2,8%), напряжение как воздействие (2,2%), напряжение как мобилизация (1,4%), как реакция психики (1,4%), напряжение как совокупность возможностей (1,1%), напряжение как нагрузка (0,5%).

Лексико-семантическое поле III: «Напряжение как давление» (13,6%) – это давление на психику (3,6%), давление на психику человека (2,8%), стрессовая состояние человека (2,5%), любое давление на человека (2,2%), давление на свое физическое и психологическое состояние (1,7%), находится в психофизическом давлении (0,5%), эмоционально сильное давление (0,3%).

ЛСП IV: «Напряжение как соматическая реакция (негативная)» (8,9%) касается «зажима в теле» (2,8%), когда чувствуешь себя некомфортно (2,5%), состояние (1,7%), усталость (1,1%), клетка в которую я зашла сама (0,5%), реакция организма (0,3%). ЛСП V: «Когнитивный аспект напряжения» (8,0%): когнитивный аспект напряжения (6,6%), состояние (1,4%). ЛСП VI: «Материальная характеристика напряжения» (6,40%) включает: физическое состояние (2,2%), физическая характеристика напряжения (1,7%), физиологическая характеристика напряжения (1,7%), состояние тела (0,8%).

Итоговый результат обработки эмпирических данных психосемантического анализа аккумулярован в следующей характеристике понятия «напряжение»: «Напряжение» – это процесс преодоления негативных переживаний за счет повышения мобилизации, нагрузки, давления и усилий. Напряжение – это совокупность возможностей спортсмена и имеет отражение в

соматических, физических и физиологических параметрах деятельности спортсмена.

Список литературы:

1. Андреев В.В. Психологические особенности преодоления критических ситуаций в спортивной деятельности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта]. Санкт-Петербург, 2019. 304 с.
2. Андреев В.В. «Стремление к борьбе» как мотивационно-волевой компонент личности спортсмена // Материалы XII Международного научного Конгресса «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ, 16–18 апреля 2025 г., Санкт-Петербург, Россия: Санкт-Петербург: Изд-во С.Петербург. ун-та, 2025. С. 321-323.
3. Андреев В.В. «Психосемантический анализ понятия мотивационный потенциал спортсмена. Материалы международной научной конференции, посвященной 80-летию общей психологии в Санкт-Петербургском государственном университете, Санкт-Петербург, 16–18 октября 2024 года. Нижний Новгород: ООО «Союзкниг», 2024. С. 514-516.
4. Наенко Н. И. Психическая напряженность. Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1976. 112 с.: ил.; 21 см.
5. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1983. 167 с.
6. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте: учебное пособие /А.Ц. Пуни; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, Кафедра психологии. Ленинград: [б. и.] 1977. 48 с.
7. Рудик П.А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена // Материалы Третьего всесоюзного совещания по психологии спорта. Ленинград. 1960.
8. Смирнов Б.Н. О разных подходах к проблеме воли в психологии // Вопросы психологии. 2004. № 3. С. 64-70

ПРОЯВЛЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ЧЛЕНОВ СБОРНЫХ КОМАНД РАЗНОГО УРОВНЯ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ

Д.Д. Ануфриева, Г.Б. Горская

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

***Аннотация.** В статье рассмотрена взаимосвязь психологических факторов и риска развития расстройств пищевого поведения у подростков, занимающихся спортивным скалолазанием. Было установлено, что спортсмены, входящие в сборную страны, более подвержены расстройству пищевого поведения, чем спортсмены сборных команд регионального уровня. Спортсмены регионального уровня показывают более высокие показатели самооценки по таким характеристикам, как внешний вид, ум, характер. У спортсменов сборной страны данные показатели намного ниже, но негативное селектирование, напротив, выше. Большинство участников исследования демонстрируют средний уровень тревожности и самооценки, при этом у части спортсменов наблюдаются признаки повышенного перфекционизма и недовольства телом.*

***Ключевые слова:** расстройство пищевого поведения, скалолазание, психологические факторы, самооценка, перфекционизм, внешний вид.*

Скалолазание, как вид спорта, предъявляет высокие и многогранные требования к физической подготовке спортсменов. Успех в скалолазании зависит не только от силы, выносливости и гибкости, но и от тонкой координации движений, предельной концентрации внимания, способности к самоконтролю и принятию решений в условиях стресса. Спортсмены должны обладать не только физической силой, но и исключительной психической устойчивостью, способностью преодолевать страх высоты, уверенностью в своих силах и умением управлять своими эмоциями в экстремальных ситуациях. Постоянное преодоление физических и психологических пределов, высокая конкуренция и стремление к совершенствованию техники создают значительный стресс, который может стать одним из ключевых факторов риска развития расстройств пищевого поведения (РПП) [2, 3]. Более того, в скалолазании существует определенное давление на поддержание оптимального веса и телосложения, хотя и не столь выраженное, как, например, в гимнастике или фигурном катании.

Это давление может быть связано с субъективным восприятием спортсменом необходимости снижения веса для улучшения показателей, а также с неявными или явными ожиданиями тренеров и окружающих. Такое

давление может способствовать формированию искаженного восприятия собственного тела, неадекватной самооценки и развитию нездоровых пищевых привычек. Несмотря на растущую распространенность РПП среди спортсменов, исследования, посвященные этой проблеме в контексте скалолазания, остаются ограниченными. Большинство работ фокусируется на более распространенных видах спорта, таких как гимнастика, фигурное катание, легкая атлетика и плавание, где связь между РПП и специфическими требованиями дисциплины более очевидна [1, 4].

Однако, скалолазание, требующее уникального сочетания силы, выносливости, гибкости и точной координации движений, предполагает специфические психологические и физиологические факторы риска, которые могут влиять на развитие РПП.

Цель исследования – установление проявлений расстройств пищевого поведения и факторов риска их появления у спортсменов, занимающихся скалолазанием, входящим в сборную команду России и сборные команды регионального уровня.

Методы диагностики: Опросник: «Тест на расстройство пищевого поведения», опросник «Шкала эмоциональной зрелости», опросник «Трехфакторная шкала физического перфекционизма», опросник «Самоописание физического развития» Боченковой Е.В, методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн, методика диагностики ситуативной и личностной тревожности Спилбергера.

Статистическая достоверность исследуемых показателей у спортсменов из национальной сборной команды и региональных сборных устанавливалась по критерию Вилкоксона-Манна-Уитни.

В исследовании приняли участие 45 спортсменов: 26 спортсменов-представителей сборных команд регионального уровня и 19 членов сборной команды страны. 25 женщин и 20 мужчин.

Анализ полученных данных показал наличие различий между подростками-скалолазами, входящими в сборную страны, и спортсменами региональных сборных по ряду психологических характеристик, связанных с риском развития расстройств пищевого поведения (РПП). Выявлено, что выраженность признаков РПП у спортсменов национальной сборной значительно выше по сравнению с их сверстниками из региональных команд. Это может свидетельствовать о большей психологической напряженности, обусловленной высокими требованиями к внешнему виду и спортивным результатам на уровне национального отбора.

При сравнении медианных значений показателей самооценки установлено, что представители региональных сборных демонстрируют более высокие значения по шкалам «ум», «внешность», «умелые руки» и «характер». Это может указывать на более устойчивую и положительную самооценку, а также на меньшую внутреннюю конфликтность по отношению к собственным возможностям и личностным качествам.

Показатель негативного селектирования, отражающий повышенное внимание к оценкам со стороны окружающих, оказался значительно выше у

спортсменов сборной страны, что может отражать тенденцию к самокритичности, неудовлетворённости собой и повышенному вниманию к собственным недостаткам. Подобные особенности нередко выступают в качестве психологических факторов риска формирования нарушений пищевого поведения.

Кроме того, в обеих группах отмечены высокие уровни перфекционизма, личностной тревожности и значимости внешнего вида. Эти параметры могут выступать как взаимосвязанные детерминанты, усиливающие зависимость самооценки от внешних признаков и достижений, что, в свою очередь, способствует закреплению неадаптивных форм контроля над телом и питанием.

Таким образом, у спортсменов национального уровня наблюдается более высокая выраженность признаков РПП и негативного селектирования на фоне повышенных требований к внешности и результативности. Подростки региональных сборных, напротив, демонстрируют более позитивную самооценку и относительно меньшую выраженность дезадаптивных психологических тенденций. Полученные результаты подчёркивают необходимость психолого-педагогического сопровождения юных спортсменов, особенно на этапе выхода на высокий уровень соревнований, с целью профилактики нарушений пищевого поведения и формирования устойчивой, адекватной самооценки.

Список литературы:

1. Афанасьев С.О. К вопросу о социальной тревоге и нарушении пищевого поведения студентов // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2021. № 84. С. 75-79.
2. Казанцева Е.В. Роль и значение фактора эмоций в формировании расстройств пищевого поведения // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2023. № 1. С.301-307.
3. Скугаревский О.А. Классификационные критерии нарушений пищевого поведения и сопряженные поведенческие проявления // Психотерапия и клиническая психология. – 2003. №2 (7). -С. 25-29.
4. Ушакова И. Вкус свободы. Здоровое пищевое поведение. Санкт-Петербург: 2023. 224 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

А.Д. Анучина

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,
г. Архангельск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос использования психологического тренинга как способа профилактики эмоционального выгорания у спортсменов-баскетболистов подросткового возраста. Раскрыта сущность понятий: «баскетбол», «профилактика», «психологический тренинг», «синдром эмоционального выгорания». Затронуты особенности подросткового кризиса, рассмотрено его влияние на осуществление спортивной деятельности в командной игре баскетбол. Также, отмечены мотивы к занятию спортивной деятельностью у спортсменов подросткового возраста (спортивно-деловой и лично-престижный), их влияние на эмоциональное состояние юных спортсменов. Отмечены виды профилактики (первичная, вторичная и третичная), раскрыты возможности каждого из видов. Рассмотрены возможности психологического тренинга в контексте профилактики эмоционального выгорания у спортсменов-баскетболистов.

Ключевые слова: подростки, баскетбол, эмоциональное выгорание, профилактика, психологический тренинг.

Подростковый возраст является достаточно острым кризисным периодом в жизни человека. Подростающая личность претерпевает огромное количество изменений: физиологическое развитие (рост организма, половое созревание, развитие всех функциональных систем) и психологическое развитие (смена ведущего вида деятельности, появление возрастных новообразований). Отмечая период подросткового возраста, авторы пишут: «его хронологические границы совпадают с обучением детей в 6-9 классах школы: от 11-12 до 15-16 лет» [8]. Подростковый возраст, во многом, определяет формирование личности будущего взрослого человека. Подростки начинают активно «погружаться» в изучение своего внутреннего мира с помощью рефлексии, предают большое значение общению со сверстниками, «отдаляются» от общения со взрослыми, могут проявлять протестное поведение. В подростковом возрасте существует тенденция к смене интересов и увлечении, жизненных целей, мотивации к определенным видам деятельности. Куминская Е.А. отмечает: «именно подростковый возраст является сенситивным для формирования интересов, поскольку в этом возрасте резко возрастает познавательная активность и любознательность» [3].

Переход из младшего школьного возраста в подростковый период протекает постепенно, затрагивая все сферы жизни подрастающего человека.

Спортивная деятельность в этом процессе не является исключением. На фоне серьезных психофизиологических изменений, отношение к спортивной деятельности у подростков может заметно меняться: переоценка мотивации к занятиям, перемена в физических возможностях (по причинам физиологического развития), усиление или снижение заинтересованности спортом, трансформация взаимоотношений с тренером и составом спортивной команды. Зобков В.А. отмечает: «у подростков-спортсменов ярко выражены два доминирующих мотива к занятиям спортивной деятельностью, а именно: «спортивно-деловой» и «лично-престижный» мотивы» [2]. Спортивно-деловой мотив связан с желанием достичь высокие результаты, проявить активную социальную позицию в команде, занять лидирующую роль. Такой мотив к спортивной деятельности требует от подростков серьезной психической готовности к «борьбе» за спортивный результат. При этом, в заявленный кризисный период, человек не всегда способен конструктивно относиться к поражениям и личным неудачам, преодолевать сложности во взаимоотношениях, подчиняться требованиям тренера. Лично-престижный мотив связан с потребностью в самоутверждении (что свойственно новообразованиям подросткового периода), получением одобрения и похвалы окружающих. Однако, при этом: «данный мотив у спортсменов-подростков может вести к ущербу в решении задач спортивной деятельности» [2]. Также, отмечается, что при таком мотиве к спортивной деятельности у подростков может наблюдаться эмоциональная неустойчивость, снижение соревновательной результативности, нестабильность мотивации.

«Баскетбол – командная спортивная игра с мячом, целью которой является забросить большее количество мячей в корзину соперника и в то же время не дать другой команде забивать в вашу корзину» – отмечают авторы [6]. Баскетбол требует от спортсменов достаточно высокого уровня спортивной выносливости и техники, постоянной концентрации внимания, а также тактического мышления. При всем этом, важное значение отводится эмоциональной стабильности спортсменов, которая позволяет совершать стратегические действия в командном взаимодействии. Пушкарев А.В. выделяет следующие психологические требования к спортсменам-баскетболистам: сформированная уверенность и надежность игроков по команде; способность к саморегуляции эмоционального состояния; сыгранность и сплоченность игроков команды; сформированность волевых качеств личности [7]. Также, следует отметить, что значимость психологической готовности спортсменов возрастает в предсоревновательный и соревновательный период. Конечно, соревновательная деятельность каждого вида спорта обладает своими специфическими особенностями, которые, в свою очередь, определяют содержание и форму деятельности и регламентируются правилами самой игры. В баскетболе присутствуют собственные отличительные свойства, которые могут дополнительно влиять на эмоциональное и физическое напряжение игроков. Авторы отмечают: «психологической особенностью баскетбола является частая замена игроков в ходе матча, когда игрок, выходя на площадку, должен сразу приспособиться к

тактической игровой манере своей команды и команды соперника, а также без промедления включиться в ритм игры» [6]. Также, трудности могут возникать: из-за необходимости быстрого переключения внимания, поиска своих игроков; при существенной разнице в росте игроков-соперников; при перестроении первоначального тактического замысла командой-соперником.

Таким образом, совокупность возрастного кризиса и высоких психологических, физических и волевых требований от самой игры могут вызывать эмоциональную напряженность спортсменов-баскетболистов подросткового возраста. При этом, авторы отмечают: «физическая, эмоциональная или мотивационно истощающая деятельность может приводить к стереотипу поведения, который проявляется в количественном и качественном изменении эмоционального реагирования на различные жизненные и профессиональные ситуации – синдром эмоционального выгорания» [4]. Деятельность спортсменов требует от них высокого уровня физических способностей и психологической устойчивости. Левина И.Л. обращает внимание: «синдрому эмоционального выгорания подвержены спортсмены, деятельность которых связана с постоянной конкурентной борьбой, неудовлетворенностью спортивными достижениями, отсутствием «права на ошибку», травматизма и другое» [4]. Конечно, эмоциональное выгорание является тяжелым синдромом, к которому приводит чрезмерная утомленность и истощенность деятельностью. В совокупности с подростковыми изменениями, очень важно, уделять повышенное внимание психологическому состоянию спортсменов-баскетболистов. Важной задачей тренера и других специалистов, работающих с командой баскетболистов, является предупреждение наступления синдрома эмоционального выгорания у игроков. Невозможно опровергнуть, что любую проблему лучше предотвратить, чем работать с наступившим недугом.

«Профилактика – использование совокупности мер, разработанных для того, чтобы предотвратить возникновение и развитие каких-либо отклонений в развитии, обучении, воспитании» – такое определение представлено в социально-педагогическом словаре [1]. В профилактике психофизического развития авторы выделяют следующие виды: первичная, вторичная и третичная. Первичная профилактика предполагает предупреждение возникновения дефектов в развитии, что позволяет заранее работать с риском возникновения проблемы, не допустить возникновения трудностей. Вторичная профилактика предполагает предупреждение перехода возникающих нарушений в хронические и усугубленные формы, что позволяет работать с возникшей проблемой на ранней стадии. Третичная профилактика, или коррекция, во многом, предполагает работу с уже осложненными трудностями, может затрагивать процесс реабилитации.

Конечно, синдром эмоционального выгорания спортсменов-баскетболистов подросткового возраста лучше предупреждать заранее, применяя комплекс мер первичной профилактики. Как было сказано выше, на фоне больших перемен в психофизиологическом состоянии подростков, высоких требований от спортивной игры баскетбол, специфических

особенностей организации и преодоления соревновательной деятельности – проведение психологической работы с игроками-подростками является просто необходимым процессом.

Психологический тренинг может являться способом профилактики эмоционального выгорания у спортсменов-баскетболистов подросткового возраста. «Психологический тренинг – форма активной групповой работы, направленной на решение психологических трудностей участников, создаются для помощи здоровым людям» – такое определение предлагает «Большой психологический словарь» [5]. Психологический тренинг как способ профилактики эмоционального выгорания у спортсменов-баскетболистов является весьма выигрышным вариантом. Психологический тренинг обладает возможностью работать с группой людей, что является весьма значимым для эффективности психологической работы. Баскетбол, являясь командным видом спорта, требующим от игроков психологической надежности и уверенности друг в друге – позволяет использовать психологический тренинг для решения командных задач. Также, авторы выделяют следующие преимущества психологического тренинга:

- оптимизацию функций психических процессов в соответствии с требованиями, предъявляемыми деятельностью;
- формирование навыков подготовки и осуществления мыслительных операций с образами профессиональных требований;
- развитие специальных умений и навыков у профессионалов (лидерских качеств, умение работать в команде, уверенность в себе, навыки адекватного реагирования на неудачи и другое);
- повышение навыков саморегуляции, эмоциональной стабильности, способности управлять своим состоянием [9].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что психологический тренинг обладает возможностями для решения проблемы эмоционального выгорания. Данный способ позволяет формировать необходимые навыки, оказывать воздействие на процесс командообразования (что важно и для баскетбола, и для подростков (исходя из смены их ведущего вида деятельности на общение со сверстниками)), развивать навыки психофизической саморегуляции, совершенствовать личностно-волевые качества.

Таким образом, можем сделать следующие выводы:

- подростковый возраст является кризисным периодом, который затрагивает все сферы жизни подрастающего человека, что может приводить к смене отношения к спортивной деятельности;
- спортсмены-баскетболисты подросткового возраста могут быть подвержены эмоциональной нестабильности в связи с следующими факторами: психофизиологические изменения и высокие психологические, физические и волевые требования от игры баскетбол;
- во многом, психологическая готовность к осуществлению спортивной деятельности зависит от мотивов к занятию спортом (в подростковом возрасте выделяют два движущих мотива у спортсменов, которые могут приводить к

эмоциональной нестабильности);

– спортсмены подвержены синдрому эмоционального выгорания, что делает необходимым внесение психологической работы в подготовку к предсоревновательной и соревновательной деятельности;

– психологический тренинг может выступать способом профилактики эмоционального выгорания у спортсменов-баскетболистов подросткового возраста благодаря: комплексному психологическому воздействию, возможности включения в работу всей команды сразу, формированию большого спектра необходимых умений, знаний, навыков и качеств.

Список литературы:

1. Бурмистрова М.Н., Васильева Л.Л. Социально-педагогический словарь. Саратов: Саратовский государственный университет, 2019 126 с.
2. Зобков В.А. Содержательные характеристики отношения спортсмена к деятельности // Изв. Сарат. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2014. №4.
3. Куминская Е.А. Особенности интересов подростков, занимающих различные социальные позиции в группе // Теоретическая и экспериментальная психология. 2016. №4.
4. Левина И.Л., Артемьев А.А. Эмоциональное выгорание у спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2023. №3.
5. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. 3-е изд. СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. 672 с.
6. Облыгин Д.А., Авдеева А.В. Анализ психологических факторов, влияющих на результативность игры в баскетбол // Вестник науки. 2024. №5 (74).
7. Попова И.Е., Сысоев А.В. Эффективность игровых действий и типологические особенности нервной системы баскетболисток // Прикладная спортивная наука. 2018. №1 (7).
8. Пушкарев А.В. Психологические аспекты проявления успешности и надежности баскетболистов в соревновательной деятельности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020. №2.
9. Сорокумова Е.А. Возрастная психология. М.: Юрайт, 2025. 227 с.
10. Терехова Е.А. Возможности психологического тренинга в профессиональной подготовке // Вестник магистратуры. 2018. №4-3 (79).

МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Т.В. Бевза

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

***Аннотация.** В статье рассматривается роль психологической подготовленности в достижении высоких результатов в спортивном ориентировании. Обосновывается тесная взаимосвязь психологической, технической, физической и тактической подготовки: дефицит психологической устойчивости ведёт к росту ошибок в стрессовых условиях соревнований. Анализируются особенности подготовки спортсменов разной квалификации – от новичков до высококвалифицированных ориентировщиков. Описываются ключевые элементы предстартовой подготовки и методы моделирования соревновательных условий в тренировочном процессе. Подчёркивается, что системное развитие психологической устойчивости является необходимым условием реализации спортивного потенциала и достижения стабильных результатов в условиях растущей конкуренции.*

***Ключевые слова:** спортивное ориентирование, психологическая подготовленность, соревновательная деятельность, предстартовая подготовка, техническая подготовка.*

Высокий уровень психологической подготовленности очень важен для успешного выступления в соревнованиях по спортивному ориентированию [1; 2; 4]. Дефицит психологической подготовки ведёт к росту ошибок в условиях стресса, а максимальный эффект достигается при сбалансированном развитии всех компонентов.

Состояние спортсмена напрямую влияет на прохождение дистанции, то есть с психологической подготовкой тесно связана техническая подготовка, так как временные потери на соревнованиях возникают не только из-за недостаточного уровня некоторых элементов технической подготовленности, но и из-за недостаточного уровня психологической подготовленности.

Ошибки у спортсменов могут возникать и при утомлении на тренировке или соревнованиях. Могут возникать проблемы с технической реализацией пути движения на дистанции из-за желания спортсмена показать высокий результат и эмоции во время прохождения дистанции [7]. Вероятность появления ошибок возрастает на соревнованиях с повышением ЧСС [3].

Психологическая подготовленность особенно важна для спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации при высоком уровне физической, технической и тактической подготовленности. Но и для начинающих спортсменов уровень психологической подготовленности важен, так как у начинающих меньше опыта участия в соревнованиях. Менее опытным

спортсменам психологическая устойчивость позволяет меньше волноваться, лучше использовать свои навыки и не терять концентрацию на дистанции.

Для успешного выступления в соревнованиях особого внимания заслуживает предстартовая подготовка. Она зависит от физической подготовки, технической подготовки и психологической подготовки. Грамотная предстартовая подготовка позволяет уменьшить количество потерь на дистанции за счёт ошибок [5; 6], а также подготовить организм спортсмена к высоким нагрузкам. Необходимо заранее спланировать день старта, продумать и мысленно смоделировать все элементы соревновательного дня, не забыть необходимые для старта вещи и правильно настроиться.

Важным элементом предстартовой подготовки является разминка. При наличии полигона рекомендуется воспользоваться им для лучшего понимания рисовки карты, масштаба. Также полигон поможет лучше сосредоточиться на дистанции. На крупных соревнованиях также проводится тренировка на полигоне за день до соревнований для изучения особенностей перемещения. После дистанции необходимо проанализировать ошибки, при возникновении ошибок в начале дистанции необходимо больше внимания уделять предстартовой подготовке.

В течение подготовки к важнейшим соревнованиям в сезоне спортсменам необходимо моделировать соревновательные условия. Одним из способов является участие в менее значимых или тренировочных соревнованиях с электронной отметкой.

Ещё одним способом является планирование и проведение тренировок для спортсменов. При прохождении тренировочных дистанций без отметки необходимо имитировать отметку на контрольном пункте. Сложность дистанций необходимо плавно повышать в течение времени ближе к соревнованиям, если у спортсменов недостаточно высокий уровень технической подготовленности.

При высоком уровне технической подготовленности можно включать в тренировочный процесс и усложненные дистанции, различные технические задания, но не все тренировки должны быть технически сложными, так как на более сложных тренировках скорость перемещения ниже, также более простые дистанции повышают уверенность спортсмена.

Тренировки для подготовки рекомендуется планировать в соответствии с дисциплинами, которые будут на соревнованиях, к которым готовится спортсмен. Например, при подготовке к лонгу нужно включать тренировки на выбор варианта пути движения в том числе на длинных перегонах.

Положительно влияют на уровень психологической подготовленности тренировочные дистанции с очной борьбой, такие как: раздельный старт с небольшим интервалом, гандикап, общий старт или эстафеты. Такие тренировки готовят спортсменов психологически к будущим стартам. Особенно интересны эстафеты, так как в эстафете результат спортсмена влияет на результат команды.

Также для подготовки к соревнованиям рекомендуется бегать кроссы с картой будущих соревнований и анализировать набегу дистанцию. Особенно

важны подобные тренировки для спринтов и длинных дистанций, где имеются перегоны на выбор варианта.

Уровень психологической подготовленности становится решающим фактором при равном уровне технической и физической подготовки для спортсменов высокой квалификации. Для новичков компенсируется недостаток опыта, снижая влияние волнения.

В условиях растущей конкуренции психологическая устойчивость становится ключевым ресурсом, позволяющим реализовать потенциал даже при предельных нагрузках. Работа над психологической подготовкой является залогом стабильных высоких результатов в спортивном ориентировании.

Список литературы:

1. Ашкинази С.М., Вальковский В.А., Никитин А.А. Психологические показатели спортсменов-ориентировщиков 18-22 лет // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2022. № 4. С. 206-210.
2. Бгуашев А.Б., Иоакимиди Ю.А., Карягина Н.В. Развитие установки на достижение спортивного мастерства как основы профессионального роста занимающихся спортивным ориентированием // Мир науки, культуры, образования. 2020. № 5(84). С. 211-215.
3. Власов Е.А. Функциональные показатели в спортивном ориентировании и их взаимосвязь с уровнем тактико-технической подготовленности спортсменов разной квалификации // Психология и педагогика спортивной деятельности. 2024. № 2(69). С. 9-12.
4. Лесных А.А., Дзюина Е.Т. Методические особенности психологической подготовки ориентировщиков к достижению спортивного мастерства // Анализ и синтез сложных технических и технологических систем: сборник статей международной научной конференции. СПб: НАЦРАЗВИТИЕ, 2022. С. 11-12.
5. Митяков В.А. Влияние интеллектуальной разминки в спортивном ориентировании на количество технических ошибок на дистанции // Проблемы и приоритетные направления развития физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности в современном обществе: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции. Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2022. С. 80-83.
6. Митяков В.А., Оправхата С.Е. К вопросу об интеллектуальной разминке в спортивном ориентировании, // Современные вызовы и перспективы развития физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: Сборник научных трудов по материалам всероссийской научно-практической конференции. Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2021. С. 143-145.
7. Семенова А.Ю., Филатова О.В. Особенности эмоциональной сферы личности спортсменов по спортивному ориентированию // Психология учебной и профессиональной деятельности, Владимир, 27–28 марта 2018 года. Владимир: Академиздат, 2018. С. 92-97.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ИНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Т.В. Бевза

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

***Аннотация.** В статье рассматриваются современные методы теоретической и технической подготовки спортсменов-ориентировщиков, позволяющие оптимизировать тренировочный процесс и укрепить психологическую устойчивость к соревновательному стрессу. Освещены способы предварительного анализа местности (включая использование LIDAR-карт и панорамных снимков), а также роль трейл-ориентирования в совершенствовании навыков, значение видеоанализа с GPS-синхронизацией для выявления ошибок. Подчёркивается важность индивидуального подхода к планированию нагрузок для достижения высоких результатов в кроссовых дисциплинах.*

***Ключевые слова:** спортивное ориентирование, психологическая устойчивость, трейл-ориентирование, GPS-трансляция, техническая подготовка.*

Высокий уровень психологической устойчивости важен для успешного выступления в соревнованиях по спортивному ориентированию. Рассмотрим различные способы теоретической подготовки в кроссовых дисциплинах спортивного ориентирования.

Для подготовки к спринтерским дисциплинам и полноценной реализации потенциала спортсмена необходимо провести теоретическую работу по изучению информации о предстоящих соревнованиях, ознакомиться с местностью при помощи старых карт, а также при помощи панорамных снимков улиц района проведения соревнований [2].

В некоторых странах можно обратиться к картам, полученным при лазерной съемке LIDAR. Можно попробовать спрогнозировать место старта, финиша, и местоположение первого КП, спланировать дистанцию, понять, на какие моменты при подготовке стоит обратить внимание. Особенно важно изучить двухуровневые ситуации при наличии, в том числе в технической информации. Стоит отметить, что нельзя полностью полагаться на полученные знания о местности, организаторы могут открыть или закрыть некоторые проходы (например, делают возможным пробег через здание), создают искусственные преграды [1].

Для повышения уровня технической подготовленности и психологической устойчивости без физической нагрузки кроме изучения местности и информации можно применять участие в тренировках и

соревнованиях по трейл-ориентированию, в том числе и онлайн-тренировках, и соревнованиях. Существует три дисциплины точного ориентирования: Pre-O, спринт и Pre-O спринт. Участие в трейл-ориентировании требует более точного ориентирования.

Перечисленные методы в совершенствовании уровня технической подготовленности необходимо аккуратно использовать, чередуя с обычными техническими тренировками или участием в кроссовых дисциплинах спортивного ориентирования для того, чтобы не терялась высокая скорость бега по дистанции и сохранялось быстрое чтение карты и принятие решений на дистанции, так как в кроссовых дисциплинах важна именно комбинация скорости и точности ориентирования, когда в трейл-ориентировании на первом месте стоит точность.

Далее рассмотрим видеоанализ прохождения дистанций, при помощи которого можно сделать разбор тактических решений, принятых во время прохождения дистанции. При помощи специальной программы необходимо синхронизировать видео прохождения дистанции вместе с GPS-треком спортсмена. Таким образом можно более точно установить причины временных потерь. После анализа можно понять, какую именно работу над техникой ориентирования спортсмена необходимо проделать в будущем. Работа над ошибками способствует более быстрому прогрессу в освоении технических элементов и повышению психологической готовности к соревнованиям.

При отсутствии возможности использования видеоанализа, можно анализировать GPS-треки с соревнований в лесных дисциплинах. В XXI веке широкое распространение получили пульсометры и часы с GPS-датчиками [5]. Из спортивных часов с GPS можно получить информацию о пройденном расстоянии, времени, скорости перемещения, отслеживать ЧСС, оценивать перепад высот, производить анализ прохождения дистанции [6]. Экспериментально доказана целесообразность использования спортивных часов с GPS и пульсометром в тренировочном процессе по спортивному ориентированию [3].

В большинство современных моделей спортивных часов встроен GPS-датчик, позволяющий после физической активности выгрузить файл с данными датчика, а именно координатными точками и временем в каждой точке, в зависимости от модели часов также можно получить данные с ЧСС с нагрудного пульсометра в каждой точке. Можно оценить перепад высот за счёт альтиметра, если он есть в часах. Если альтиметр в часах отсутствует, можно получить данные о перепаде высот при помощи наложения трека на карту либо при помощи цифровой модели высот (карты высот), либо при ручном подсчёте на спортивной карте. Организаторами соревнований и тренерами по спортивному ориентированию активно используются GPS-трекеры для получения данных о местоположении спортсмена в режиме реального времени [4].

Эффективная подготовка спортсмена-ориентировщика требует комплексного подхода, объединяющего теоретическое изучение местности, практическую отработку технических навыков, детальный анализ результатов с

помощью современных технологий и целенаправленную работу над психологической устойчивостью. Гармоничное сочетание перечисленных элементов, учитывающее индивидуальные особенности спортсмена, позволяет успешнее выступать на соревнованиях по спортивному ориентированию.

Список литературы:

1. Бевза Т.В. Развитие технической составляющей в спортивном ориентировании // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 55-летию кафедры теории и методики физического воспитания и 15-летию кафедры безопасности жизнедеятельности и основ медицинских знаний, Елец, 20 ноября 2020 года. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2020. С. 116-119.
2. Воронова В.В. Спринтерский Чемпионат мира по спортивному ориентированию в Дании // Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Смоленск, 29 апреля 2023 года. Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2023. С. 31-42.
3. Григорьева А.С. Влияние физиологических аспектов в соревнованиях по спортивному ориентированию в дисциплине спринт // Студенческий спорт в современном мире: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 17–18 мая 2024 года. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. С. 314-318.
4. Ермеева В.А., Даянова М.А. Применение информационных технологий в учебно-тренировочном процессе спортсмена-ориентировщика // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. 2021. № 5(40). С. 68-71.
5. Иванова Т.С. Применение современных технологий при занятиях спортивным ориентированием в вузе // Студенческий спорт: инновации, технологии и цифровая трансформация: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 40-летию Высшей школы физической культуры и спорта Балтийского федерального университета им. Иммануила Канта, Калининград, 30–31 марта 2023 года. Калининград: Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, 2023. С. 93-97.
6. Сивцов И.В. Возможности и проблемы применения искусственного интеллекта в спортивном ориентировании // Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Смоленск, 29 апреля 2023 года. Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2023. С. 62-65.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНОВ

Н.В. Бережная

Детский сад Sun School, г. Москва, Россия

Аннотация. Эмоциональный интеллект (EQ) в спорте – это способность спортсмена осознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также распознавать и влиять на эмоции других. Данное исследование направлено на изучение особенностей эмоционального интеллекта спортсменов с использованием теста Холла. Результаты показали, что у спортсменов наблюдается средний уровень развития большинства компонентов EQ, за исключением эмоциональной осведомленности, которая продемонстрировала высокие показатели. Обсуждаются возможные причины и проявления данных особенностей, а также их влияние на спортивную деятельность.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, спортсмены, профилактика

С момента появления первых работ, посвященных феномену эмоционального интеллекта, его сущность, функции и факторы, влияющие на его проявления, вызывают оживленные дискуссии. В психологии спорта этот интерес не угасает, однако мнения о специфике эмоционального интеллекта у спортсменов разных видов, пола и квалификации остаются противоречивыми.

В современном обществе наблюдаются две противоположные тенденции в отношении эмоциональной сферы. С одной стороны, возрастает эмоциональная нагрузка на человека, с другой – культивируется рациональность, логика, сила и внешний успех, что приводит к подавлению и недооценке эмоций. В связи с этим, способность принимать, перерабатывать, выражать и анализировать эмоции, а также адекватно реагировать на эмоциональный фон окружающих, становится ключевым аспектом эмоционального развития личности, особенно в контексте спортивной деятельности.

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: тест эмоционального интеллекта Холла.

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках исследования эмоционального интеллекта оценивались следующие компоненты:

«Эмоциональная осведомленность» – осознание и понимание собственных эмоций, расширение эмоционального словаря.

«Управление своими эмоциями» – произвольное управление эмоциями, включающее эмоциональную отходчивость и гибкость.

«Самотивация» – управление своим поведением посредством управления эмоциями.

«Эмпатия» – понимание эмоций других людей, умение сопереживать и оказывать поддержку.

«Распознавание эмоций других людей» – умение воздействовать на эмоциональное состояние окружающих.

Результаты исследования показали, что у большинства спортсменов общий уровень эмоционального интеллекта находится на среднем уровне. Это может проявляться в умеренной способности к самоконтролю в стрессовых ситуациях, недостаточно развитом умении использовать эмоции для достижения целей и не всегда точной оценке эмоционального состояния соперников и партнеров по команде.

При этом, шкала «Эмоциональная осведомленность» продемонстрировала высокие результаты. Это говорит о том, что спортсмены в целом хорошо осознают свои эмоции, понимают их причины и последствия. Они способны распознавать широкий спектр чувств и уделяют внимание своему внутреннему состоянию. Вероятно, это связано с необходимостью постоянного самоанализа и контроля во время тренировок и соревнований. Однако, несмотря на хорошую осведомленность, спортсменам может быть сложно эффективно управлять своими эмоциями и использовать их для достижения оптимального состояния.

Выводы. В заключение, данное исследование выявило, что эмоциональный интеллект спортсменов обладает определенными особенностями. При среднем уровне развития большинства компонентов, спортсмены демонстрируют высокую эмоциональную осведомленность. Это указывает на потенциал для дальнейшего развития эмоционального интеллекта и использования его в качестве ресурса для повышения спортивных результатов, и психологической устойчивости. Необходимы дальнейшие исследования для изучения влияния эмоционального интеллекта на различные аспекты спортивной деятельности и разработки эффективных программ развития EQ у спортсменов.

Список литературы:

1. Берилова Е.И. Эмоциональный интеллект как фактор эффективного взаимодействия в спортивной деятельности // 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. №1. С. 88-90.
2. Босенко Ю.М. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностных особенностей юных футболистов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2020. № 1. С 217-218
3. Босенко Ю.М., Распопова А.С. Личностные регуляторы эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2017. № 2. С 94 -98.
4. Горская Г.Б., Потапова Е.М. Эмоциональный интеллект как ресурс преодоления психических перегрузок и эффективности деятельности высококвалифицированных

спортсменов, специализирующихся в академической гребле// Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2021. № 1. С. 250-252.

5. Зотова Е.А. Эмоциональный интеллект как фактор результативности соревновательной деятельности спортсменов // Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). 2022. № 1. С. 506-514.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОЧУВСТВИЯ К СЕБЕ У СПОРТСМЕНОВ

Е.И. Берилова, К.К. Одышева

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

***Аннотация.** В статье представлены данные исследования особенностей взаимосвязи субъективного благополучия и сочувствия к себе у девушек подросткового возраста, занимающихся регби (n=25). В исследовании были установлены достоверные взаимосвязи между параметрами субъективного благополучия и сочувствия к себе, которые говорят о том, что чем в большей мере спортсмены воспринимают свои трудности как естественную часть жизненного опыта, тем в большей мере у них формируется ощущение устойчивости, удовлетворенности и внутреннего спокойствия.*

***Ключевые слова:** физические нагрузки, субъективное благополучие, сочувствие к себе, спортсмены*

Спорт помогает формированию у человека более зрелого взгляда на себя и мир, развивает дисциплину, позволяет раскрыть личностный потенциал и формирует самооценку через преодоление трудностей и достижение видимых результатов [3, 4]. Однако, необходимо отметить, что спорт всегда сопряжен с высокими физическими и эмоциональными нагрузками, которые приводят к развитию хронического стресса, что может снижать удовлетворенность спортсменов своими достижениями, и в целом, самими собой. При этом нужно отметить, что подростки, занимающиеся спортом, ставят перед собой цели, достижение которых определяется их конструктивной самооценкой, ответственностью, мотивацией, сформированными навыками саморегуляции и др [5]. Подростки также нередко тревожатся из-за учёбы, личной жизни и спортивных достижений, что снижает их ощущение благополучия. Для того, чтобы поддерживать его, важно учиться принимать свои эмоции и ошибки, относиться к себе с доброжелательностью [1, 2]. Соответственно, субъективное благополучие спортсменов, во-многом зависит от того, насколько они способны конструктивно преодолевать трудности, и достигать поставленной цели в спорте. Необходимо отметить, что на данный момент исследований, посвященных изучению субъективного благополучия у спортсменов и его индикаторов, оказывающих на него влияние недостаточно, что определило актуальность нашего исследования.

Цель исследования – установить взаимосвязь субъективного благополучия и сочувствия к себе у спортсменов.

Исследование проводилось на базе ГБУ КК «РЦСП по регби». Возраст испытуемых 14-15 лет. В исследовании приняли участие 25 девушек подростков. Методы психодиагностики: шкала «Сочувствие к себе» (К. Нефф),

шкала субъективного благополучия (в адаптации А.А. Рукавишникова, М.В. Соколовой). Для определения уровня сочувствия была использована методика «Сочувствие к себе», автором которой является К. Нефф [6].

Рассмотрим средние значения показателей сочувствия к себе у спортсменов-регбистов. Среднее значение по показателю доброты к себе находится на среднем уровне – 16,5 баллов от максимально возможных 25 баллов, что свидетельствует о том, что они в целом способны проявлять терпимость к себе, но такие реакции могут быть нестабильными и зависеть от внешней нагрузки, у них вполне наблюдается баланс между поддержкой и критикой в свой адрес. Среднее значение по показателю самокритики находится также на среднем уровне – 12,04 баллов от максимально возможных 25 баллов, это говорит о возможном возникновении периодических эпизодов недовольства собой, но критика для таких людей не становится доминирующей чертой, они вполне осознают собственные недостатки, однако не всегда превращают это в самообвинение, самокритику. Среднее значение показателя общности с человечеством также находится в диапазоне средних значений – 12,3 баллов от максимально возможных 20 баллов. Это указывает на частичное признание общей природы человеческих переживаний, но в стрессовые моменты такие люди могут терять ощущение связи с другими. Был выявлен также средний уровень по показателю самоизоляции – 9,6 баллов от максимально возможных 20 баллов, что может указывать на время от времени возникающее ощущение отчуждённости, особенно в периоды стресса. Среднее значение показателя внимательности находится на среднем уровне – 13,8 баллов от максимально возможных 20 баллов, что говорит об умении частично удерживать некую дистанцию по отношению к собственным переживаниям, то есть спортсмены могут иногда как бы «застрывать» в эмоциях или, наоборот, уходить от них, но в целом сохранять определённый уровень внутренней собранности. По показателю чрезмерной идентификации среднее значение находится на среднем уровне – 10,8 баллов от максимально возможных 20 баллов, что свидетельствует о том, что эмоциональные реакции иногда бывают интенсивными, но исследуемые способны восстановить контроль, у них возможны проявления умеренной чувствительности, но без чрезмерного усиления переживаний.

Далее для определения уровня субъективного благополучия нами была использована методика «Шкала субъективного благополучия» в адаптации А.А. Рукавишникова и М.В. Соколовой [2]. Рассмотрим средние значения показателей субъективного благополучия у девочек подросткового возраста, занимающихся регби. Среднее значение по показателю «Напряженность и чувствительность» находится на среднем уровне – 10,2 баллов от максимально возможного 21 балла. Это говорит о том, что исследуемые в целом уравновешенны, но склонны чутко реагировать на значимые ситуации. Спортсменки способны замечать дискомфорт или перегрузку, однако обычно справляются с этим без выраженного стресса. Среднее значение показателя «Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику», также находится на уровне средних значений – 9,4 баллов от максимально

возможно набранных 21 балла. Это говорит о том, что стресс иногда может проявляться на физическом или поведенческом уровне, но эти проявления, как правило, умеренные и краткосрочные. Могут замечаться временные колебания сна, энергии или концентрации, однако они не мешают повседневной деятельности и довольно быстро проходят. По показателю изменения настроения среднее значение находится на низком уровне – 4,6 баллов от максимально возможных 14 баллов, что свидетельствует о сохранении исследуемыми относительно постоянного настроения и реже испытываемыми перепадами настроения. На низком уровне также выражен показатель значимости социального окружения – 6,4 баллов от максимально возможных 21 балла. Это указывает на высокую автономность исследуемых, их способность сохранять внутреннюю стабильность вне зависимости от внешних социальных стимулов. Среднее значение показателя самооценки здоровья находится на низком уровне – 4,8 балла от максимально возможных 14 баллов. Это может указывать на возможное чувство слабости, сомнения в собственных физических возможностях, либо настороженности к состоянию организма. Показатель степени удовлетворенности повседневной деятельностью выражен на среднем уровне – 10,1 баллов от максимально возможного 21 балла. Это указывает на то, что в целом исследуемые довольны тем, как проходит их день, но могут чувствовать, что отдельные области деятельности требуют улучшений. У них имеются моменты интереса и вовлечённости, сочетающиеся с периодами рутины или усталости. Среднее значение интегрального показателя субъективного благополучия находится в среднем диапазоне – 45,5 баллов от максимально возможных 112 баллов, что указывает на умеренное, стабильное состояние исследуемых. Спортсменки могут сталкиваться и с позитивными, и со сложными переживаниями, но они находятся в разумном балансе. Таким образом, мы можем сделать заключение о том, что внутренние ресурсы спортсменок достаточны, чтобы поддерживать функциональность и общее удовлетворение жизнью, хотя есть зоны, которые можно улучшить для повышения качества их жизни.

В результате корреляционного исследования были установлены достоверные взаимосвязи между шкалами субъективного благополучия и сочувствия к себе у спортсменок. В результате корреляционного анализа у спортсменок подросткового возраста, занимающихся регби, была выявлена прямая корреляционная связь между показателем «Напряженность и чувствительности» и показателем «Чрезмерная идентификация» ($r=0,52$; при $p<0,05$), что свидетельствует о том, что чем сильнее девочки реагируют на события внутренним напряжением и эмоциональной уязвимостью, тем чаще они склонны углубляться в собственные переживания и переживают их довольно сильно. Прямые корреляционные взаимосвязи также были выявлены между показателем «Общности с человечеством» и показателем «Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику» ($r=0,48$; при $p<0,05$), показателем «Степень удовлетворенности повседневной деятельностью» ($r=0,52$; при $p<0,05$), показателем «Субъективное благополучие» ($r=0,54$; при $p<0,05$). Полученные взаимосвязи свидетельствуют

о том, что выраженное ощущение собственной включённости в общий человеческий опыт связано с менее интенсивным переживанием сопутствующих психоэмоциональных симптомов, большей удовлетворённостью повседневной деятельностью и более благоприятной общей оценкой своего благополучия. Таким образом, чем в большей мере человек воспринимает свои трудности как естественную часть общего человеческого опыта, тем выше его субъективное ощущение устойчивости, удовлетворённости и внутреннего спокойствия. Отсюда можно сделать вывод о том, что важно воспринимать собственные трудности как нормальный опыт, с которым может столкнуться каждый человек в жизни, для поддержания собственного психологического благополучия.

Список литературы:

1. Внучко А.Ч., Горская Г.Б. Феномен субъективного благополучия // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. –2022. № 1. С. 111-114.
2. Панюкова Ю.Г., Панюкова Ю.Г., Панина Е.Н., Болаева Б.Г. Проблемы и перспективы исследования феномена благополучия в Российской психологии // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. № 12. С. 58–62.
3. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психическая напряженность как индикатор эмоционального благополучия у спортсменов разного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3(193). С. 548-552.
4. Распопова А.С., Босенко Ю.М. Психологические особенности совладания со стрессом у теннисистов в процессе тренировок и соревнований // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 3. С. 19-32.
5. Харитоновна И.В., Босенко Ю.М., Распопова А.С. Особенности взаимосвязи самооценки физического развития, социально-психологической адаптации, самоотношения и субъективного благополучия спортсменов подросткового возраста // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. Т. 25. № 4. С. 240-244.
6. Чистопольская К.А., Осин Е.Н., Ениколопов С.Н., Николаев Е.Л., Мысина Г.А., Дровосеков С.Э. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф. 2020. Том 16. № 4. С. 35-48.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И САООТНОШЕНИЯ У ПЛОВЦОВ

Т.А. Беспоясная, Ю.М. Босенко

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

Аннотация. В статье исследуется взаимосвязь компонентов психологического здоровья и самооотношения у спортсменов-пловцов ($n = 19$). С помощью тестов жизнестойкости (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой), «шкалы психологического благополучия» К. Риффа (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) и многомерного опросника исследования самооотношения (МИС) С.Р. Пантилеева. установлена достоверная связь между жизнестойкостью (в том числе её компонентом «вовлечённость») и такими аспектами самооотношения, как самопринятие, самопривязанность и открытость. При этом самопринятие выступает ключевым ресурсом психологического благополучия, тогда как самообвинение и внутренняя конфликтность препятствуют его формированию.

Ключевые слова: психологическое здоровье, самооотношение, жизнестойкость, психологическое благополучие, спортсмены-пловцы.

Одной из значимой и актуальной проблемой спортивной науки является изучение путей обеспечения спортивного долголетия и сохранения психологического здоровья при одновременном обосновании механизмов мобилизации работоспособности спортсменов [4, 5, 7].

Психологическое здоровье – динамическая совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи. Они позволяет личности постепенно стать самодостаточной, когда она все больше ориентируется в своем поведении и отношениях не только на извне задаваемые нормы, но и на внутренние осознанные самоориентиры (оно предполагает интерес человека к жизни, свободу мысли и инициативу, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску, веру в себя и уважение другого, разборчивость в средствах достижения цели, осознание своей индивидуальности и радостное удивление по поводу своеобразия всех окружающих людей, творчество в самых разных сферах жизни и деятельности) [3]. Формирование, актуализацию и активизацию психологических ресурсов можно считать одной из центральных проблем психологического сопровождения личности в спорте, способствующего успешной самореализации спортсмена [1, 2, 6].

В контексте данного исследования мы сосредоточили свое внимание на изучении особенности взаимосвязи компонентов психологического здоровья с самооотношением у спортсменов пловцов.

Выборку составили 19 человек, спортсменов-пловцов, спортивная квалификация КМС, 1-й взр.разряд, спортивный стаж от 9-13 лет.

Для исследования использованы следующие методики: 1. Тест жизнестойкости адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. 2. Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) 3. Многомерный опросник исследования самооотношения (МИС) С.Р.Пантिलеева.

Выявлены значимые корреляции, отражающие связь между показателями жизнестойкости, её компонентом «вовлечённость» и характеристиками самооотношения. Интегрально компонент жизнестойкость положительно связана с «Самопринятием» ($r=0,809$, $p<0,01$) и «Самопривязанностью» ($r=0,795$, $p<0,01$); «Открытостью» ($r=0,648$, $p<0,05$). Компонент жизнестойкости «Вовлечённость» коррелирует с «Самопринятием» ($r=0,778$, $p<0,01$) и «Самопривязанностью» ($r=0,89$, $p<0,001$).

Следовательно, самопринятие выступает фундаментом жизнестойкости, позволяя спортсмену быть «несовершенным», что снижает тревожность и высвобождает ресурсы для действий; самопривязанность не превращается в ригидность, а становится опорой, личность сохраняет целостность, но остаётся открытой к изменениям; открытость обеспечивает гибкость в восприятии реальности.

Установлены значимые корреляции, отражающие связь между показателями психологического благополучия и характеристиками самооотношения. Шкала «Позитивные отношения» имеет прямую связь со шкалой «Открытость» ($r=0,915$, $p<0,001$), «Самопривязанность» ($r=0,637$, $p<0,05$), «Самопринятие» ($r=0,801$, $p<0,01$), и обратную с «Самообвинение» ($r=-0,832$, $p<0,01$) Шкала «Автономность» имеет прямую связь со шкалой «Саморуководство» ($r=0,653$, $p<0,05$), «Самопринятие» ($r=0,64$, $p<0,05$), «Самопривязанность» ($r=0,657$, $p<0,05$). Шкала «Управление окружением» имеет прямую связь со шкалами «Открытость» ($r=0,736$, $p<0,05$) и «Самопринятие» ($r=0,634$, $p<0,05$), а также обратную связь со шкалой «Самообвинение» ($r=-0,632$, $p<0,05$). Шкала «Личностный рост» имеет прямую связь со шкалами «Саморуководство» ($r=0,669$, $p<0,05$) и «Самопринятие» ($r=0,818^{**}$), а также обратную связь со шкалой «Внутренняя конфликтность» ($r=-0,704$, $p<0,05$). Шкала «Цели в жизни» имеет прямую связь со шкалой «Открытость» ($r=0,701$, $p<0,05$), а также обратную связь со шкалами «Внутренняя конфликтность» ($r=-0,875$, $p<0,001$) и «Самообвинение» ($r=-0,694$, $p<0,05$). Шкала «Самопринятие» имеет прямую связь со шкалами «Открытость» ($r=0,768$, $p<0,01$), «Автономность» ($r=0,64$, $p<0,05$), «Управление окружением» ($r=0,634$, $p<0,05$) и «Личностный рост» ($r=0,818$, $p<0,01$), а также обратную связь со шкалами «Внутренняя конфликтность» ($r=-0,677$, $p<0,05$) и «Самообвинение» ($r=-0,64$, $p<0,05$).

Таким образом, принятие себя становится самоподдерживающимся процессом – чем больше человек одобряет собственные черты, тем активнее развивается. Открытость выступает медиатором между личностью и средой, обеспечивая адекватную оценку ресурсов окружения и гибкость в корректировке жизненных

стратегий. Способность управлять собой (а не подчиняться внешним обстоятельствам) напрямую поддерживает независимость и развитие. В то время как самокритика и внутренние противоречия выступают барьерами для благополучия.

На основании выявленных корреляций можно заключить, жизнестойкость демонстрирует статистически значимые положительные связи с ключевыми аспектами самоотношения – самопринятием, самопривязанностью и открытостью, что подтверждает их роль как психологических ресурсов устойчивости личности. Психологическое благополучие личности системно связано с характеристиками самоотношения: позитивные аспекты самоотношения (самопринятие, самопривязанность, открытость, саморуководство) выступают значимыми ресурсами благополучия, тогда как негативные (самообвинение, внутренняя конфликтность) – факторами, его ограничивающими. При этом самопринятие играет центральную роль, будучи взаимосвязано с большинством показателей психологического благополучия – от автономности и управления окружением до личностного роста и постановки жизненных целей. Полученные данные подчёркивают, что формирование позитивного самоотношения может служить эффективным направлением психологической работы по укреплению психологического здоровья личности спортсмена.

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., Фомиченко Н.Г. Проблема раскрытия личностных ресурсов самореализации (на примере спортсменов высокой квалификации) // Теория и практика общественного развития. 2015. № 22. С. 303-306.
3. Никифоров Г.С. Психология здоровья: история становления: учебное пособие. – Спб: Скифия, 2024. 308 с.
4. Пархоменко Е.А. Стилиевые характеристики саморегуляции как предиктор социально-психологической адаптированности личности в транзитивном обществе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 5(171). С. 452-456.
5. Самоходкина Л.Г., Хохлова Т.М., Косухина Г.И. Субъектные отношения и подходы к мотивации // EUROPEAN RESEARCH: сборник статей XIV Международной научно-практической конференции. В 2 частях, Пенза, 07 февраля 2018 года. Том Часть 2. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2018. С. 195-198.
6. Совмиз З. Р., Берилова Е.И. Особенности совладающего поведения спортсменов в командных и индивидуальных видах спорта / Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. №7(173). С. 263-266.
7. Шостак И.С., Распопова А.С. Развитие личностных ресурсов юных спортсменов // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. 2017. С. 154-155.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА

Ю.М. Босенко¹, Н. Бусхрикидзе²

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

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

***Аннотация.** В исследовании проведен лонгитюдный анализ проявлений ответственности у спортсменов на разных этапах обучения в вузе. Выявлено, что третьекурсники демонстрируют более высокие показатели «динамической эргичности» и «предметной результативности» по сравнению с первокурсниками. Магистранты показывают существенно более высокий уровень «предметной результативности» в сравнении с первокурсниками и более высокую «регуляторную интернальность» относительно третьекурсников. При анализе деструктивных показателей ответственности установлено, что магистранты имеют более низкие результаты по всем параметрам, кроме «результативности субъектной».*

***Ключевые слова:** ответственность, этап обучения, спортсмены, физическая культура.*

В современном обществе формируется модель развития, основанная на доверии и ответственности, что отражено в стратегических документах развития РФ. Особую значимость приобретает формирование социально-ответственного поведения у молодежи, которая является основным носителем инновационного потенциала страны. При этом в сфере спортивной подготовки наблюдается противоречие: процесс формирования личности спортсмена часто происходит стихийно, а тренировочный процесс ориентирован преимущественно на совершенствование двигательной деятельности, без должного внимания к нравственному и психологическому развитию [3,5].

Актуальность исследования заключается с одной стороны в необходимости реализации компетентностного подхода в высшем образовании, требующего развития личной ответственности студентов, а с другой стороны в реализации потребности в формировании у спортсменов социально ответственного поведения и профессиональных качеств.

В рамках нашего исследования рассматриваем ответственность как стремление, способность, готовность и процесс обеспечения субъектом целостности, самостоятельности и успешности деятельности, общения.

Сложность и неоднозначность вопроса об ответственности во многом объясняется его глубокой психологической природой. Человеческая психика крайне восприимчива к понятиям долга и персональной ответственности, неотделимой от чувства вины. Любопытно, что любые требования об

ответственном поведении нередко вызывают у людей тревожность и сопротивление, поскольку автоматически ассоциируются с потенциальными санкциями за возможные промахи. Это не только создает психологический дискомфорт, но и может снижать личную устойчивость к различным жизненным испытаниям. Но при всем этом ответственность считается одним из важнейших социальных качеств личности, над развитием которого необходимо постоянно работать. Она выступает ключевым фактором в процессе личностного становления, успешной социальной интеграции и профессионального роста человека. Ответственность представляет собой основополагающий принцип человеческого существования и нравственности, который активно формируется в соответствии с новейшими тенденциями развития образовательной среды. При этом остается малоизученным вопрос о том, как меняется уровень ответственности у студентов-спортсменов на различных этапах их обучения в высшем учебном заведении [1,2,4].

Цель исследования – установить особенности проявления ответственности спортсменов на разных этапах обучения в вузе.

Для диагностики ответственности как системного свойства личности использовался опросник В.П. Прядеина [4]. Для статистической обработки данных применен анализ достоверности различий по t-критерию Стьюденту.

В исследовании приняли участия спортсмены обоего пола, обучающиеся в ФГБОУ ВО КГУФКСТ по направлению подготовки Физическая культура на первом (n=30), третьем курсе (n=30) и в магистратуре (n=30).

Проанализируем особенности и динамику развития конструктивных компонентов ответственности у студентов-спортсменов.

Выявленное повышение показателей «динамической эргичности» у третьекурсников свидетельствует о значительном развитии у них проактивной позиции в отношении ответственности. Это проявляется в большей инициативности и самостоятельности при принятии ответственных решений, что является важным показателем личностного роста.

Показатель «результативности предметной», характеризующий ориентацию на общественно значимый результат, также демонстрирует положительную динамику. Переход от ситуативного проявления у первокурсников к более устойчивому выражению у третьекурсников и магистрантов указывает на формирование устойчивой мотивации к достижению социально значимых целей. Это особенно важно для спортсменов, чья деятельность требует высокой концентрации на достижении конкретных результатов.

У студентов третьего курса оба показателя находятся на границе среднего и высокого уровней, что может свидетельствовать о периоде активного становления ответственного поведения. Это критический момент в развитии личности, когда формируются устойчивые паттерны ответственного поведения.

Ситуативность проявления ответственности у первокурсников является закономерным явлением, отражающим начальный этап адаптации к вузовской среде и спортивной деятельности. Однако важно отметить необходимость

целенаправленной работы по развитию данных качеств уже на первых курсах обучения.

Обнаруженные различия по показателю «регуляторной интернальности» между третьекурсниками и магистрантами свидетельствуют о значительном развитии способности к саморегуляции и принятию ответственности за свои действия. Высокий уровень этого показателя у магистрантов говорит о сформированной внутренней локусе контроля, что является признаком зрелой личности.

Проанализируем особенности и динамику развития деструктивных компонентов ответственности у студентов-спортсменов.

Между первокурсниками и третьекурсниками обнаружены существенные различия по показателю «когнитивной осведомленности». Увеличение поверхностности понимания сути ответственного поведения у третьекурсников может свидетельствовать о определенном кризисе в развитии ответственного поведения. Это может быть связано с увеличением нагрузки и требований на этом этапе обучения, что приводит к упрощению восприятия сложных поведенческих паттернов.

Обнаруженное усиление деструктивных компонентов ответственности у третьекурсников требует особого внимания, так как это противоречит общей тенденции развития личности в процессе обучения. Данный факт может указывать на необходимость специальной работы с студентами этого курса по преодолению негативных установок относительно ответственного поведения.

Наиболее интересные результаты получены при сравнении показателей магистрантов с другими группами исследуемых студентов. Существенное снижение деструктивных показателей у магистрантов, при сохранении относительно стабильного уровня «субъектной результативности», свидетельствует о качественно новом уровне развития ответственности. Это подтверждается тем, что показатели деструктивных компонентов у магистрантов находятся на границе низкого и среднего уровней, в то время как у младших курсов они достигают среднего и высокого уровней.

Отсутствие столь выраженной разницы по конструктивным компонентам при наличии значительных различий по деструктивным показателям может свидетельствовать о том, что процесс развития ответственности идет преимущественно за счет редукции негативных, деструктивных паттернов поведения. Это является важным выводом для организации психолого-педагогического сопровождения студентов-спортсменов на разных этапах обучения.

Полученные данные позволяют говорить о том, что магистратура выступает как важный этап трансформации ответственности, где происходит не столько наращивание конструктивных компонентов, сколько преодоление деструктивных установок и стереотипов поведения. Это может быть связано с изменением характера учебной и спортивной деятельности, увеличением самостоятельности и ответственности за принимаемые решения.

Развитие ответственности у студентов-спортсменов носит стадийный характер с определенными особенностями на каждом этапе обучения. На

первом курсе наблюдается ситуативность проявления как конструктивных, так и деструктивных компонентов ответственности. К третьему курсу происходит противоречивое развитие: с одной стороны, отмечается рост конструктивных компонентов ответственности, что проявляется в большей инициативности и самостоятельности при принятии ответственных решений. С другой стороны, у третьекурсников увеличивается поверхностность понимания ответственного поведения, что выражается в более высокой выраженности деструктивных компонентов ответственности по сравнению с первокурсниками.

Наиболее значимый прогресс в развитии ответственности происходит между третьим курсом и магистратурой. Конструктивные компоненты ответственности развиваются постепенно, с последовательным усложнением, в то время как деструктивные компоненты демонстрируют более выраженную динамику снижения. Примечательно, что «результативность субъектная» остается относительно стабильным показателем, мало зависящим от этапа обучения. Процесс развития ответственности у студентов-спортсменов носит нелинейный характер с периодами, как прогрессивного развития, так и определенного регресса. Магистратура выступает как этап интеграции и трансформации ответственного поведения, где происходит формирование наиболее зрелых форм ответственного поведения с минимальными проявлениями деструктивных компонентов.

Список источников:

1. Бережная Н.В., Распопова А.С. Социально-психологические предпосылки устойчивости к жизненным трудностям студентов вуза физической культуры// Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. В 2-х томах. 2018. С. 146-149.
2. Босенко Ю.М., Распопова А.С., Берилова Е.И. Влияние этапа обучения на проявление оценочной тревожности и ответственности у обучающихся вуза физической культуры // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2021. № 3 (56). С. 59-64.
3. Пархоменко Е.А. Современное состояние и тенденции развития образовательного пространства в высшей школе // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2010. № 2. С. 5-9.
4. Прядеин В.П. Психодиагностика личности: Избранные психологические тесты: Практикум. Сургут: Сургутский гос. пед. ун-т, 2014. 215 с.
5. Самоходкина Л.Г. Парадигмальный анализ профессиональной подготовки бакалавров в условиях модернизации образования// Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. Редколлегия: Г.Д. Алексанянц, А.И. Погребной, Л.И. Просоедова. 2017. С. 178-179.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

А.С. Гендвило, А.В. Сунгурова

Северный (Арктический) федеральный университет им. Ломоносова,
г. Архангельск, Россия

***Аннотация.** В статье проанализированы ключевые психологические факторы, влияющие на результативность спортсменов в пулевой стрельбе. В работе представлены методы комплексной подготовки, которые направлены на стабильное психологическое состояние стрелка. Подробно описано применение аутогенной тренировки, самовнушения и самоанализа. Отдельно подчеркивается роль ведения стрелкового дневника как эффективного инструмента для самоанализа и оптимизации тренировочного процесса.*

***Ключевые слова:** психологические факторы, самовнушение, аутогенная тренировка, стрелковый дневник.*

Психологические факторы – факторы, которые напрямую связаны с психикой человека. Так, например, эмоциональное состояние спортсмена сильно влияет на результативность стрельбы. Таких факторов очень много, вот какие чаще всего встречаются в практике многих спортсменов: недостаточная мотивация; высокая ответственность; подсчет результата во время упражнения; ссора незадолго до старта; важное событие до или сразу после старта; нахождение рядом своего основного соперника; посторонние навязчивые мысли; замечания судьи и т.д. [3, 4].

Большая часть факторов на самом деле не представляет серьезной проблемы для достижения высокого результата, а часть из них усиливает волнение и добавляет беспокойство. Для того, чтобы происходящее вокруг не выбивало спортсмена из колеи, следует уделять большое внимание подготовке психики к соревнованиям [4].

Один из методов психологической подготовки – аутогенная тренировка. Она подразумевает самостоятельное вызывание состояния дремоты, его использование и самостоятельный выход из него. На первом этапе, который как правило длится до трех недель, необходимо освоить основы аутогенной тренировки, далее представлять какие-либо образы и ситуации. Для более яркой и точной картинки о предстоящих соревнованиях нужно собрать максимум информации о стрельбище. Имея такие сведения, гораздо легче представлять себя на этом месте и начать привыкать к обстановке. Следующим шагом стоит вспомнить и записать те моменты, которые негативно влияют на психологическое равновесие, а потом проработать их, представляя, будто это уже случилось на соревнованиях. Через несколько таких тренировок вы заметите, что данная ситуация не вызывает волнения, то есть произошла адаптация [2].

Следующий метод – самовнушение, для его реализации необходимо прокручивать мышечную модель идеального выстрела и внушать себе при этом уверенность в достижении высокого результата. Внушение всегда ведется в положительном ключе, то есть настраивать себя без негативных мыслей. Польза данных тренировок в том, что психика тренируется и идет ее программирование на успешное выполнение предстоящей работы [3].

Самоанализ – это неотъемлемая часть тренировок и соревнований. Недостаточно просто оценить результат пробоины, необходимо выявить допущенные ошибки, принять меры для их исправления и укрепления полученных навыков. Каждый сделанный выстрел должен быть проанализирован как отдельная работа, также стоит рассматривать старт в целом [3].

В выявлении ошибок хорошо помогает стрелковый тренажёр «SKATT», благодаря которому видна вся траектория движения оружия спортсмена. С помощью него можно увидеть все ошибки, которые не замечает сам спортсмен при самостоятельном анализе. Также с тренажёром можно проверять свои ощущения: делать выстрел, анализировать его и сравнивать это с показателями на приборе «SKATT». Это позволяет более чётко чувствовать свои ошибки [1].

Не стоит забывать про стрелковый дневник, он прежде всего необходим для самоконтроля, это некая совокупность наблюдений стрелка за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, техническими настройками оружия и другого оборудования [4, 5].

О важности стрелкового дневника все говорят по-разному. Так, например, Сергей Круглов (заслуженный мастер спорта по пулевой стрельбе и бывший тренер сборной команды России) доказывает его особую важность. Говорит, что он важен как для «винтовочников», так и для «пистолетчиков», а заполнять его нужно после каждой тренировки и тем более соревнования. Следить за статистикой результатов, изменениями показателей, записывать в нем свое психическое состояние и физическое самочувствие, также можно делать записи о всех посещенных стрельбищах и их особенностях.

Диаметрально противоположное мнение у Ильи Марсова (мастер спорта международного класса по пулевой стрельбе). Он считает, что дневник будет уместен только «винтовочникам» и только для записи технических параметров, таких как положение затыльника и антабки, настройка прицела, длина ремня и положение стрелка относительно оружия и мишени. Илья говорит, что вообще не использует стрелковый дневник, так как запоминает все настройки на память, а в необходимости записывать свои старты не нуждается.

По результатам опроса более ста спортсменов разной квалификации, было выявлено, что 78% опрошенных занимаются психологической подготовкой, используя вышеперечисленные методы, а 86% из них являются стрелками высокого класса. Это означает, что для достижения высоких спортивных результатов стоит задуматься о работе с психикой. Даже не просто задуматься, а начать применять описанные методы, если есть желание повысить уровень своего результата.

Список литературы:

1. Асафьев М.И. Использование стрелкового тренажера skatt как метод тренировки огневого мастерства в рамках практических занятий по огневой подготовке // Пенитенциарная безопасность: национальные традиции и зарубежный опыт. 2020. №1. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42984906&ysclid=mif5d04v1h478025903> (дата обращения 25.11.2025)
2. Аутогенная тренировка по И.Г. Шульцу [Электронный ресурс]. – URL: https://ipodhod.ru/wp-content/uploads/files/wpm_material_132=mif66ljwy6994744413 (дата обращения 25.11.2025)
3. Психологическая подготовка стрелка [Электронный ресурс]. – URL: <https://moluch.ru/archive/261/60184/> (Дата обращения 25.11.2025)
4. Психологическая подготовка стрелка [Электронный ресурс].-URL: <https://www.scatt.ru/articles-psychology> (Дата обращения 25.11.2025)
5. Самоконтроль стрелков при подготовке к соревнованиям и ведении дневника [Электронный ресурс].-URL: http://www.shooting-ua.com/books/book_448.htm (Дата обращения 25.11.2025)

ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МОТИВАЦИИ И УСТОЙЧИВОСТИ ИНТЕРЕСА К СПОРТУ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ЛИЧНОСТНОЙ И СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ОПУСТОШЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Л.А. Гладилина¹, Т.Ф. Эстрада Дуарте²

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

² Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, г. Халиско, Мексика

Аннотация. В данной статье исследуется взаимосвязь между спортивной мотивацией и устойчивостью интереса, а также показателями личностной и ситуативной тревожности и психологической энергетической опустошенностью студентов-спортсменов. В исследовании использовались методы корреляционного анализа для оценки связи между потребностями в достижении, борьбе и общении, с одной стороны, и уровнем тревожности и психоэнергетической опустошенности. Результаты показывают, что высокая потребность в достижениях и борьбе помогает снизить тревожность и истощение психической энергии, а также повысить интерес к спорту. В то же время среди студентов с более низкой мотивацией была выявлена противоположная тенденция: стремление к самосовершенствованию повышало тревожность, а потребность в общении снижала интерес к спорту. Полученные данные позволяют говорить о ключевой роли мотивации в формировании стрессоустойчивости и поддержании участия в занятиях спортом.

Ключевые слова: мотивация в спорте, личностная тревожность спортсмена, ситуативная тревожность в спорте, психология спорта, психоэнергетическая опустошенность.

Изучение взаимосвязи между мотивацией к занятиям спортом, личностной и ситуативной тревожностью и психоэнергетическим опустошением продолжает оставаться актуальным, поскольку психология спорта постоянно развивается. Эти взаимосвязанные факторы оказывают существенное влияние на результаты спортсменов, их психологическое благополучие и, в конечном счете, на спортивные результаты. Мотивация в спорте изучается для того, чтобы понять, как различные мотивационные стратегии могут улучшить результаты и самочувствие спортсменов. Стремление спортсменов достигать высокие результаты, несмотря на физические и психические перегрузки, возможно, только в том случае, если деятельность является для них лично значимой [1]. Согласно недавним исследованиям, внутренняя мотивация помогает снизить стресс и повысить удовлетворенность от спортивной деятельности [3]. Тревога в спорте может как стимулировать, так

и препятствовать спортивным достижениям, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена и конкретных обстоятельств ситуации [4]. Это делает изучение механизмов тревожности необходимым для разработки стратегий психологической поддержки. Недостаток психической энергии, который обычно рассматривается в контексте эмоционального выгорания, может серьезно снизить эффективность тренировок и увеличить риск получения травм [5].

С непрерывным развитием спортивной психологии изучение взаимосвязи между спортивной мотивацией, личностной и ситуативной тревожностью и опустошенностью психической энергии по-прежнему актуально. Эти взаимосвязанные факторы оказывают значительное влияние на работоспособность спортсменов, их психическое здоровье и, в конечном счете, на спортивные результаты.

Изучите мотивацию в спорте, чтобы понять, как различные стратегии мотивации могут улучшить результаты и самочувствие спортсменов. Стремление к успеху и победе – важнейший фактор, который свидетельствует о высокой конкурентоспособности и амбициозности студентов-спортсменов. Поддержка тренеров и команд также очень важна, потому что командный дух и поддержка являются ключевыми факторами успеха. Экономические стимулы и личная удовлетворенность также оказались важными, что подчеркивает разнообразие мотивирующих факторов в спорте [2]. Согласно недавним исследованиям, внутренняя мотивация помогает снизить стресс и повысить удовлетворенность физическими упражнениями [3]. Тревога в спорте может как стимулировать, так и препятствовать спортивным достижениям, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена и конкретных обстоятельств ситуации [2]. Это делает изучение механизмов тревожности необходимым для разработки стратегий психологической поддержки. Опустошенность психической энергии, обычно рассматриваемая в контексте эмоционального выгорания, может серьезно снизить эффективность тренировок и увеличить риск получения травм [3]. Методы исследования: опросник «Мотивация спортивной деятельности» Е.А. Калинин, методика «Изучение интереса к спорту» Е.Г. Бабушкин, методика Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности, «Индекс психоэнергетической опустошенности», В.Л. Бакштанский, О.И. Жданов.

Выборку составили 42 студентов КГУФКСТ обучающихся на 3 курсе по направлению подготовки 49.03.04 – Спорт (Тренерско-преподавательская деятельность в сферах образования и спортивной подготовки).

В результате анализа корреляционных взаимосвязей были получены отрицательные корреляции между потребностью в достижении и личностной тревожностью ($r=-0,447$; $p\leq 0,05$), психоэнергетической опустошенностью ($r=-0,486$; $p\leq 0,05$). Это означает, что люди с высокой потребностью в достижениях, как правило, имеют более низкий уровень тревожности, а те, у кого потребность в достижениях слабая, могут испытывать более высокую тревожность. Люди с высокой потребностью в достижениях часто уверены в своих силах, умеют ставить реалистичные цели и справляться со стрессом. Это

снижает их тревожность в ситуациях, связанных с деятельностью и результатами. Также высокий уровень личностной тревожности может приводить к тому, что спортсмены не ставят высоких целей, что меньшее сталкиваться с ситуациями проигрыша, которые могут провоцировать увеличение уровня тревоги. При высоком уровне потребности в достижениях обычно более активны, целеустремленны и вовлечены в деятельность. Это может предотвратить ощущение пустоты, потому что энергия направляется на достижение поставленных целей. Достижение целей приносит положительные эмоции и чувство удовлетворения, восполняя энергетические ресурсы. Напротив, отсутствие целей или невозможность их реализации могут привести к опустошению.

Показатель мотивации «Потребность в борьбе» имеет положительную корреляцию с уровнем интереса к спорту ($r=0,426$; $p\leq 0,05$), необходимость бороться часто ассоциируется с мотивацией достижения, которая включает в себя стремление к успеху, преодолению трудностей и улучшению результатов. Спорт обеспечивает естественную платформу для удовлетворения этих потребностей, потому что его суть заключается в соревновании и преодолении себя и соперников. Чем сильнее у человека потребность в борьбе, тем больше возможностей он находит в спорте для удовлетворения этой потребности, что повышает его интерес к деятельности. Для многих спортсменов борьба стала частью их идентичности. Они считают себя личностями, способными преодолевать трудности и достигать своих целей. Это повысило их интерес к спорту, потому что это не просто занятие, а способ самореализации.

Проведя корреляционный анализ показателей в выборке студентов-спортсменов имеющих завышенный уровень общего уровня мотивации в спорте было выявлены следующие взаимосвязи: «Потребность в достижении» и «Психоэнергетическая опустошенность» ($r=-0,723$; $p\leq 0,01$), «Потребность в общении» и «Психоэнергетическая опустошенность» ($r=-0,606$; $p\leq 0,05$), что может говорить о том, что общение с другими людьми может служить для спортсмена источником эмоциональной поддержки и энергии, спорт всегда являлся местом социализации и деятельностью в которой многие спортсмены находили возможность реализовать эту потребность. Общение с единомышленниками или близкими людьми помогает снизить стресс и предотвратить чувство опустошенности. Удовлетворенная потребность в общении уменьшает чувство одиночества и изолированности, которые могут усилить психоэнергетическое опустошение. Корреляционная взаимосвязь с потребностью в достижениях повторяется также, как и в общей выборке студентов-спортсменов, но уровень ее значимости в выборке с завышенной мотивацией стал выше.

В выборке студентов-спортсменов с заниженным уровнем мотивации картина изменилась. Были получены следующие корреляционные взаимосвязи: «Потребность в самосовершенствовании» и «Ситуативная тревожность» ($r=0,756$; $p\leq 0,01$), «Потребность в общении» и «Интерес к спорту» ($r=-0,604$; $p\leq 0,05$), «Личностная тревожность» ($r=0,724$; $p\leq 0,01$), «Психоэнергетическая опустошенность» ($r=0,780$; $p\leq 0,01$). Для спортсменов с низкой мотивационной

потребностью самосовершенствовании может рассматриваться как невыполнимая задача. Отсутствие внутренней мотивации создает разрыв между стремлением к совершенствованию и реальными возможностями, что усиливает тревогу. Сниженная мотивация ограничивает доступ к психологическим ресурсам (уверенности в себе, самоэффективности), необходимым для преодоления трудностей. Поэтому даже умеренные требования к самосовершенствованию воспринимаются как угроза. В условиях низкой мотивации стремление к совершенству может стать навязчивой идеей. Спортсмены боятся не достичь своих идеалов, что усиливает тревожность. Спортсмены с низкой мотивацией могут избегать социальных контактов, связанных со спортом, поскольку они усиливают дискомфорт или аналогичную неудовлетворенность. Вполне возможно, что такие спортсмены испытывают конфликт между потребностью в общении и отсутствием интереса к спорту. Это может привести к уменьшению количества людей, участвующих в тренировках и соревнованиях. Недостаток психической энергии может быть результатом длительных тренировок без существенного прогресса или эмоционального выгорания.

Выводы: исследование выявило существенную взаимосвязь между мотивационными характеристиками спортсменов и их психологическим состоянием: высокая потребность в достижениях снижает тревожность и предотвращает психоэнергетическую опустошенность, в то время как потребность в борьбе повышает интерес к спорту, превращая его в способ самореализации. В случае завышенной мотивации эти защитные механизмы особенно очевидны, в то время как в случае низкой мотивации наблюдается противоположный эффект – стремление к самосовершенствованию повышает тревожность, а потребность в общении снижает интерес к спорту. Следовательно, уровень мотивации является ключевым фактором, определяющим уровень мотивации к занятиям спортом. характер взаимосвязи между потребностью и сферой мотивации и психоэнергетическим состоянием спортсмена.

Список литературы:

1. Берилова Е.И., Босенко Ю.М., Распопова А.С. Особенности взаимосвязи спортивной мотивации и личностных черт у теннисистов на разных этапах спортивной подготовки // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2025. №4.
2. Бородин В.Г. Мотивация в студенческом спорте // НАУ. 2024. № 98-1.
3. Clancy R.B., Herring M.P., Campbell M.J. Motivation measures in sport: a critical review and bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*. 2017. № 8. P. 348.
4. Gomes A.R., Faria S., Vilela C. Anxiety and Stress in Sport Contexts: A Multidimensional Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. № 18(18). P. 9264.
5. Madigan D. J., Nicholls A. R. Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*. 2017. № 32. P. 138-142.

ОСОБЕННОСТИ КОРРЕЛЯЦИОННЫХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ И ОТНОШЕНИЙ С ТРЕНЕРОМ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

А.С. Головань, А.А. Дубовова

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

***Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные взаимосвязи психологической надежности и отношений с тренером у подростков-легкоатлетов. Целью работы выступает выявление особенностей взаимосвязи отношений с тренером на психическую устойчивость спортсменов. Полученные данные отражают связь тренерского восприятия на различные аспекты психической устойчивости юных спортсменов в соревновательной деятельности. Мы пришли к выводу, что восприятие компетентности тренера связано с эмоциональной устойчивостью и мотивацией спортсмена.*

***Ключевые слова:** психологическая надежность, отношения с тренером, подростки, легкая атлетика.*

Психологическая надежность в спорте определяется, как способность спортсмена сохранять оптимальное функциональное состояние и высокую эффективность деятельности в условиях стресса, неопределенности и интенсивных физических нагрузок. Она включает в себя эмоциональную устойчивость, саморегуляцию, мотивацию достижения и способность эффективно справляться со стрессорами различной природы. Развитая психологическая надежность позволяет спортсмену максимально реализовать свой потенциал, адаптироваться к изменяющимся условиям соревнований и минимизировать негативное влияние стресса на результативность [3].

В спортивной психологии отношения между спортсменом и тренером рассматриваются как один из ключевых факторов, определяющих успешность спортивной карьеры и психологическое благополучие спортсмена. Эти отношения характеризуются взаимным доверием, уважением, поддержкой и сотрудничеством, а также эффективной коммуникацией и способностью разрешать конфликты. Качество отношений с тренером влияет на мотивацию спортсмена, его уверенность в себе, уровень тревожности и способность справляться со стрессом [2].

Подростковый возраст является критическим периодом в развитии спортсмена, характеризующимся интенсивными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. В этот период формируются идентичность, ценности и убеждения, а также устанавливаются новые социальные связи и отношения. В контексте легкой атлетики, подростковый возраст часто связан с повышением интенсивности тренировок, увеличением

конкуренции и необходимостью справляться с высокими ожиданиями. Поддержка тренера, учет возрастных особенностей и создание благоприятной психологической атмосферы играют важную роль в успешном прохождении этого этапа спортивной карьеры [1].

Цель исследования – выявить особенности взаимосвязи психологической надежности и отношений с тренером у спортсменов подросткового возраста, занимающихся легкой атлетикой.

В качестве **методов исследования** были использованы: анализ научной литературы, психодиагностические методы («Психическая надежность» В.Э. Мильман и методика «Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом» Ю. Ханина, А. Стамбулова), методы математической статистики. В исследовании приняли участие 38 спортсменов подросткового возраста (17 юношей и 21 девушка), специализирующихся в легкой атлетике.

Результаты исследования

Анализ взаимосвязей между восприятием тренера и психологической надежностью подростков-легкоатлетов выявил ряд значимых корреляций. В частности, обнаружено, что оценка спортсменом компетентности тренера (гностический компонент) положительно связана с его эмоциональной устойчивостью, способностью к саморегуляции и мотивацией в соревновательной деятельности. Иными словами, чем выше спортсмен оценивает профессионализм тренера, тем лучше он справляется с эмоциями, контролирует свое поведение и стремится к победе.

При этом установлено, что высокая оценка компетенции тренера снижает уровень личной значимости стрессовых факторов (боязнь травм, неудач). Вероятно, уверенность в компетентности тренера создает у спортсмена ощущение защищенности и снижает тревогу, связанную с возможными негативными последствиями.

Эмоциональная близость к тренеру (симпатия) положительно влияет на мотивацию спортсмена, однако может повышать его чувствительность к неопределенности во внешней оценке. Вероятно, сильная эмоциональная связь делает спортсмена более зависимым от мнения тренера и более уязвимым к критике.

Позитивное взаимодействие с тренером (поведенческий компонент) стимулирует спортсмена к достижению успеха и улучшает взаимоотношения, однако может повышать его зависимость от одобрения окружающих и, как следствие, чувствительность к внешним стрессорам. В то же время, позитивное взаимодействие с тренером снижает страх перед неудачами и травмами, создавая более безопасную и поддерживающую среду.

Заключение

Результаты исследования подтверждают значимость отношений с тренером для формирования психологической надежности подростков, занимающихся легкой атлетикой. Восприятие компетентности тренера напрямую влияет на эмоциональную устойчивость и мотивацию спортсмена, а также снижает уровень тревожности, связанной с возможными неудачами.

Эмоциональная связь с тренером повышает мотивацию, но в то же время может усиливать зависимость от внешней оценки. Позитивное взаимодействие с тренером способствует формированию уверенности в себе и снижает страх перед неудачами.

Необходимо стремиться к установлению доверительных и поддерживающих отношений со спортсменами, учитывать их индивидуальные особенности и потребности. Важно демонстрировать высокий уровень профессионализма и компетентности, а также обеспечивать спортсменам эмоциональную поддержку и создавать безопасную психологическую среду. Необходимо учитывать возрастные особенности спортсменов.

Разрабатывать и внедрять программы, направленные на формирование психологической надежности у спортсменов, а также на улучшение взаимоотношений между спортсменами и тренерами.

Поддерживать позитивные отношения между детьми и тренерами, создавая условия для доверительного общения и сотрудничества.

Список литературы:

1. Авдеева Т.Г. Влияние отношения спортсмена к тренеру на мотивацию спортивной деятельности спортсменов баскетболистов // Гуманизация образования. 2023. № 1. С.114-128.
2. Босенко Ю.М. Восприятие родителей спортсменами подросткового возраста как ресурс повышения мотивации занятием спортом // Молодежь XXI века: проблемы и решения. 2024. № 1. С 438-443.
3. Распопова А.С., Берилова Е.И., Босенко Ю.М. Предпосылки психической надежности подростков, занимающихся греблей на байдарках и каноэ // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. №1. С. 327-329

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ

И.В. Гуштурова, И.И. Шумихина

Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

Аннотация. *С применением психологического тестирования по методике Г. Айзенка в начале и конце года оценивалось психоэмоциональное состояние у 20 подростков 11-12 лет (10– занимающихся волейболом и 10– находящихся на обычном двигательном режиме). Целью исследования было выявление влияния различного двигательного режима на уровень тревожности и другие аспекты психоэмоционального состояния у детей 11-12 лет. Показано положительное влияние расширенного двигательного режима на психоэмоциональное состояние подростков 11-12 лет. Занятия волейболом повышают такие показатели психоэмоционального состояния, как самооценка, общительность, снижают тревожность, уменьшают ригидность мышления и агрессивность подростков.*

Ключевые слова: *психоэмоциональное состояние, двигательный режим, волейбол.*

Актуальность. В настоящее время отмечается увеличение уровня тревожности как у взрослых, так у детей, и подростков, что рассматривается как устойчивый тренд роста напряженности населения [2,3,4]. Ухудшение эмоционально-психологического благополучия отрицательно влияет на уровень физического развития и физического здоровья молодого поколения. Одной из основных причин роста тревожности является снижение двигательной активности, известно, что чем ниже уровень двигательной активности, тем выше уровень тревожности [1,2,5,6].

Возраст 11-12 лет является критическим периодом в развитии детского организма, поэтому изучение тревожности и влияния на уровень тревожности двигательной активности в подростковом возрасте особенно важно. Понимание того, как уровень тревожность влияет на физическое развитие и здоровье, может способствовать разработке более эффективных методов заботы о здоровье подростков, служить основой для профилактики различных психосоматических заболеваний, в том числе средствами физической культуры и спорта.

На наш взгляд, работ, изучающих психоэмоциональное состояние, уровень тревожности у людей различных социальных групп достаточно изучен. Однако, исследования о влиянии различного уровня двигательной активности на эмоционально-психологическое статус и уровень тревожности подростков изучен лишь фрагментарно.

Цель исследования – оценить психоэмоциональное состояние школьников с различной двигательной активностью.

Организация и методы исследования. Нами были отобраны две группы школьников в возрасте 11-12 лет, в контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы вошло по 10 учащихся. Экспериментальную группу составили школьники с высокой двигательной активностью, занимающихся в секции волейбола, 3 раза в неделю по 1,5-2 часа, спортивный стаж 1 год. Контрольную группу составили испытуемые, находящиеся на обычном двигательном режиме (уроки физической культуры 3 раза в неделю). Все испытуемые были отнесены к основной медицинской группе. Для решения задач исследования и выявления психоэмоционального состояния школьников нами применялась методика Г. Айзенка, позволяющая оценить уровень тревожности, фрустрации, ригидности, агрессивности, уровень самооценки и общительности.

Исследования были проведены в МКОУ Лицей ПГТ Красной Поляны.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами был изучен индивидуальный психоэмоциональный портрет школьников контрольной и экспериментальной групп, включающий уровень тревожности, фрустрации, ригидности, агрессивности, самооценки и общительности. Процентное распределение испытуемых по показателям психоэмоционального статуса на первом этапе исследования представлены в табл. 1.

Выявлено, что в начале эксперимента в контрольной группе количество учащихся с повышенной тревожностью составило 80%. В литературных источниках указывается, что такой уровень тревожности способствует развитию невротического конфликта, срывам и психосоматическим заболеваниям. У школьников экспериментальной группы, находящихся на расширенном двигательном режиме тревожность выявлена у 50% испытуемых.

При оценке состояния фрустрации, психологической реакции, связанной с разочарованием, неудачей в попытке достичь какой-либо цели, состоянии нарастающего внутреннего напряжения, выявлен одинаковый процент (20%), как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Скорее всего для учащихся данного возраста еще не характерен такой аспект эмоционального статуса. Тоже самое, мы наблюдаем и с ригидностью (у 10% ЭГ и 20% КГ), для школьников 11-12 лет еще не характерно испытывать трудность при отказе от принятого решения, способа мышления и действий, что связано с возрастными особенностями организма.

При изучении уровня самооценки у испытуемых контрольной и экспериментальной групп, выявлены значительные различия показателей. У школьников контрольной группы преобладающим уровнем самооценки в 80% случаев оценивался, как низкий, у испытуемых экспериментальной группы в большинстве случаев (78%) отмечается средний уровень самооценки (табл.1). Низкий уровень самооценки у школьников контрольной группы, компенсируется их высокой агрессивностью. Так у 100% школьников данной группы, отмечается повышенная агрессивность, в то время как в экспериментальной группе выявлено только у 11% испытуемых.

Таким образом, школьники, находящиеся на обычном двигательном режиме, чаще испытывают психоэмоциональное напряжение, по сравнению с учащимися, находящимися на расширенном двигательном режиме, тем самым

подтверждаются ранее проведенные исследования, отмечающие, что регулярные занятия спортом положительно сказываются на эмоциональном состоянии школьников.

В своей работе, мы решили посмотреть, как изменяется в течении учебного года психоэмоциональное состояние у учащихся 11-12 лет, находящихся на различных двигательных режимах, для этого в конце учебного года проводилось повторное, психологическое тестирование у данных испытуемых по методике Г. Айзенка. Процентное распределение школьников по показателям психоэмоционального состояния на завершающем этапе эксперимента представлено в таблице.

Таблица

Динамика показателей психологического тестирования по Г. Айзенку у детей 11-12 лет КГ и ЭГ от начального к завершающему этапу педагогического эксперимента

этап	Тревож-ность		Фрустра-ция		Ригид-ность		Агрессив-ность		Самооцен-ка			Общитель-ность		
	норм (%)	откл (%)	норм (%)	откл (%)	норм (%)	откл (%)	норм (%)	откл (%)	низ (%)	сред (%)	выс (%)	низ (%)	сред (%)	выс (%)
Экспериментальная группа														
Мальчики														
1	50	50	80	20	90	10	89	11	11	78	11	10	50	40
2	90	10	90	10	100	0	100	0	0	40	60	0	70	30
При-рост	+40	- 40	+10	-10	+10	-10	+11	-11	-11	-38	+49	-10	+20	-10
Контрольная группа														
Мальчики														
1	30	70	80	20	80	20	0	100	80	20	0	80	20	0
2	60	40	100	0	80	20	40	40	0	40	60	40	60	0
При-рост	+30	-30	+20	-20	0	0	+40	-60	-80	+20	+60	-40	+40	

По нашим данным к концу учебного года, снизилось число испытуемых с выраженной тревожностью, как в экспериментальной, так и в контрольной группах, на 40% и 30% соответственно. Таким образом, расширенный объем двигательной активности в большей степени способствует снижению тревожности у детей, чем обычный.

За период исследования отмечаются более значительные изменения в экспериментальной группе, по сравнению с школьниками контрольной группы, снижение на 40% и 20% соответственно.

За период динамических исследования у школьников экспериментальной группы выявлены достоверные сдвиги в сторону улучшения по показателям «ригидности» и «агрессивности». Так, в конце учебного года показатель агрессивности у школьников, находящихся на расширенном двигательном режиме в пределах нормы. У испытуемых контрольной группы сохраняется высокий процент детей с повышенной агрессивностью (40%).

Ко второму этапу исследования у школьников экспериментальной группы, показатель ригидности в норме. В то время как у испытуемых

контрольной группы, показатель ригидности мышления остается неизменным, 20% как и в первичных исследованиях.

Особо, хочется отметить, что за время исследования у школьников, как экспериментальной группы, так и контрольной группы к концу учебного года улучшилась самооценка. Если в начале года у школьников экспериментальной группы у 11% отмечалась низкий уровень самооценки, то в конце года низкий уровень не выявлен, повысился высокий уровень до 20%, вместо 11%. Аналогичные изменения в самооценке выявлены у испытуемых контрольной группы. На начальном этапе исследования у школьников контрольной группы низкий уровень самооценки выявлен у 80%, средний у 20%, детей с высокой самооценкой не выявлено. При повторных исследованиях в конце учебного года у школьников контрольной группы низкий уровень самооценки не выявлен, со средним 67% и высокой самооценкой 33%.

При изучении на втором этапе исследования у школьников экспериментальной группы не выявлен низкий уровень общительности, у 70% отмечается средний уровень общительности и у 30% высокий уровень. Таким образом, школьники, находящиеся на расширенном двигательном режиме, стали более общительные, что конечно характерно для командных видов спорта. У школьников контрольной группы, уровень общительности также изменился, как и у испытуемых экспериментальной группы, однако между группами сохраняются достоверные различия между по показателю общительность. Это свидетельствует о том, что школьники, находящиеся на обычном двигательном режиме менее общительны, чем дети, занимающиеся командными видами спорта.

Заключение. Выявленные нами результаты, определили, что расширенный двигательный режим благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние школьников 11-12 лет. Можно утверждать, что волейбол, как групповая игра, улучшает такие показатели психоэмоционального состояния, как самооценка, общительность, уменьшает тревожность, снижает ригидность мышления и агрессивность детей.

Список литературы:

1. Григорьева О.В. Психофизиологическое обоснование роли двигательной активности для здоровья человека // КНЖ. 2014. №4 (9). С. 50 – 54.
2. Гуштурова И. В., Шумихина И. И., Исаева В. Л. Исследование школьной тревожности у подростков 15 лет с различным уровнем двигательной подготовленности в Удмуртской республике в условиях самоизоляции // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. Т. 16, № 1. С. 74-79.
3. Криволапчук И. И. Школьная тревожность у девочек 11-12 лет с разными стадиями полового созревания. Педагогические науки. Наука без границ №9 (26) 2008, С. 44-49.
4. Нехорошкова А.Н., Грибанов А.В. Тревожность у детей: причины и особенности проявления // Современные проблемы науки и образования, 2014. № 5.
5. Прокшина З.А., Звездина Г.П. Особенности агрессивности подростков-подростков с разным уровнем личностной тревожности. // Северо-Кавказский психологический вестник 18(2): 2020. С. 44-64.
6. Юдина Е.А. Особенности проявления тревожности у детей 11-12 лет с нарушениями интеллекта. Междуар. Науч. журнал «Вестник науки» № 10 (19) Т.3. 2019. С. 42-45.

РЕСУРСЫ И ОГРАНИЧЕНИЯ ПРИНЯТИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

И.М. Дементьева

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики
Министерства здравоохранения Краснодарского края, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В тезисах отражены результаты исследования ответственности у гандболистов подросткового возраста. Определены ресурсы, которые могут способствовать проявлению ответственного поведения и барьеры, препятствующие этому. Выделены индивидуальные варианты личностных качеств как ресурсов проявления ответственности у трех гандбольных команд.

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

Ответственность в спорте до сих пор преимущественно гремит со стороны нарушения антидопинговых правил, однако достижения высокого результата в любом виде спорта сопряжено с такими личностными качествами, как дисциплина, усердие, умение подчинить образ жизни спортивному режиму и ответственному выполнению своих действий в тренировочном и соревновательном периоде [1].

Последние годы ответственность все чаще в психологии спорта рассматривается как личностная черта, которая востребована в своем развитии до высшей психической функции, позволяющая раскрыть потенциал и возможности спортсмена. Начинается требование проявления ответственности уже с подросткового возраста, однако использование директивного руководства и патерналистской системы воспитания в семье приводит к тому, что ответственность не развивается, а заменяется в лучшем случае исполнительностью [2].

Наше исследование посвящено определению личностных особенностей, которые могут выступать как ресурсы или барьеры проявления ответственности у спортсменов-гандболистов подросткового возраста. В исследовании приняли участие 45 спортсменов, мужского пола в возрасте до 14 лет. Ответственность и ее характеристики определялись методикой В. П. Прядина ОТВ-70 [3], остальные методики подбирались согласно изученным научно-литературным данным, полученным другими исследователями, имеют связь с ответственностью: опросник J. Vallerand «Почему я занимаюсь спортом», методика Н. М. Пейсахова «Способность самоуправления», «Шкала личностной тревожности» А. М. Прихожан, методика исследования копинг – стратегий адаптированная Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой. Использовался корреляционный анализ в обработке данных.

Результаты исследования показали, что ресурсными личностными качествами для становления ответственности у первой команды являются: анализ противоречий, целеполагание, коррекция деятельности, внутренняя мотивация «знания, компетентности, новые впечатления» и внешняя мотивация «итроекция», копинг стратегии «самоконтроль, принятие ответственности». В основном выявлены взаимосвязи ресурсных качеств с когнитивной осмысленностью, т. е. способствующие осознанию глубины и сущности ответственности. Таким образом, у гандболистов внутренняя значимость деятельности, стратегии решения сложных ситуаций, имеющие направленность на результат, способствуют проявлению ответственности. Барьерами проявления ответственности выступили: школьная тревожность, копинг «избегание» сложных ситуаций, что отражает зависимое отношение и отсутствие опыта решения сложных ситуаций.

Данные второй команды показали следующие ресурсные качества ответственности: оценка качества действий, копинги «конфронтации, поиск социальной поддержки, принятие ответственности». В данной команде большинство взаимосвязей ресурсных качеств (в основном копинг стратегии) обнаружено с регуляторной интернальностью. В данном случае мы видим проявление специфики гандбола, где принятие ответственности, результат деятельности сочетается с качеством своих действий и опорой на товарищей по команде. Барьерами выступили: планирование действий, копинги «дистанцирование, избегание», что с одной стороны отражает недостаточную развитость и стабильность положительных качеств, а с другой специфику возраста и становления личности.

В третьей команде были обнаружены следующие ресурсы проявления ответственности: целеполагание, оценка качества, внешняя мотивация «идентификация»; барьеры – прогнозирование и общий показатель самоуправления, которые связаны с мотивацией эгоцентрической. Мы видим, что в этой команде обнаружены связи с параметрами самоуправления как ресурсов, так и барьеров, что с одной стороны указывает на необходимость развития данного параметра, а с другой отсутствие целенаправленного развития и качественной оценки своих способностей по преодолению ситуаций с которыми сталкиваются спортсмены в процессе соревновательной борьбы.

Выводы. Выявленные ресурсы ответственного поведения у гандболистов подросткового возраста у трех команд направлены на результат в деятельности и опыт поведенческой активности. Барьеры проявления ответственности отражают личностную нестабильность и отсутствие целенаправленной работы в развитии профессионально важных качеств, в том числе и ответственности, т. к. житейского развития недостаточно для их проявления.

Список литературы:

1. Лупекина Е.А., Мельникова О.Н. Психология личности и спортивной карьеры: тексты лекций по дисциплине специализации для студентов специальности «Психология» специализации «Спортивная психология». Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2009. 126 с.

2. Прядеин В.П. Понятия ответственности, исполнительности, воли как объекты психолого-педагогического исследования // Научный диалог. Вып.6. 2012. С. 40-59.
3. Прядеин В.П. Психодиагностика личности: Избранные психологические тесты. Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2014. 215 с.
4. Толочек В.А. Социальные дополняющие диады и ресурсы успешности субъекта / Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2022. Т. 11, вып. 2 (42). С. 120-132.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

М.В. Дорохов

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

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования спортивной идентичности у спортсменов двух возрастных групп (n=62). Анализ включал показатели внутренней и внешней мотивации, амотивации и компонентов спортивной идентичности. В ходе исследования были выявлены достоверные различия по большинству шкал: младшие спортсмены демонстрируют более высокую выраженность идентичности, внутренней мотивации и ориентации на задачу. Полученные данные позволяют определить психологические факторы, влияющие на формирование спортивной идентичности на разных возрастных этапах.*

***Ключевые слова:** спортсмены; спортивная идентичность; возраст; мотивация; социальная идентичность.*

Спортивная идентичность является важным компонентом социальной идентичности личности и отражает степень включенности спортсмена в спортивную деятельность, его самоопределение в рамках команды и профессионального сообщества. В работах Т. Г. Дубовой подчеркивается, что спортивная идентичность включает когнитивный и эмоциональный аспекты отношения к роли спортсмена [1]. Исследования А. А. Молчановой показывают, что у детей и подростков идентичность формируется интенсивнее за счет высокой значимости социальной группы и потребности в принятии [3]. Согласно социально-идентификационной модели (Т. Rees et al.), вхождение в спортивное сообщество играет ключевую роль в развитии мотивации и устойчивости в спортивной деятельности [5]. Групповая идентичность как фактор развития личности представлена в исследованиях Сачковой и Волкова, подчеркивающих зависимость восприятия команды от возрастной динамики [3].

Актуальность изучения возрастных различий в спортивной идентичности обусловлена тем, что на разных этапах становления спортсмена изменяются мотивационные установки, способы взаимодействия с группой и эмоциональное отношение к спортивной деятельности. Таким образом, на ранних этапах спортивной карьеры, большую роль играет команда, как источник мотивации и чувство общности, когда это ещё «единая форма», как символ сплоченности, привлекательные цвета, как способ отличиться от других групп. Даже само звание «спортсмен», позволяет чувствовать себя совершенно особой единицей в обществе, в отличие от людей, не причастных к команде и спорту в целом. С возрастом и продвижением по карьере спортсмена,

несомненно, меняются и приоритеты участников команд. Поэтому важно определить, что влияет на самоидентификацию атлетов с течением времени.

Цель исследования – определить особенности спортивной идентичности у спортсменов разного возраста и выявить достоверные различия в показателях мотивации и компонентов идентичности.

В исследовании приняли участие спортсмены двух возрастных групп: младшая (группа 1) ($n=35$) и старшая (группа 2) ($n=27$). В выборку вошли представители разных спортивных дисциплин (футбол и спортивная акробатика), различающиеся по полу и спортивным разрядам. Возрастные группы распределили на две: младшие (8-11 лет) и старшие (12-19 лет). Для диагностики использовались методики оценки спортивной идентичности (Кушнирук, 2019) [2], а также показатели мотивации занятий спортом. Оценивались показатели: ориентация на задачу, ориентация на результат, компоненты внутренней мотивации, компоненты внешней мотивации и уровень амотивации. Именно эти показатели дали достоверные расхождения между младшими и старшими спортсменами.

Сравнительный анализ средних значений показал наличие достоверных различий между возрастными группами по большинству шкал. Выявлено, что младшие спортсмены имеют более высокие показатели внутренней мотивации, ориентации на задачу и общей спортивной идентичности. Различия подтверждаются значениями $p < 0,005$ для большинства шкал.

Данные исследования показывают, что младшие спортсмены обладают более высокой спортивной идентичностью практически по всем параметрам. Из личных бесед со спортсменами, можно отметить, что младшая группа отдаёт большое предпочтение внешней атрибутике спортивных команд и конкретно виду спорта, к которому они относятся. Клубная форма играет большую роль в идентификации юных спортсменов, а предварительная внешняя оценка участников команд при виде формы или новости о причастности к определённому виду спорта или команды, в глазах других людей, позволяет чувствовать себя частью особенной группы в обществе. Так же немаловажен климат внутри команд. По большей части, младшие спортсмены встречаются с высокими требованиями, которые предъявляются более старшим спортсменам, которым необходимо не только получать удовольствие от совместных тренировок в любимой команде, но и выдавать отличные соревновательные результаты, параллельно с этим совмещая тренировки с учебной деятельностью и прочими обязанностями. Вместо этого, в младших группах с большей долей вероятности будут встречаться одобрительное отношение и поддержка со стороны команды и других социальных структур. Это подтверждает выводы Молчановой о том, что в младшем школьном и подростковом возрасте возрастает роль групповой принадлежности, а восприятие команды как значимой социальной группы способствует усилению идентификации [3]. Высокие показатели внутренней мотивации свидетельствуют о большей заинтересованности в тренировочном процессе и эмоциональной вовлеченности. Более высокие значения внешней мотивации у младших спортсменов отражают большую зависимость от социальной оценки и

стремление к поддержке со стороны команды. У старших спортсменов наблюдается снижение интенсивности эмоционального и ценностного отношения к роли спортсмена, что связано с расширением круга задач вне спорта, к тому же, любая похвала, либо наоборот, критика воспринимаются взрослыми спортсменами уже не так ярко, как это происходит у младших спортсменов.

Из полученных данных можно сделать вывод, что младшая возрастная группа демонстрирует более выраженную спортивную идентичность. Их внутренняя и внешняя мотивация значительно выше, чем у старших спортсменов. Отмечено, что с возрастом наблюдается снижение значимости спортивной деятельности, так как на первый план выходят другие значимые области жизни спортсменов. Стоит принять во внимание, что возраст является важным фактором формирования спортивной идентичности.

Список литературы:

1. Дубова, Т.Г. // Психологические проблемы смысла жизни и акме. 2020. С. 1-3.
2. Кушнирук А.В. Адаптация русскоязычной версии опросника «Шкала измерения спортивной идентичности» // Психологическая наука и образование. 2019. № 5.
3. Молчанова А.А. Спортивная идентичность как условие сохранения устойчивой мотивации занятий спортом у детей и подростков // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. 2023. № 4. С. 159-173.
4. Сачкова М.Е. Особенности групповой идентичности и её взаимосвязь с уровнем спортивных достижений у подростков и юниоров, занимающихся боксом // Вестник РУДН. Сер. Психология и педагогика. 2020. № 3. С. 72–79.
5. Rees T.A, Haslam S.A., Coffee P., Lavallee D. Social identity approach to sport psychology: Principles, practice, and prospects // Sports medicine. 2015. V. 45. P. 1083-1096.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ

К.А. Дужак, А.А. Дубовова

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

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования спортсменов-единоборцев. Ключевым показателем психологической подготовки является нервно-психическая устойчивость (НПУ). От сформированности данного показателя зависит способность спортсмена эффективно функционировать в условиях повышенного напряжения, давления. Было установлено, что у спортсменов разной квалификации преобладает разный уровень устойчивости (НПУ), чем выше квалификация, тем выше нервно-психическая устойчивость. Схожие результаты были выявлены по показателям мотивации и стресс-факторов. Между изучаемыми показателями были выявлены статистически значимые корреляционные взаимосвязи.*

***Ключевые слова:** смешанные единоборства, нервно-психическая устойчивость, мотивация, стресс-факторы.*

Введение. В настоящее время современные виды спорта предъявляют повышенные требования к физической, технической, тактической, а также к психической подготовленности атлетов. Смешанные единоборства характеризуются интенсивностью поединков, а также повышенной агрессивностью, что требует от спортсменов высокого уровня выносливости, стрессоустойчивости [2, 3, 5].

Данная проблема особенно актуальна в юношеском возрасте, когда возрастает количество соревнований, усложняются требования и т.д. Атлеты также сталкиваются с определенными трудностями: недостаточный опыт участия в соревнованиях; трудности, связанные с отношением с тренером, родителями и другим значимым социальным окружением; страх поражения; необходимость быстрого принятия решений и др. Все это способствует нарастанию уровня стресса у спортсменов юношеского возраста [1, 4].

Также можно отметить, что рост спортивного мастерства в юношеском возрасте затрудняется в связи с недостаточным развитием навыков саморегуляции и психологической устойчивости. Авторами отмечается, что высокий уровень нервно-психической устойчивости повышает шансы спортсменов добиться высоких результатов, а также способствует сокращению травматизма [1, 3, 5]. Поэтому своевременное изучение особенностей сформированности нервно-психической устойчивости приобретает актуальность.

Цель исследования – изучить психологические факторы формирования нервно-психической устойчивости у спортсменов юношеского возраста, занимающихся единоборствами.

Методы исследования. Анкета Рыбникова «Прогноз 2» – диагностика нервно-психической устойчивости (НПУ); методика «Мотивы спортивной деятельности» Е.А. Калинина – диагностика мотивации; методика «Стресс-сигнал-тест» Р. Фресрера – диагностика изучения факторов стресса.

В исследовании приняли участие 50 спортсменов, занимающихся единоборствами различной квалификации (КМС $n=25$ человек, 1 и 2 взрослый разряд $n=25$ человек). Возраст атлетов 15-18 лет.

Результаты и их обсуждение. Анализ полученных результатов по показателю нервно-психической устойчивости у спортсменов разной квалификации выявил, что у спортсменов спортивной квалификации КМС высокий уровень нервно-психической устойчивости (7 стэнов), в то время как у спортсменов младшей спортивной квалификации (1 и 2 взрослый разряд) выявлен средний уровень устойчивости (4 стэна). Высокий уровень НПУ характеризуется, как способность спортсменов выдерживать большой уровень как физической нагрузки, так психологической. Это также свидетельствует о хорошей адаптационной способности и высокой результативности.

Анализ результатов по показателям мотивации свидетельствует о том, что уровень по показателю «потребность в достижениях» у спортсменов спортивной квалификации КМС достигает оптимального уровня сформированности (29,3 балла), это характеризуется как ориентация на собственные успехи и профессиональные достижения. У спортсменов 1 и 2 взрослого разряда статистически достоверно уровень ниже и соответствует среднему (25,4 балла). Схожие результаты выявлены по показателям «потребность в борьбе», «желание в самореализации», «потребность в общении», «потребность в поощрении».

Еще одной из задач данного исследования было изучение у спортсменов сформированности стресс-факторов, оказывающих влияние на нервную систему. Выделяют два типа реакций на перенапряжение:

1) высокочувствительный тип, характеризуется повышенным беспокойством в связи с поражением, боязнью критики, тренера, повышенным переживанием результативности и т.д.

2) низкочувствительный тип, характеризуется спокойной реакцией в экстремальных ситуациях.

Анализ результатов выявил, что для спортсменов-единоборцев 1 и 2 спортивного разряда характерно преобладание высокочувствительного типа, они более подвержены воздействиям разного уровня внешних факторов. В то время как спортсмены более опытные, показывают более спокойное реагирование, устойчивость к внешним раздражителям.

Между изучаемыми показателями был проведен корреляционный анализ, доказывающий, что показатели мотивации и стресс-факторов взаимосвязаны с показателем нервно-психической устойчивости. Чем выше уровень мотивации

«потребность в достижении», «низкочувствительный тип реакции», тем выше уровень нервно-психической устойчивости.

Выводы. Таким образом, можно отметить, что участие в соревнованиях оказывает большое влияние на психоэмоциональное состояние спортсменов, поскольку связано с высоким уровнем стресса, ответственностью и т.д.

Было выявлено, что спортсмены спортивной квалификации КМС имеют более сформированные показатели нервно-психической устойчивости, мотивации, стресс-факторов. Также между изучаемыми показателями были установлены статистически значимые корреляционные взаимосвязи, доказывающие необходимость включения в психологическое сопровождение спортсменов разных спортивных разрядов техник, методик на формирование мотивации, а также на снижение реакций на различные стресс-факторы, повышение нервно-психической устойчивости.

Список литературы:

1. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения: автореф. дис. канд. психол. наук. М., 2015. 15 с.
2. Волков А.Л. Сравнение особенностей нервно-психической устойчивости спортсменов игровых командных видов спорта и единоборств, перенесших многократные спортивные травмы // Вестник Курской государственной сельскохозяйственной академии. 2020. № 6-2 (82). С. 77-81.
3. Пирожкова В.О. Личностные регуляторы психической устойчивости спортсменов различной квалификации // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2023. Т. 25. С. 79-87.
4. Совмиз З.Р. Особенности взаимосвязи эмоционального выгорания и нервно-психической устойчивости спортсменов-акробатов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 20 октября 2023 года. Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2024. С. 251-255.
5. Чижова Е.А., Карасюк Д.В., Пищёлко А.В. Нервно-психическая устойчивость юношей, занимающихся экстремальными видами спорта // Вестник науки. 2021. Т. 4. № 12 (45). С. 87-94.

СПОРТ КАК СФЕРА ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ

А.И. Ефремова, А.М. Ефимова

Приволжский исследовательский медицинский университет,
г. Нижний Новгород, Россия

Аннотация. В статье рассматривается потенциал детско-юношеского спорта как эффективной педагогической системы для формирования гибких навыков у подростков. Спорт выходит далеко за рамки физического развития, выступая уникальной средой для целенаправленного развития критического мышления, лидерства, коммуникативных способностей, эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости. В работе проводится комплексный обзор того, как спортивная деятельность моделирует ключевые жизненные вызовы: через систему целеполагания и дисциплины формируются навыки проектного управления и самоконтроля; в командном взаимодействии развиваются социальный интеллект и способность к эффективной коммуникации; в условиях соревновательного стресса совершенствуются эмоциональная саморегуляция и волевые качества.

Ключевые слова: детско-юношеский спорт, лидерство, стрессоустойчивость, командная работа, эмоциональный интеллект.

Введение. В контексте глобальных вызовов XXI века, характеризующихся высокой динамикой социально-экономических процессов, цифровизацией и возрастающей конкуренцией на рынке труда, парадигма успешности личности претерпела значительные изменения [1]. Сегодня личный и профессиональный успех индивида определяется не столько объемом узкоспециальных знаний, сколько информированностью комплекса надпрофессиональных компетенций, известных как «гибкие навыки». К ним относятся критическое мышление, коммуникативная компетентность, эмоциональный интеллект, способность к коллаборации, лидерство, креативность, стрессоустойчивость и навыки тайм-менеджмента. В поиске эффективных сред для целенаправленного формирования данного комплекса умений детско-юношеский спорт выступает не просто как один из возможных вариантов, а как уникальная и высокоорганизованная педагогическая система.

Актуальность темы обусловлена сохраняющимся в массовом сознании стереотипным восприятием спорта исключительно как деятельности, нацеленной на физическое развитие и достижение высоких результатов. Однако его истинный потенциал лежит в области социально-психологического и личностного развития. Спортивная площадка, зал или бассейн трансформируются в «жизненные ситуации», где в условиях смоделированных, но эмоционально насыщенных вызовов происходит естественное и целенаправленное становление характера.

Цель данной работы – проанализировать данные из научной литературы о роли спортивной деятельности в развитии ключевых жизненных навыков у подростков и определить педагогические условия, способствующие этому процессу.

Спортивная деятельность как целостная система формирования личности [3]. С точки зрения социальной психологии и педагогики, спортивная практика представляет собой концентрированную модель социальных взаимодействий и личностных испытаний, с которыми человек сталкивается на протяжении жизненного пути. Уже с первых шагов юный спортсмен вовлекается в систему целеполагания и стратегического планирования, где достижение конкретных, измеримых целей – будь то освоение нового двигательного навыка или победа в турнире – требует разработки и соблюдения индивидуального плана, тем самым формируя способности проектного управления и эффективного распределения временного ресурса. Этот процесс неразрывно связан с дисциплиной и самоконтролем: через систематические тренировки, строгий режим дня и питания ребенок опытным путем постигает причинно-следственную связь между систематическим трудом и результатом, развивая критически важный навык отсроченного вознаграждения, когда сиюминутные импульсы подчиняются стратегической цели [2]. Неотъемлемой частью этого пути является принятие неудач и формирование психологической устойчивости. Спорт по своей природе сочетает победы и поражения, и столкновение с неудачей в безопасной, но объективной конкурентной среде становится ценнейшим опытом. Преодолевая когнитивный диссонанс между ожидаемым и реальным результатом, подросток развивает способность к адаптивной переработке стресса, психологическому восстановлению и извлечению конструктивных уроков из провала. Этот метанавык позволяет не только противостоять жизненным кризисам, но и использовать их для дальнейшего роста [5]. Воспитательный потенциал спорта наиболее рельефно проявляется в сфере социальных взаимодействий, где командные виды спорта выступают идеальной моделью для отработки групповой динамики. Успех здесь является не суммой индивидуальных усилий, а результатом синергии, возникающей из кооперации. Юные спортсмены учатся понимать и принимать функциональные роли, развивают невербальную коммуникацию, «читают» игровые ситуации и постигают принцип «жертвенности» личных амбиций ради общей цели, что является основой корпоративной культуры в современных организациях. В процессе этой групповой деятельности естественным образом кристаллизуются лидерские позиции – как формальные, так и неформальные, – позволяя подросткам в безопасной обстановке осваивать модели лидерского поведения: мотивировать команду, брать на себя ответственность за решения в условиях неопределенности и распределять ресурсы [4]. При этом высокая интенсивность и эмоциональная насыщенность соревновательной деятельности неизбежно порождают конфликты, и под руководством тренера-модератора дети учатся технологиям ненасильственного общения, аргументации своей позиции и поиску консенсусных решений, что закладывает фундамент для здоровых социальных и профессиональных отношений. Параллельно спорт

предоставляет уникальную возможность для осознанной работы с эмоционально-волевой сферой, выступая своего рода тренажером самоуправления. Спортсмен постоянно сталкивается с необходимостью распознавать, принимать и управлять широким спектром эмоций – от гнева и разочарования до эйфории, учась перенаправлять энергию негативной эмоции в конструктивное русло, что является прямым путем к формированию высокого эмоционального интеллекта. Соревнование как классическая модель стрессовой ситуации, включающая публичность и давление ответственности, при систематическом пребывании в ней под контролем формирует у подростка высокую толерантность к стрессу и индивидуальные стратегии совладания. Постоянное преодоление «момента истины», работа на пределе возможностей и сохранение концентрации в неблагоприятных обстоятельствах системно развивают волю, настойчивость и когнитивную выносливость, незаменимые в любой сложной деятельности. Однако важно подчеркнуть, что трансляция жизненных умений не является автоматическим следствием занятий спортом, а становится результатом целенаправленной работы в специально созданной образовательной среде. Ключевую роль здесь играет фигура тренера-ментора, который эволюционирует от преподавателя техники к наставнику и фасилитатору личностного роста, использующему «обучающие моменты» для обсуждения с воспитанниками вопросов ценности усилий, этики и командной работы. Определяющим фактором является и организационная культура спортивной школы: установка на «победу любой ценой» порождает токсичную среду, в то время как культура «мастерства», где ценятся персональный прогресс, приложенные усилия и извлечение уроков из неудач, создает поддерживающую атмосферу для развития личности. Ключевое значение в этом процессе приобретает конструктивное взаимодействие в треугольнике «тренер – ребенок – родители», где все стороны разделяют общие воспитательные ценности.

Заключение. Проведенный анализ литературы позволяет утверждать, что систематические занятия спортом представляют собой многогранный и мощный социально-педагогический инструмент формирования жизненно важных умений у подрастающего поколения. Сталкиваясь в спорте с реальными вызовами – такими как постановка целей, преодоление трудностей, работа в команде и контроль эмоций, – подростки на практике развивают эмоциональный интеллект, лидерские качества, стрессоустойчивость и умение управлять своим поведением. Осознание этого дидактического потенциала всеми заинтересованными сторонами – тренерами, родителями, организаторами спортивной отрасли и политиками – позволяет трансформировать локальные спортивные секции из мест физической подготовки в целостные «центры развития личности нового типа». Стратегические инвестиции в инфраструктуру и кадровый потенциал детско-юношеского спорта – это не просто вклад в здоровье нации, но и долгосрочная инвестиция в человеческий капитал страны, в воспитание поколения целеустремленных, адаптивных, коммуникабельных и психологически устойчивых людей.

Список литературы:

1. Алыпов А.Г., Савчук А.Н. Особенности личностного и физического развития детей на этапе ранней спортивной специализации // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (Вестник КГПУ). 2018. № 2 (44). С. 83-91.
2. Гаевская О.В. Воспитание морально-волевых качеств у подростков средствами физического воспитания в школе // Новой школе – здоровые дети. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Воронеж, 2022. С. 55-59.
3. Орлик Ю.И. Воспитательный потенциал спортивной деятельности в формировании социальной компетентности подростков // Педагогика. 2021. № 8. С. 112-120.
4. Синюшкина С.Д., Меркеева Е.О. Оценка психологической атмосферы в командах по фитнес-аэробике с учетом возрастных особенностей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 548-552.
5. Шумилов М.В., Блохина Н.В. Значение физической культуры в процессе развития личности подростка // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы. Сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Сургут, 2024. С. 71-73.

САМОРЕФЛЕКСИЯ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Л.В. Жигайлова¹, А.И. Архипова¹, Айаш Ханан²

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

² Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Ливанская Республика

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние саморефлексии на соревновательную и учебно-тренировочную деятельность спортсменок в эстетической гимнастике. Данный психологический прием необходимо использовать как метод борьбы с повышенной тревожностью гимнасток. Эстетическая гимнастика требует грамотной психологической подготовки спортсменок. Ментальная устойчивость гимнасток благотворно влияет на умение анализировать возникновение стрессорных факторов, как следствие, противостоять их влиянию. От систематической саморефлексии зависит стабильность выступлений спортсменок, повышается результативность команды. В статье рассматриваются психологические механизмы возникновения тревожности, предлагаются инструменты для работы с внутренним состоянием спортсменок в эстетической гимнастике.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, саморефлексия, тревожность, психология, стресс, учебно-тренировочная деятельность, соревновательная деятельность.

Эстетическая гимнастика – это командный сложнокоординационный вид спорта, в котором спортсменки демонстрируют разнообразные технические действия под музыкальное сопровождение. В данном виде спорта ценится синхронность и точность выполнения движений, а также высокое мастерство исполнения элементов. Так как эстетическая гимнастика основывается на выступлении в группе, стоит учесть, что важным критерием успешной реализации потенциала гимнасток является эмоциональный климат среди участников команды. Исходя из вышесказанного, следует сделать вывод о необходимости внедрения психологической подготовки спортсменок в учебно-тренировочный процесс [1].

Эстетическая гимнастика ценится слитностью и красотой выполняемых движений. Помимо технической ценности элементов спортсменкам необходимо продемонстрировать эмоциональную выразительность, передавая образ не только мимикой, но и определенными тематическими движениями. Гимнасткам необходимо уметь совладать со своими эмоциями даже при возникновении стрессорных факторов. Наиболее распространенным психическим состоянием реакции организма на сбивающие факторы является тревожность [3].

Стоит учесть, что стрессорные факторы являются индивидуальными для каждой спортсменки и зависят:

- от ее психологической подготовленности и соревновательного опыта (личные опасения, связанные с боязнью не достичь должного результата на соревнованиях, боязнь ошибиться);
- от страха подвести команду (зависит от мотивации внутри команды);
- от боязни не оправдать ожиданий тренера (зависит от поставленных тренером установок);
- от страха получения травмы, неуверенности в связи с возрастными физиологическими и морфологическими изменениями организма спортсменок;
- от социального давления со стороны других команд;
- от страха выступления в другом зале, изменения инвентаря и т.д.) [2].

Таким образом, стоит выделить, что интенсивность стресса в эстетической гимнастике зависит от характера предстоящей деятельности, ранга соревнований, уровня тренированности, а также типа высшей нервной деятельности спортсменок. Стоит учесть, что контроль над внутренним состоянием у спортсменок становится ключевым навыком необходимым в условиях не только в соревновательной деятельности, но и в учебно-тренировочном процессе.

Тревожность является особенностью личности, которая проявляется в склонности испытывать беспредметное повышенное беспокойство в условиях неопределенности, ожидания важного события, как правило, прогнозируемое индивидуумом возможной неудачей или возникновением ошибок [7].

Состояние тревожности свойственно для большого количества гимнасток. Это связано с тем, что чаще всего в данном виде спорта тренеры используют авторитарный стиль управления. Особенно тревожность проявляется во время подросткового периода. У гимнасток активно происходят возрастные изменения организма. Таким образом, тренеру нужно обладать определенными знаниями в области психологии, чтобы помочь своим спортсменкам бороться с тревожностью. Одним из психологических приемов может быть развитие у девочек чувства саморефлексии.

Саморефлексия – это сознательный процесс, направленный на анализ и осмысление собственных мыслей [2]. Стоит отметить, что тренер для спортсменок является не только наставником, объясняющим технику выполнения элементов, но и психологом способным проконтролировать эмоциональное состояние подопечных.

В ходе учебно-тренировочного процесса тренеру необходимо создать внутри группы определенную психологическую среду, где спортсменки не будут бояться ошибиться. Тренер должен корректировать технические действия, а не критиковать личность спортсменок. Также стоит объяснять ценность опыта поражений. Это поможет спортсменкам не акцентировать внимание на неудачах, а продолжить работать над техникой элементов [4, 5].

Стоит отметить, что саморефлексия оказывает положительное влияние на борьбу с тревожностью и является мощным психологическим инструментом для контроля эмоций. Рефлексия поможет разделять эмоции и факты. Когда

спортсменка осознает истинную причину своего страха, она способна проанализировать его, а также поставить конкретную задачу, которая поможет стабилизировать эмоциональное состояние. Этот прием дает чувство контроля, как следствие, поможет искоренить тревогу. Также гимнастке нужно понимать возникновение тревоги при выполнении определенных элементов. Если данное психическое состояние закономерно повторяется, значит, техническое действие не доведено до стадии автоматизации [5].

Таким образом, гимнастка начнет более осознанно относиться к тренировочному процессу, уделяя особое внимание особенно сложным для нее двигательным действиям. Как следствие, улучшится не только психологическое состояние в ходе соревновательной деятельности, но и увеличится стабильность техники выполнения элементов. Таким образом, сместится фокус с результата на процесс. Спортсменка начнет более тонко понимать особенности техники, самостоятельно корректировать свои ошибки [3].

Существуют определенные практические методы саморефлексии, которые может применять спортсменка в ходе учебно-тренировочной деятельности. Так, тренер может внести в обязанности спортсменок вести дневники, в которых они будут подробно описывать тренировки и свое состояние. В них гимнастки смогут выделять результаты тренировок, прописывать ключевые моменты, свои мысли и чувства. Их они могут структурировать по определенному плану:

- свои физические ощущения в ходе тренировочного процесса (связать ощущения с качеством выполнения элемента);
- замечания тренера в ходе тренировочного процесса (гимнастка сможет проанализировать технику выполнения элементов);
- взаимоотношения с командой (гимнастка сможет осознать свою роль в команде) и т.д.

Также гимнастка может оценить свою тренировочную деятельность, используя шкалирование. После тренировки спортсменка должна ответить себе на определенные вопросы и оценить их по десятибалльной шкале (от 1 до 10):

- «насколько я была физически подготовлена?»;
- «насколько я была стабильна?»;
- «насколько я была синхронна с командой?»;
- «насколько я была психологически устойчива?»;
- «насколько я была артистична?».

Данные вопросы помогут гимнастке структурировать свои мысли и эмоции в ходе учебно-тренировочного процесса, что поможет в борьбе с излишней тревожностью.

Также спортсменки могут применять идеомоторную тренировку. Идеомоторная тренировка – это мысленное воспроизведение двигательного действия без его реального выполнения [6]. Таким образом, в мышцах спортсменки возникают микроимпульсы, которые являются идентичными реальному движению.

Данный метод также улучшит понимание техники выполнения действий

и поможет мысленно закрепить особенности. Идеомоторная тренировка как часть само рефлексии благотворно повлияет на борьбу с тревожностью.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что саморефлексия является не только вспомогательным психологическим приемом, но и важным элементом психологической подготовки в эстетической гимнастике. Таким образом, саморефлексия сможет помочь в борьбе с тревожностью у гимнасток не только в ходе соревновательной, но и учебно-тренировочной деятельности. Для достижения высокого результата в эстетической гимнастике необходимо стабильное эмоциональное состояние всех участников команды. Интеграция методов саморефлексии в тренировочный процесс является благоприятным условием для увеличения конкурентоспособности команды.

Список литературы:

1. Архипова А.И., Жигайлов Ф.Ю., Жигайлова Л.В. Применение ментальных методов в технической подготовке высококвалифицированных гимнасток в эстетической гимнастике // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2025. С. 805-808.
2. Горская Г.Б. Психологические факторы становления профессионала в спорте высших достижений // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. М.: Институт психологии РАН, 2020. С. 257-273.
3. 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. Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. С. 258-261.
4. 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.
5. Жигайлова Л.В., Архипова А.И., Грабовик А.А. Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2024. № 14. С. 147-149.
6. 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.
7. 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.

ПОТРЕБНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ В ВОДНОЕ ПОЛО

Е.В. Звягина

Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия

***Аннотация.** Исследование потребностного компонента представляет собой релевантное направление для анализа устойчивости спортивной деятельности и эффективности соревновательной деятельности. Целенаправленное формирование и своевременная коррекция структуры спортивно-значимых потребностей способствуют оптимизации психологического климата в команде, что непосредственно детерминирует ее ресурсный потенциал в контексте предстоящих состязаний.*

***Ключевые слова:** потребности, нейрофизиология, система подкрепления, водное поло, спортсмены, подготовленность.*

Потребностная сфера спортсмена представляет собой фундаментальный нейробиологический конструкт, детерминирующий направленность и интенсивность поведенческих актов в спортивной деятельности [2]. Актуализация и удовлетворение базовых и высших потребностей (в компетентности, аффилиации, самоактуализации) составляет проблемное поле современной спортивной науки, равно актуальное как для профессиональных атлетов, так и для спортсменов на этапе становления [4, 5]. Потребностный компонент является системообразующим фактором длительной спортивной специализации, регуляции соревновательного поведения и, что особенно значимо, определяет качественные и количественные параметры тренировочной деятельности – ее интенсивность, регулярность и осознанность [3, 6]. Уровень актуализации и иерархия потребностей могут детерминировать просоциальное или деструктивное поведение спортсмена как элемент принятия игрового решения [1, 2].

В связи с этим, **целью исследования** является анализ потребностного компонента в структуре функциональной подготовленности игроков в водное поло.

Следует отметить, что оценка данного компонента сопряжена с методологическими сложностями, поскольку требует операционализации (измеримость показателей – баллы, секунды и т.д.) и квантификации (качество показателя – уровень) латентных личностных конструктов [4]. Тем не менее, применение современного психодиагностического инструментария позволяет осуществить объективизацию этих показателей [1].

Для достижения поставленной цели были применены методики, направленные на диагностику доминирующих потребностных состояний, в частности, потребности в достижении (ориентация на успех и мастерство) и

потребности в избегании (ориентация на безопасность и минимизацию угроз) [1, 3]. Выборка респондентов была сформирована в ходе тренировочного цикла подготовки к всероссийскому первенству по водному поло среди юношей до 16 лет.

Результаты, полученные в ходе диагностической серии, выявили статистически значимое снижение числа ватерполистов с доминированием «потребности в достижении» (активная, проактивная стратегия) – с 76,23% до 23,72% – и рост числа спортсменов с доминированием «потребности в избегании» (реактивная, оборонительная стратегия) – с 44,53% до 62,71% в постсоревновательном периоде. Предположительно, данная динамика обусловлена специфическими игровыми факторами, формирующими ситуативную потребностную доминанту. Однако критически важно, что эта активность сохраняется и по окончании соревновательной деятельности. Тренерскому составу необходимо учитывать данный феномен, поскольку его игнорирование может стать лимитирующим фактором, обусловленным нейрофизиологическими механизмами: состояние фрустрации потребности в достижении ведет к снижению активности мезолимбического дофаминового пути («системы подкрепления»), что негативно сказывается на когнитивной гибкости, инициативности и способности к освоению новых технико-тактических элементов [4, 5, 6].

Показатели аффилиации (потребности в принадлежности и социальных связях) подтверждают выявленную тенденцию, демонстрируя ослабление коммуникативных паттернов внутри команды после завершения первенства [2, 3].

Установлена отрицательная корреляционная зависимость между уровнем актуализации потребности в достижении и объемом соревновательной нагрузки [6]. Увеличение количества игр в рамках турнира статистически значимо коррелирует с подавлением данной базовой потребности и усилением потребности в безопасности и избегании. Своевременная психолого-педагогическая коррекция, направленная на восстановление и структурирование потребностной сферы (в первую очередь, потребностей в достижении, аффилиации и самореализации), является ключевым фактором управления социально-психологическим климатом команды [4]. Это, в свою очередь, опосредованно повышает ее совокупный ресурсный потенциал в борьбе за высшие спортивные результаты. Таким образом, потребностный компонент обладает высокой лабильностью, закономерно трансформируясь в зависимости от фазы спортивной деятельности, и служит интегральным индикатором функциональной психической подготовленности каждого ватерполиста.

Потребностная сфера команды в целом, оцениваемая через уровень аффилиации (потребности в принадлежности и социальных связях), также демонстрирует негативную динамику после завершения первенства. Ослабление коммуникативных паттернов и взаимопонимания между игроками свидетельствует о фрустрации социальных потребностей, что усугубляет общую картину снижения функциональной подготовленности в

постсоревновательный период и требует целенаправленных усилий по ее восстановлению.

Список литературы:

1. Буриков А.В. Роль психологической подготовки в спорте // Международный научный журнал Интернаука. 2018. Т. 1, № 17(57). С. 23-24.
2. Мельник Е.В., Воскресенская Е.В. Потребностно-мотивационная сфера как ресурс конкурентоспособности студентов-спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2015. № 3. С. 165-168.
3. Склад М.С. Развитие мотивационно-потребностной готовности будущих специалистов в области спорта к формированию профессиональной культуры / М. С. Склад // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. 2022. № 4(62). С. 194-201.
4. Цекунов С.О., Мудренко Н.А. Особенности мотивационно-потребностной сферы спортсменов, занимающихся рукопашным боем в условиях самоизоляции // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 412-414.
5. Швачкина Л.А., Родионова В.И., Игошева М.А. Социально-философский анализ самореализации личности: сферный подход // Социально-гуманитарные знания. 2024. № 6. С. 226-229.
6. Юров И.А. Целеполагание и потребности в физической культуре // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Материалы XIX Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 22 ноября 2022 года. Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2022. С. 150-153.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОДНОСЕССИОННОЙ ТЕРАПИИ В СПОРТЕ

Н.Л. Ильина

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

Аннотация. *Вопрос эффективности применения в работе спортивного психолога односессионной терапии остаётся открытым. Но анализ четырёхлетней практической работы спортивного психолога в Медицинском центре СКА Санкт-Петербург, даёт возможность размышлять на эту тему и делать промежуточные выводы. Практика показывает, что от 66% до 74% спортсменов, обратившихся к спортивному психологу медицинского центра СКА Санкт-Петербург, посещают только одну консультацию. По результатам обратной связи, большинство из них довольны результатами одной консультации.*

Ключевые слова: *односессионная терапия, спортивная психология.*

Односессионная терапия (ОСТ) или Single-session therapy (SST) – это подход в рамках краткосрочной психотерапии, который нацелен на достижение результата за одну встречу с психологом. Данное направление достаточно молодое, берёт своё начало в 1980-х годах. А в начале 1992 года было проведено первое исследование (Hoyt, Rosenbaum, Talmon), в ходе которого около 60% клиентов выбрало одну сессию и около 80% из них рассказали о значительных улучшениях. В результате не было выявлено значимой разницы в удовлетворенности между SST и продолжительной терапией [2].

В профессиональном сообществе психологов и психотерапевтов есть мнение, что односессионная терапия – это не терапия. Поскольку традиционная психотерапия придерживается таких положений как: реальные изменения происходят медленно и постепенно; эффективная терапия строится на терапевтических отношениях, для развития которых требуется время; глубокие отношения не могут быть построены в SST; SST – это быстрое решение проблемы; SST – это «пластырь»; SST означает, что люди не получают то, что им нужно терапевтически; люди, ответственные за бюджет, настаивают на SST, потому что это экономит деньги [1].

Тем не менее, практика специалистов, работающих в этом направлении, показывает, что такая форма оказания психологической помощи является достаточно эффективной [1,3].

Если обращаться к специфике психологического сопровождения в спорте, то специалисты подтвердят, возможность длительной и регулярной психотерапевтической или психологической работы со спортсменами, предоставляется не часто. Этому причиной режим тренировок и соревнований спортсменов, переезды, нахождение на тренировочных базах на сборах и пр. И даже современная возможность проводить консультации онлайн, не всегда

помогает. Для этого есть уже другие причины. Спортсмены обращаются за помощью к психологу в крайнем случае, когда «дотерпели» до последнего, опасаясь показаться слабыми, неспособными справиться с психологическими трудностями. Часто это происходит накануне ответственных соревнований, когда нет времени даже на среднесрочную терапию. У большинства спортсменов есть ожидание от работы с психологом, называемое «эффект волшебной палочки» или «волшебной таблетки». Они хотят после одноразового посещения психолога почувствовать себя лучше, решить все проблемы, получить совет, узнать, как правильно и пр. Перечисленные особенности работы со спортсменами, говорят в пользу того, что односессионная терапия наилучшим образом подходит для работы спортивного психолога.

Анализ обращений к спортивному психологу в Медицинский центр СКА г. Санкт-Петербург за четыре года, говорит о том, что количество обратившихся в среднем в год составляет 160 человек, из них пришедших повторно в среднем 20 человек, продолживших регулярно работать с психологом в среднем 30 человек. Таким образом, количество тех, кто пришёл только на одну консультацию в среднем составляет 110 человек.

Это может сильно тревожить специалиста и вызывать сомнения в своей компетентности, но, если опираться на общемировую статистику, где приблизительно такой же процент клиентов посещают только одну сессию, становится спокойнее. И тогда можно принять решение, проводить консультацию в парадигме односессионной психотерапии, чтобы спортсмен получил максимум пользы, и отведенное на консультацию время было перераспределено и направлено на решение актуальной проблемы, а не изучение истории её возникновения и поиска причин. Философию SST можно выразить через высказывание М. Talmon «Терапия занимает ровно столько времени, сколько на нее отведено. Когда терапевт и клиент ожидают, что изменения произойдут сейчас, это часто так и происходит» [3].

Целями односессионной терапии могут являться:

- помощь клиенту выйти из тупика.
 - поддержка клиента в первых нескольких шагах вперед, которые могут помочь ему пройти оставшуюся часть пути без профессиональной помощи.
 - помощь получить помощь, которую ищет клиент.
 - помощь клиенту решить конкретную проблему.
 - дать клиенту пространство и возможность думать и исследовать себя и проблему по мере необходимости.
 - помощь клиенту выразить чувства, относящиеся к проблеме.
 - помощь клиенту увидеть, что у него есть необходимые средства для достижения своей цели.
 - помощь клиенту выбрать возможное решение по запросу.
 - дать клиенту опыт решения проблемы на сессии, если это возможно;
 - помощь клиенту разработать план действий при решении проблемы
- [1].

Опираясь на практику применения односессионной терапии в работе со спортсменами можно выделить направления и примеры запросов, которые реально проработать со спортсменом в SST.

Направления и запросы спортсменов, а также процентное соотношение частоты их встречаемости:

1. Помогите мне решить эмоциональную или поведенческую проблему (агрессия/злость/обида на судей, соперников, тренера, родителей; апатия после ошибки, ничего не хочу дальше делать; жуткий мандраж/волнение/страх перед матчем и пр.) 56%.

2. Помогите мне раскрепоститься (зажимаюсь в присутствии зрителей/агентов/главного тренера, хочу выполнить всё идеально и становлюсь «деревянным» и пр.) 17%.

3. Помогите мне лучше понять проблему (не понимаю, почему на тренировках всё получается в матчах – нет; команда меня не принимает, не понимаю, почему) 6%.

4. Помогите мне выразить свои чувства по этому поводу (я не понимаю, что чувствую и как отношусь к тренеру, нет доверия; узнал, что ребята принимают допинг, не знаю, как к этому и к ним относиться) 5%.

5. Помогите мне принять решение (кажется я засиделся в этой команде, стоит ли пробовать другие? хочу завершить карьеру, но затягиваю, как лучше это сделать?) 10%.

6. Помогите мне разрешить дилемму (заинтересовался учёбой, хочу глубже, спорт мешает. что делать? муж против продолжения спортивной карьеры, мужа люблю, спорт тоже) 5%.

7. Просто слушайте, пока я говорю о проблеме (мне надо выговориться, услышать мнение со стороны) 1%.

Безусловно, для односессионной терапии важно свериться с тем, реалистичны ли ожидания спортсмена относительно решения проблемы за одну встречу. Если ожидания нереалистичны, необходимо объяснить почему, и способствовать тому, чтобы он поразмыслил над этим и продолжить работать с более реалистичной повесткой.

От спортсменов и их родителей (когда они были инициаторами обращения к психологу), которые посетили только одну консультацию психолога в Медицинском центре СКА Санкт-Петербург, удалось получить обратную связь по электронной почте или через другие средства связи (WhatsApp, Telegram).

В опросе приняли участие 56 человек (остальные 54 человека не ответили на просьбу дать обратную связь). Спортсменам были заданы четыре вопроса:

1. Насколько вы удовлетворены консультированием, которое получили?

2. Считаете ли вы, что одной сессии достаточно?

3. Если нет, желаете ли вы продолжить терапию? Если да, хотели бы вы обратиться к другому психологу?

4. Изменилась ли проблема (в лучшую или худшую сторону, или же не было никаких изменений?)

В итоге, 56 человек удовлетворены консультированием, которое получили. 52 человека считают, что одной сессии было достаточно. Остальные 4 человека, отметили, что хотели бы продолжить общение с психологом, который проводил консультацию, но сейчас или нет времени, или нет финансовой возможности. 54 человека отметили, что изменения однозначно есть, в лучшую сторону, двое ответили, что не заметили каких-либо изменений в решении проблемы, но после посещения консультации им стало спокойнее.

Таким образом, несмотря на небольшую выборку, участвующую в изучении эффективности применения односесссионной терапии, и её разнообразный возрастной состав, квалификацию, запросы, можно предположить, что даже одна консультация, проведенная в парадигме SST, может быть эффективной.

Список литературы:

- 1.Драйден У. Терапия OnePlus. Помощь в нужный момент. – СПб.: Питер, 2025. – С.– 61-63., 145-148.
- 2.Hoyt M.F., Talmon M. (Eds.). Capturing the moment: single session therapy and walk-in services. Bethel, CT: Crown House Publishing Ltd. 2014. P. 16-18.
- 3.Talmon M. Single Session Terapy: Maximising the effect of the first (and often only) therapeutic encounter. San Francisco: Jossey-Bass. 1990. P.30-34.

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

Э.Р. Ишбулдина, Х.Г. Сарыева, М.И. Болотова
Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург, Россия

Аннотация. *Психологическое сопровождение в детском и юношеском спорте представляет собой сложную и многоуровневую систему, обеспечивающую развитие личности спортсмена, его устойчивость к стрессу и формирование адекватной мотивации к достижениям. В статье рассматриваются актуальные проблемы психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки детей и подростков, анализируются факторы психосоматической адаптации и особенности взаимодействия тренера, психолога и семьи. Отмечается необходимость комплексного подхода и создания благоприятной эмоциональной среды в спортивных учреждениях.*

Ключевые слова: *психологическое сопровождение, детский спорт, юношеский спорт, спортивная мотивация, стресс, психоэмоциональное развитие, адаптация.*

Современный детско-юношеский спорт выполняет не только функцию физического развития, но и является важнейшим социальным институтом, формирующим личностные качества, волевые черты, моральные установки и коммуникативные навыки подрастающего поколения. Однако интенсивность тренировочного процесса, соревновательное давление и возрастающая ответственность за результат создают значительную психологическую нагрузку, требующую профессионального сопровождения со стороны специалистов. Проблема психологического обеспечения спортивной подготовки становится особенно актуальной в связи с ростом числа психоэмоциональных расстройств и синдромов переутомления среди юных спортсменов [1].

Психологическое сопровождение в детском и юношеском спорте направлено на создание условий для гармоничного развития личности, сохранения эмоционального равновесия и предотвращения деструктивных последствий чрезмерных нагрузок. По мнению Бабичева И. В. (2024), основными условиями эффективного сопровождения являются индивидуализация подхода, доверительное взаимодействие между тренером, спортсменом и родителями, а также системное включение психолога в структуру детско-юношеской спортивной школы [1]. Такой подход позволяет учитывать не только физические, но и психофизиологические особенности ребёнка, уровень его личностной зрелости, мотивации и самооценки.

Анализ психолого-педагогических исследований показывает, что успешность спортивной деятельности во многом определяется социально-психологическим климатом в коллективе. Взаимоотношения между детьми и тренером, стиль общения и воспитания в семье, а также эмоциональная атмосфера на соревнованиях формируют у юных спортсменов систему поведенческих реакций, влияющих на их устойчивость к стрессу и способность к саморегуляции [4]. Например, авторы отмечают, что гимнастки младшего возраста демонстрируют различную степень тревожности в зависимости от семейного стиля воспитания, что отражается на качестве их выступлений [4]. Это подчёркивает важность учёта микросоциальных факторов при построении психологических программ сопровождения.

Особое внимание исследователи уделяют просоциальной направленности личности спортсмена. Согласно данным Белова М. С., Кислякова П. А. и Цветковой Н. А. (2025), реализация программ, ориентированных на развитие эмпатии, командного взаимодействия и морально-нравственных ценностей, способствует повышению психологической устойчивости и предотвращает агрессивные формы поведения [2]. Формирование просоциальной направленности становится стратегическим компонентом психологического сопровождения, особенно в игровых и контактных видах спорта, где эмоциональные конфликты возникают чаще всего.

Психологическое сопровождение невозможно без глубокого понимания психофизиологических и личностных особенностей детей на разных этапах спортивного развития. Мосина Н. В. и Черницына Н. В. (2025) в своих исследованиях отмечают, что у детей, находящихся на этапе начальной подготовки, отмечаются более выраженные колебания показателей внимания, эмоциональной лабильности и вегетативной реактивности [3]. Эти особенности необходимо учитывать при планировании нагрузок, выборе методов мотивации и формировании режима восстановления. Зачастую именно игнорирование индивидуальных различий становится причиной эмоционального выгорания и преждевременного ухода ребёнка из спорта.

Серьёзное значение имеет мониторинг психического состояния спортсменов младшего школьного возраста. Исследования Ложечки М. В. (2025) показывают, что у детей, занимающихся сумо, уровень тревожности и эмоционального напряжения напрямую связан с характером тренировочной атмосферы и качеством обратной связи со стороны тренера [5]. Создание позитивного фона, поддерживающего уверенность ребёнка в собственных силах, является важнейшей задачей психолога и педагога.

Психологическое сопровождение в детском и юношеском спорте должно иметь комплексный характер и включать диагностику, профилактику, коррекцию и развитие. Диагностическая работа направлена на определение индивидуальных особенностей спортсмена – уровня тревожности, мотивации, самоконтроля, эмоциональной устойчивости. Профилактическая деятельность ориентирована на предупреждение перегрузок, формирование адекватных установок на успех и конструктивное отношение к неудачам. Коррекционная работа включает развитие навыков саморегуляции, управление стрессом и

обучение техникам релаксации. Развивающее направление предполагает стимулирование волевых качеств, уверенности в себе и способности к сотрудничеству [1, 2].

Ключевым принципом психологического сопровождения является системность. Работа психолога должна быть встроена в тренировочный процесс и согласована с педагогическими и медицинскими мероприятиями. Взаимодействие между специалистами обеспечивает преемственность воздействия и формирует единое воспитательное пространство. Психологическая поддержка должна осуществляться не эпизодически, а на протяжении всего периода спортивного становления ребёнка. Это позволяет своевременно выявлять кризисные состояния, корректировать поведение и сохранять мотивацию к занятиям спортом [3].

Среди актуальных проблем психологического сопровождения следует выделить недостаточную подготовленность тренеров к решению психолого-педагогических задач, ограниченные кадровые ресурсы и слабую интеграцию психологов в структуру детско-юношеских спортивных школ. Несмотря на наличие методических рекомендаций, практическая работа нередко сводится к разовым консультациям. Отсутствие системного взаимодействия между педагогами, родителями и психологами снижает эффективность сопровождения и не позволяет обеспечить целостный подход к развитию ребёнка. Кроме того, сохраняется стереотипное восприятие спортивной психологии как вспомогательной дисциплины, хотя в современных условиях она становится центральным элементом подготовки спортсменов высокого уровня [1, 5].

Решение обозначенных проблем требует нормативного и организационного укрепления института спортивных психологов, а также повышения психолого-педагогической компетентности тренеров. Необходимо формировать у педагогов понимание того, что эмоциональное состояние ребёнка напрямую влияет на результативность тренировочного процесса и его здоровье. Введение курсов по спортивной психологии в программы подготовки тренеров, регулярное повышение квалификации и обмен опытом между специалистами разных видов спорта являются приоритетными мерами развития системы психологического сопровождения.

Таким образом, психологическое сопровождение в детском и юношеском спорте выступает как многоуровневая система, объединяющая диагностические, профилактические и развивающие аспекты. Оно направлено не только на повышение спортивных результатов, но и на сохранение психического здоровья, формирование устойчивой мотивации и позитивной самооценки у спортсмена.

Список литературы:

1. Бабичев И.В. Основные условия осуществления психологического сопровождения в ДЮСШ // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2024. № 1 (66). С. 29–37.

2. Белов М.С., Кисляков П.А., Цветкова Н.А. Психолого-педагогическая программа развития у спортсменов просоциальной направленности // Russian Journal of Education and Psychology. 2025. Т. 16, № 1. С. 493–510.
3. Ложечка М.В. Показатели психического состояния и свойств личности детей младшего школьного возраста, занимающихся сумо // Физическая культура. Спорт. 2025. № 3. С. 108–115.
4. Мосина Н.В., Черницына Н.В. Сравнительная оценка психофизиологических и личностных особенностей детей, занимающихся в группах начальной спортивной подготовки // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2025. № 2 (38). С. 1–10.
5. Шиндрикова Е.В., Ловягина А.Е., Ильина Н.Л. Психосоматические и поведенческие реакции на соревнованиях у гимнасток 4–10 лет, воспитывающихся в семьях с разными стилями воспитания // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13, Вып. 3. С. 411–424.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННЫХ ДЕТЕРМИНАНТ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ

М.С. Ефимова, М.И. Кабышева

Кубанский государственный медицинский университет,
г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье анализируются мотивы занятий спортом студентов-спортсменов медицинского вуза, а также предлагаются пути повышения их внутренней мотивации через организационные и методические меры. Актуальность исследования обусловлена значимостью спортивной деятельности в повышении конкурентоспособности будущих специалистов сферы здравоохранения. Результаты исследования указывают на необходимость усиления психологической подготовки как спортсменов, так и тренеров.*

***Ключевые слова:** студенты-спортсмены, мотивы занятий спортом, организационно-методические требования, конкурентоспособность.*

Мотивация и мотивы, определяющие поведение и деятельность человека, являются фундаментальной проблемой психологии.

Многочисленными исследованиями в области психологии спортивной деятельности доказано, что внутренние мотивы занятий спортом являются одними из значимых ресурсов конкурентоспособности спортсменов [2-4].

Выбор в качестве объекта исследования студентов медицинского вуза объясняется тем, что будущие врачи должны проецировать на своих пациентов не только знания о ценности здоровья и повышении работоспособности, но и личный пример их осуществления. [1; 5]. Именно поэтому исследование причин, по которым студенты-медики посещают спортивные секции и участвуют в соревнованиях является актуальным.

Цель исследования: изучить мотивы занятий спортом у студентов-спортсменов медицинского вуза и разработать организационно-методические требования, направленные на повышение внутренней мотивации и конкурентоспособности.

Спортивный контингент Кубанского государственного медицинского университета (КубГМУ), регулярно представляющий вуз на соревнованиях различного ранга, насчитывает 237 человек.

В исследовании приняли участие студенты-спортсмены разных курсов и факультетов КубГМУ в количестве 77 человек, их них девушек – 47, юношей – 30. Средний возраст участников исследования составил 20,4 лет, средний стаж занятий избранным видом спорта – 5,5 лет.

Исследование охватило студентов, увлеченных широким спектром спортивных дисциплин. В выборку вошли бадминтонисты (4 человека), баскетболисты (10 человек), волейболисты (14 человек), легкоатлеты (12

человек), игроки в настольный теннис (6 человек), пауэрлифтеры (3 человека), футболисты (10 человек), шахматисты (3 человека) и пловцы (15 человек). Среди них 22 человека обладали спортивными разрядами.

Для проведения исследования была использована психодиагностическая методика В.И. Тропникова «Изучение мотивов занятий спортом», включающая опросник, состоящий из 109 возможных причин, побудивших спортсмена выбрать и продолжать заниматься определенным видом спорта.

Также использовались методы теоретического анализа и обобщения научных данных, эмпирические методы, математическая статистика. Анонимный опрос был проведен на платформе «Яндекс Форма».

Анализ материалов исследования позволил распределить мотивы занятий спортом по ранговым местам от наиболее значимого к менее значимому (рис.) и выявить средний балл.



Рисунок. Мотивы занятий спортом

Среди студентов наиболее значимыми (11% от всех ответов) оказались мотивы, связанные с личностным ростом: развитие характера и психических качеств (3,76 баллов), стремление к острым ощущениям (3,58), получение эстетического удовольствия от тренировок и соревнований (3,57), а также стремление к физическому совершенству (3,56).

На втором месте (9%) расположились мотивы, связанные с социализацией и познанием: общение (2,97), коммуникация (2,93) и получение новых знаний (2,88).

Третье место (8%) заняли мотивы, связанные со здоровьем и статусом: улучшение самочувствия и поддержание здоровья (2,71), стремление к повышению престижа и славы (2,56), а также приобретение полезных навыков и знаний (2,55).

Наименее важным (7%) для студентов оказался мотив, связанный с материальными стимулами (2,17).

По нашему мнению, приоритет первой группы мотивов (11%) у студентов-спортсменов связан со стремлением к самосовершенствованию и осознанием того, что для успешной реализации медицинской специальности, в первую очередь, необходимо систематически поддерживать психофизическое состояние. Студенты понимают, что регулярные занятия спортом и соревнования могут снизить напряжение и стресс, связанный с профессиональной деятельностью, путем направления мыслей в иной вид двигательной деятельности, а также укреплять и держать тело в тонусе, что способствует профилактике профессионального выгорания и поддержанию высокого качества профессионального труда.

Вторая группа мотивов (9%) показывает, что коммуникация является одной из самых важных составляющих успешной социализации внутри трудового коллектива, которая дает возможность на постоянной основе поддерживать гармоничные отношения с коллегами для взаимопомощи и обретения новых знаний.

Анализ результатов по третьей группе мотивов (8%) позволил выявить, что физкультурно-спортивная деятельность целенаправленно рассматривается студентами не только как способ поддержать здоровье и повысить работоспособность, но и как возможность освоения полезных навыков, подчеркивающих индивидуальность конкретной личности для повышения своего авторитета.

Четвертая группа мотивов (7%) позволяет заключить, что спорт для будущих работников здравоохранения не является основным источником материальных благ.

Исходя из полученных данных, можно предположить, что усиление внутренней мотивации и конкурентоспособности студентов в спорте является важным фактором воспитания и становления будущего специалиста, являющегося функциональной единицей первичного звена системы здравоохранения, таким образом способствуя повышению уровня всей системы.

На наш взгляд, данное совершенствование может быть достижимо путем соблюдения определенных организационных и методических требований:

- развитие уверенности в своих силах, веры в успех и позитивный настрой к тренировкам и соревнованиям;
- повышение эмоционального фона тренировок: разнообразие тренировочных методов, средств и форм организации, применение игрового и соревновательного методов физического воспитания;
- обучение адекватной оценке ошибок, анализу и ведению работы над каждым промахом;
- повышение психологической устойчивости: создание соревновательной обстановки на тренировках с имитацией сбивающих факторов;
- использование цифровых технологий. Спортивные приложения и устройства наблюдения помогают отслеживать прогресс и мотивируют спортсменов на новые достижения.

Задачей тренера является разработка плана действий и поддержание высокого уровня мотивации спортсмена.

Теоретический анализ релевантной научной литературы и результаты проведенного исследования позволили выявить два основных направления повышения внутренней мотивации и достижение конкурентоспособности:

- 1) совершенствование психологической подготовки спортсменов;
- 2) повышение психологического образования тренеров.

Только систематическая совместная работа тренера и спортсмена над развитием своих психологических навыков, а также совершенствование всей системы подготовки спортсменов и повышение квалификации тренеров, будет способствовать достижению конкурентоспособности как в спортивной, так и в профессиональной деятельности будущих специалистов. В связи с этим возникает объективная потребность в разработке спецкурсов, проведении мастер-классов, вебинаров и других образовательных мероприятий в области психологии спортивной деятельности.

Список литературы:

1. Алексеенко С.Н., Горбань В.В., Черноглазов К.С., Горбань Е.В. Маркеры адаптации к физическим нагрузкам у молодых людей, приверженных здоровому образу жизни. Кубанский научный медицинский вестник. 2019; 26 (1): 28–35.
2. Германов Г.Н., Сибарова И.А., Федоров В.В. Структура мотивации к занятиям спортом у высококвалифицированных спортсменов различных видов спорта // Спортивный психолог. 2021. № 3. С. 13-17. EDN YZSYCX.
3. Горская Г.Б. Мотивационная регуляция деятельности спортсменов в спорте высших достижений: теория и практика реализации // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. 2017. № 5. С. 27-39. EDN ZGCIZD.
4. Горская Г.Б. Стратегия психологического сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов: ресурсы и ограничения // Наука и спорт: современные тенденции. 2021. Т. 9, № 3. С. 98-107. DOI 10.36028/2308-8826-2021-9-3-98-107. EDN GAFAIL.
5. Кабышева М.И., Ефремов Т.А. Анализ мотивации современных студентов медицинского вуза к занятиям физической культурой и спортом // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта обучающихся высшей школы. Ростов-на-Дону: РостГМУ, 2025. С. 146-149. EDN PMLUHI.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ СТРЕСС В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ И СНИЖЕНИЮ

В.В. Волкова, А.Э Калиева, М.И. Болотова

Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается актуальная проблема организационного стресса в спорте высших достижений. Анализируются его источники, специфика проявлений и влияние на производительность атлетов. Обсуждаются современные подходы к управлению и снижению стресса, включая проактивные стратегии психологического сопровождения, копинг-стратегии, релаксационные техники и интеграцию элементов единоборств. На основе российских исследований 2020–2025 годов предлагаются методы профилактики, регуляции и формирования стрессоустойчивости для повышения конкурентоспособности спортсменов и предотвращения эмоционального выгорания.*

***Ключевые слова:** организационный стресс, спорт высших достижений, управление стрессом, снижение стресса, психологическое сопровождение, копинг-стратегии, стрессоустойчивость.*

Организационный стресс в спорте высших достижений представляет собой сложный комплекс психофизиологических реакций, возникающих под воздействием интенсивных тренировок, соревновательного давления и организационных факторов. Среди них – влияние тренеров, командные взаимодействия, регламентные ограничения, а также внешние обстоятельства, такие как пандемии и политические изменения. Этот тип стресса имеет двойственную природу: с одной стороны, он способен мобилизовать ресурсы спортсмена, помогая достичь пиковых результатов, с другой – при чрезмерной интенсивности он ведет к снижению производительности, повышенному риску травм и развитию эмоционального выгорания [1].

Классические теоретические подходы объясняют механизмы возникновения стресса в спортивной среде. Согласно теории общего адаптационного синдрома, стресс является неспецифической реакцией организма на внешние требования, проходящей стадии тревоги, сопротивления и истощения. Для спортсменов эти этапы особенно выражены в период соревновательных нагрузок, когда организм функционирует на грани своих возможностей. Современные модели, такие как теория перевернутого U, акцентируют внимание на существовании оптимального уровня стресса: умеренное возбуждение усиливает результативность, тогда как экстремальные значения – подавляют ее [2].

Организационный стресс отличается от индивидуального тем, что он включает не только личные, но и коллективные, системные факторы. Сюда

относятся командная динамика, ожидания тренеров, логистические сложности, изменения в расписании и правилах соревнований. Исследования показывают, что именно организационные факторы чаще всего вызывают хроническую тревожность у спортсменов высокого уровня [1]. Среди внешних источников выделяются давление СМИ, соревновательная среда и общественные ожидания. Внутренние источники включают страх неудачи, зависимость от мнения тренера и неуверенность в стабильности результатов.

Современные подходы к управлению этим видом стресса строятся на комплексных стратегиях. Одним из ключевых направлений является проактивное психологическое сопровождение спортсменов. В отличие от реактивного вмешательства, направленного на устранение уже возникших последствий, проактивный подход предполагает предварительное формирование психологической устойчивости и развитие адаптивных механизмов [4]. Психологическая подготовка включает формирование мотивационного климата в команде, развитие навыков саморегуляции и обучение атлетов техникам стресс-менеджмента. Практика показывает, что применение этих методов снижает риск эмоционального выгорания и повышает адаптивность к изменяющимся условиям [1].

Копинг-стратегии также играют ключевую роль в управлении организационным стрессом. Исследования подтверждают, что активные стратегии преодоления – такие как когнитивное переосмысление ситуации, поиск социальной поддержки и планирование действий – оказывают положительное влияние на уровень тревожности спортсменов и их способность сохранять концентрацию в стрессовых условиях [3]. Напротив, избегающее поведение, например отрицание или уход от проблем, ведет к накоплению напряжения и дезорганизации деятельности. Эффективные программы подготовки включают как когнитивные методы работы с восприятием стрессора, так и поведенческие техники, направленные на восстановление психофизиологического баланса.

Дополнительным инструментом служит интеграция специальных тренировочных элементов, моделирующих стрессовые ситуации. Так, в практике парусного спорта применяются короткие спарринги и соревновательные симуляции, позволяющие спортсменам адаптироваться к эмоциональному напряжению и развивать устойчивость сердечно-сосудистой системы [5]. Подобные методы повышают порог сенсibilизации к стрессорам и стабилизируют физиологические реакции.

Большое значение имеют релаксационные методы, среди которых наиболее распространены аутогенная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация и психомышечная тренировка. Эти подходы направлены на снижение уровня физиологического возбуждения и восстановление ресурсов организма. Для гимнастов акцент делается на контроле внимания, для представителей единоборств – на тактическом мышлении и эмоциональной устойчивости [1]. Психологическое консультирование и психодиагностика позволяют индивидуализировать методы работы, учитывая специфику спортивной дисциплины и личностные особенности атлета.

Период пандемии COVID-19 стал фактором дополнительного усиления организационного стресса. Изоляция, отмена соревнований и неопределенность планирования усилили психологическое давление на спортсменов. Эффективным оказалось сочетание онлайн-консультаций с развитием волевых качеств, навыков саморегуляции и повышением уверенности в себе [2]. Психологическая поддержка в таких условиях помогла спортсменам сохранить уровень мотивации и адаптироваться к нестабильной среде.

Таким образом, организационный стресс в спорте высших достижений является неотъемлемой частью профессиональной деятельности атлетов. При оптимальном уровне он выполняет мобилизующую функцию, однако при превышении адаптационных возможностей организма становится фактором риска снижения результатов. Современные стратегии управления, основанные на проактивных методах психологического сопровождения, эффективных копинг-стратегиях и релаксационных техниках, способствуют укреплению стрессоустойчивости и повышению конкурентоспособности спортсменов. В перспективе дальнейшие исследования должны быть направлены на изучение динамики стресс-регуляторов и разработку системных программ психологической подготовки [5].

Список литературы:

1. Вшивцев А.А. Взаимосвязь копинг-стратегий и отношений с тренером у юных спортсменов // Вестник Томского государственного университета. Психология. 2021. № 47. С. 5-16.
2. Горская Б.Ю. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, подходы к управлению. Москва: Спорт, 2020. 242 с.
3. Горская Б.Ю. Психологическое сопровождение подготовки спортсменов высших достижений // Теория и практика физической культуры. 2022. № 6. С. 20-25.
4. Долгих А.А. Психологические факторы становления профессионала в спорте высших достижений // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия : Психология. 2021. Т. 14, № 2. С. 45-56.
5. Чижиков А.В. Стресс как способ достижения результата в спорте // National Science. 2023. № 1. С. 45-50.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЧУВСТВИЯ К СЕБЕ И ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ

Д.К. Камнев, Е.И. Берилова

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

***Аннотация.** В статье представлены данные исследования роли сочувствия к себе в формировании выгорания у спортсменов-футболистов (n=40). Данные исследования говорят о среднем уровне выгорания у спортсменов, а также об умеренном уровне сочувствия к себе. В исследовании были установлено, что сочувствие к себе способствует формированию симптома выгорания, проявляющегося в снижении чувства достижения у спортсменов*

***Ключевые слова:** спортсмены, футболисты, личностные ресурсы, сочувствие к себе, выгорание*

В современной спортивной психологии особое внимание уделяется изучению факторов, влияющих на эффективность и психологическую устойчивость спортсменов [2, 4]. Важным направлением исследований является установление внутренних и внешних ресурсов преодоления стресса в спортивной деятельности [1, 3]. На сегодняшний момент достаточно много работ посвящено изучению личностных характеристик спортсменов, способствующих развитию выгорания [5]. При этом взаимосвязь сочувствия к себе и психического выгорания у спортсменов-футболистов остается недостаточно исследованной.

Цель исследования – установить взаимосвязь сочувствия к себе и выгорания у спортсменов-футболистов.

В исследовании принимали участие 40 футболистов мужского пола, в возрасте от 17 до 27 лет, города Краснодар и Краснодарского Края, участвующие в различных всероссийских, городских и краевых соревнованиях. В опросе принимали участие игроки футбольного клуба «Энжел Сити» и «Легион», квалификации от 1-го юношеского разряда до кандидатов в мастера спорта

Для проведения исследования использовались следующие методики: опросник сочувствия к себе, разработанный К. Нефф [6], и опросник психического выгорания, созданный Е.И. Гринь. Опросник сочувствия к себе включает в себя 6 шкал, отражающих уровни доброты к себе, самокритики, самоизоляции, внимательности, чрезмерной идентификации, общности с человечеством, и главный общий показатель сочувствия к себе. Эти показатели позволяют оценить степень сострадания, которое спортсмены испытывают к себе в моменты поражений или неудач, а также их отношение к себе и эмоциональную поддержку себя. В свою очередь, опросник выгорания

содержит несколько шкал, таких как эмоциональное и физическое истощение, уменьшение чувства достижения и обесценивание личных достижений, что позволяет выявить степень физического истощения и эмоциональной усталости спортсменов-футболистов.

Проанализируем выраженность симптомов выгорания в выборке футболистов. Все симптомы выгорания имеют средний уровень выраженности. Шкала «Уменьшение чувства достижения» – 10,6 баллов, шкала «Эмоциональное/физическое истощение» – 10, баллов, шкала «Обесценивание достижений» – 9,9 баллов. Интегральный показатель выгорания также находится в диапазоне средних значений (32,4 балла). Это говорит о присутствии у спортсменов-футболистов хронических эмоциональных и физических перегрузок, следствием которых является развитие выгорания.

Проанализируем данные опросника «Сочувствие к себе». Среднее значение шкалы доброты к себе достигает 2,9 баллов, среднее значение шкалы самокритики составляет 2,8 баллов, среднее значение шкалы общности с человечеством составляет 3,2 балла, по шкале самоизоляции среднее значение составило 3,2 балла, по шкале чрезмерной идентификации среднее значение составило 3 балла. Все шкалы опросника имеют средний уровень выраженности.

Интегральный показатель сочувствия к себе составил 3,09 балла, что свидетельствует о среднем уровне сочувствия к себе. Таким образом, спортсмены, в целом, не осуждающе относятся к себе в ситуации неудач, понимают общечеловеческую природу своих чувств, проявляют доброту и эмпатию по отношению к себе.

В результате корреляционного анализа была установлена одна достоверная взаимосвязь между показателем выгорания и показателем сочувствия к себе ($r=0,33$, при $p \leq 0,05$). Таким образом, чем выше доброта к себе, тем выше вероятность появления такого симптома как уменьшение чувства достижения. Это означает, что люди, проявляющие больше сострадания и понимания к собственным переживаниям, одновременно могут сильнее ощущать дефицит эффективности и успеха в своей деятельности. Полученные данные указывают на сложную и неоднозначную природу взаимосвязи между сочувствием к себе и выгоранием, подчёркивая необходимость дальнейших исследований для выявления механизмов и факторов развития выгорания.

Таким образом, в результате исследования было выявлено, что у футболистов присутствует средний уровень выгорания и сочувствия к себе. Признаки выгорания проявляются в снижении чувства достижения, эмоциональном и физическом истощении и обесценивании спортивных достижений. Это может указывать на наличие хронического стресса в спортивной деятельности. В то же время умеренный уровень сочувствия к себе свидетельствует о положительном отношении спортсменов к себе, сочетающем как разумную самокритику, так и доброту к себе. Эти данные подчёркивают важность учета личностных свойств для снижения риска выгорания и

повышения эффективности тренировочного процесса у спортсменов-футболистов.

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. Босенко Ю.М., Распопова А.С. Предпосылки устойчивости к соревновательному стрессу у спортсменов высокого класса // Спортивный психолог. 2019. № 3(54). С. 31-34.
3. Горская Г.Б., Костюков В.О., Белоконь В.О. Личностные ресурсы устойчивости к соревновательному стрессу у спортсменов, занимающихся пляжным волейболом // Пляжный волейбол: Педагогические, психологические и медико-биологические вопросы теории, методики и практики подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт). Том Выпуск 15. Москва: Всероссийская федерация волейбола, 2013. С. 50-56.
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. 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.
6. Чистопольская К.А., Осин Е.Н., Ениколопов С.Н., Николаев Е.Л., Мысина Г.А., Дровосеков С.Э. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф // Культурно-историческая психология. 2020. Том 16. № 4. С. 35-48. DOI: <https://doi.org/10.17759/chp.2020160404>

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОННЫМ СПОРТОМ

М.Ю. Кирющенко, Е.И. Берилова

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

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования взаимосвязи между показателями выгорания и социальной поддержки у подростков, занимающихся конным спортом (n=22). Были установлены достоверные взаимосвязи между шкалами выгорания и социальной поддержки. Социальная поддержка со стороны семьи может способствовать развитию выгорания у спортсменов, а социальная поддержка со стороны друзей, наоборот, будет препятствовать формированию его симптомов*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, личностные ресурсы, социальная поддержка, конный спорт, подростки*

Спортивная деятельность предъявляет высокие требования к физической подготовленности и психической устойчивости спортсменов. Она всегда сопровождается высокими перегрузками, не только физическими, но и эмоциональными, что способствует развитию хронического стресса, и как его следствию, выгорания [3, 4, 6]. Выгорание в спорте оказывает отрицательное влияние на не только на результаты соревновательной деятельности, но и на здоровье и спортивное долголетие атлетов. Важным направлением исследования феномена выгорания и стресса в спорте является изучение ресурсов его преодоления, как внутренних, так и внешних. Внутренние ресурсы, к которым относятся личностные свойства спортсменов (эмоциональный и социальный интеллект, мотивация, психическая устойчивость, оптимизм и др.) на данный момент достаточно исследованы [2, 5], в отличие от внешних [1]. Важным ресурсом, смягчающим негативные последствия стресса, является социальная поддержка. Исследования показывают, что недостаток социальной поддержки может усугублять симптомы эмоционального выгорания, в то время как ее наличие способствует более эффективному преодолению стрессовых ситуаций. Особое значение приобретает установление роли социальной поддержки в преодолении выгорания в контексте специфических видов деятельности, предъявляющих повышенные требования к эмоциональной устойчивости человека. Одним из таких видов деятельности, безусловно, является конный спорт. Конный спорт, требует от занимающихся не только физической выносливости и координации, но и высокой степени эмоциональной вовлеченности, эмпатии и ответственности. Взаимодействие с животным, требующее постоянного внимания и понимания, конкуренция на соревнованиях, необходимость

справляться с неудачами и травмами – все это создает уникальный комплекс стрессовых факторов, способных спровоцировать развитие эмоционального выгорания у спортсменов. Это определило актуальность нашего исследования.

Цель исследования – установить взаимосвязь эмоционального выгорания и социальной поддержки у подростков, занимающихся конным спортом.

Исследование проводилось на базе ГБУ ДО КК «СШОР по конному спорту». Возраст испытуемых 14-15 лет, в исследовании приняло участие 22 подростка. Методы психодиагностики: опросник эмоционального выгорания (в адаптации Е.И. Гринь), многомерная шкала восприятия социальной поддержки (С. Зимет; Н. А. Сирота, В.М. Ялтонский).

В результате корреляционного исследования были установлены достоверные взаимосвязи между шкалами эмоционального выгорания и социальной поддержки у спортсменов. Установлена прямая взаимосвязь между шкалами «Уменьшение чувства достижения» и «Поддержка со стороны значимых других» ($r=0,23$; при $p<0,05$). Наличие прямой взаимосвязи говорит о том, что подростки, ощущающие больше поддержки со стороны значимых для них людей (например, тренера, наставника), одновременно демонстрируют более выраженное чувство снижения личных достижений. На первый взгляд, это может показаться парадоксальным. Однако данную взаимосвязь можно интерпретировать следующим образом. Возможно, высокая поддержка со стороны значимых других, сопровождающаяся интенсивным давлением и ожиданиями, и может вызывать психологическое напряжение у спортсмена, вызывая у него чувство недостаточной реализации собственного потенциала. Также возможно, спортсмены, чувствующие снижение уверенности в собственных силах, активно ищут поддержки у других людей, что может отражаться в более высоких показателях поддержки со стороны значимых других. Также была установлена прямая взаимосвязь между шкалами «Уменьшение чувства достижения» и «Поддержка со стороны семьи» ($r=0,20$; при $p<0,05$). Прямая взаимосвязь симптома выгорания с поддержкой со стороны семьи может отражать стратегию совладания с хроническим стрессом. Спортсмены, испытывающие снижение чувства достижения, могут искать дополнительную поддержку и ободрение у своих близких. Возможно, семья, видя трудности спортсмена, старается оказать ему дополнительную поддержку, что, однако, не всегда приводит к желаемому эффекту и может, напротив, усиливать ощущение собственной несостоятельности.

В исследовании была также установлена обратная взаимосвязь между шкалами «Эмоциональное/физическое истощение» и «Поддержка со стороны друзей» ($r=-0,28$; при $p<0,05$). В данном случае, обратная взаимосвязь подтверждает ожидаемый эффект социальной поддержки. А именно, чем выше уровень поддержки, оказываемый друзьями, тем ниже уровень эмоционального и физического истощения у юного спортсмена. Дружеская поддержка играет роль своеобразного буфера, помогая спортсмену справиться со стрессом, снижать уровень тревожности и восстанавливать эмоциональные ресурсы. Также была установлена прямая взаимосвязь между шкалами «Обесценивание достижений» и «Поддержка со стороны друзей» ($r=0,29$; при $p<0,05$). Это может

говорить о том, что если спортсмены чувствуют поддержку и понимание со стороны сверстников, то они меньше ценят свои спортивные достижения и могут потерять интерес к спорту, возможно, за счет включения в общение в среде своих сверстников, что характерно для подросткового возраста.

Представленные результаты исследования подчеркивают значимость учета средовых факторов в профилактике эмоционального выгорания у юных спортсменов. Социальная поддержка, особенно со стороны друзей, может служить значимым фактором снижения эмоционального выгорания у спортсменов. Однако, необходимо учитывать, что поддержка со стороны семьи и значимых других, воспринимаемая как давление или не соответствующая потребностям спортсмена, может, напротив, способствовать развитию у спортсменов симптомов выгорания. Дальнейшие исследования должны быть направлены на изучение механизмов воздействия различных видов социальной поддержки для предотвращения развития эмоционального выгорания у юных спортсменов.

Список литературы:

1. Берилова Е.И. Средовые ресурсы преодоления выгорания у спортсменов юношеского возраста // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2024. № 14. С. 20-21.
2. Горская Г.Б., Зияева Е.Р. Личностные черты большой пятерки как фактор конструктивности преодоления спортсменами стрессовых ситуаций // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2014. Т. 16. С. 47-54.
3. Куценко О.А. Личностные регуляторы психической устойчивости у теннисистов разных возрастов // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. Часть 1. Краснодар: КГУФКСТ, 2022. С. 39-41.
4. Сихаджок С.Р. Психологические особенности совладания со стрессом в спортивных диадах // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. Ч. 6. Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2021. С. 152-155.
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: в 2 частях, Минск, 15–17 октября 2020 года. Минск: Белорусский государственный университет физической культуры, 2020. С. 489-493.
6. Совмиз З.Р. Психологические ресурсы преодоления стресса на разных этапах спортивной карьеры // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 3. С. 23-30.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И КОМАНДНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ЮНОШЕСКОЙ КОМАНДЕ ПО РЕГБИ

А.А. Красникова, З.Р. Совмиз

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

***Аннотация.** Статья посвящена исследованию взаимосвязи индивидуальных и командных копинг-стратегий в команде регбистов юношеского возраста, отражающего этап профессионального и личностного становления. Полученные результаты свидетельствуют о сформированности у юных регбистов зрелого, проблемно-ориентированного подхода к преодолению командных трудностей, что является позитивным фактором. Однако высокий разброс показателей по деструктивной стратегии ухода указывает на необходимость целенаправленной психологической работы по интеграции отдельных спортсменов в общее командное «копинг-поле».*

***Ключевые слова:** копинг-стратегии; психология спорта; регби; юношеский спорт; командная сплоченность; стресс; командный копинг.*

Современный спорт характеризуется исключительно высокими физическими и психическими нагрузками. В командных видах спорта, к которым относится регби, психологический фактор зачастую становится решающим в достижении победы [1, 4]. Особую значимость этот фактор приобретает в юношеском возрасте, когда у спортсменов наряду с физическим развитием активно формируется личность, вырабатываются стили поведения, в том числе и в стрессовых ситуациях [3].

Под копинг-стратегиями (от англ. to cope – справляться) понимают осознанные поведенческие, когнитивные и эмоциональные усилия человека, направленные на преодоление стрессовых и проблемных ситуаций [6]. В спортивной практике принято разделять индивидуальные копинг-стратегии (используемые спортсменом персонально) и командные (разделяемые и реализуемые всей группой для преодоления общих трудностей). Несмотря на достаточную изученность индивидуального копинга, вопрос о том, как личные стратегии совладания со стрессом взаимосвязаны с формированием и эффективностью общих, командных стратегий в юношеских коллективах, остается малоисследованным. Восполнение этого пробела является актуальной задачей спортивной психологии.

Цель исследования: выявить особенности взаимосвязи между индивидуальными и командными копинг-стратегиями у юношей, занимающихся регби.

Для достижения цели исследования была обследована группа юношей 16-18 лет (n=28), занимающихся регби на этапе спортивного совершенствования.

Методы исследования:

1. Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (S. Norman, D.H. Endler, D.A. James, адаптация Т.А. Крюковой), направленный на диагностику трех стилей совладающего поведения: проблемно-ориентированного, ориентированного на эмоции и избегание.

2. Опросник по командному копингу К. Лепринс, Ф. д'Аррипа-Лонгвиль, Дж. Шаналь, Дж. Дорон, включающий 4 шкалы: стратегия, ориентированная на решение проблем; стратегия, ориентированная на отношения (мотивационная поддержка); стратегия, ориентированная на совместное управление эмоциями; стратегия ухода от общей цели.

3. Методы математической статистики. Для расчета средних значений и анализа разброса данных использовался пакет статистической обработки SPSS 23.0.

Проведенное исследование позволило получить следующие результаты. Анализ данных, полученных с помощью «Опросника по командному копингу», показал четкую иерархию предпочитаемых командных стратегий в исследуемой группе юных регбистов.

Распределение командных копинг-стратегий:

Стратегия, ориентированная на решение проблем, продемонстрировала наивысшие результаты. Средний балл по шкале составил 55,9. Это свидетельствует о том, что команда в целом склонна к совместному анализу игровых ситуаций, выработке тактических планов и активным действиям для преодоления трудностей.

Стратегия, ориентированная на отношения (мотивационная поддержка), заняла второе место со средним баллом 42,5. Данный результат говорит о развитой системе взаимоподдержки и стремлении поддерживать позитивный моральный климат в команде.

Стратегия, ориентированная на совместное управление эмоциями, оказалась выражена значительно слабее, со средним баллом 28,2.

Стратегия ухода от общей цели показала самый низкий средний балл – 21,4, что является позитивным признаком. Однако критически важным является значительный разброс индивидуальных показателей – от минимальных 12-13 баллов до высоких 31-34 балла. Это указывает на наличие в команде лиц, склонных в стрессе к разладу совместных действий, разрядке негативных эмоций и отходу от общей тактики, что может дезинтегрировать группу.

Сопоставление с данными по индивидуальному копингу подтвердило первоначальную гипотезу. У спортсменов с доминированием индивидуальных проблемно-ориентированных стратегий наблюдалась высокая вовлеченность в конструктивные командные копинг-стратегии. В то же время, спортсмены с высокими показателями по шкале «Уход от общей цели» при индивидуальной диагностике демонстрировали склонность к эмоционально-ориентированному копингу и избеганию.

Полученные данные согласуются с работами, подчеркивающими роль личностных ресурсов в формировании групповой эффективности [2, 7]. Активный, проблемно-ориентированный стиль совладания можно

рассматривать как важный личностный ресурс, который не только помогает самому спортсмену, но и становится вкладом в формирование «копинг-ресурса» всей команды. В контексте теории Л.С. Выготского о социальной ситуации развития команды выступает фактором раскрытия зоны ближайшего развития юного спортсмена [3].

Таким образом, проведенное исследование подтвердило наличие тесной взаимосвязи между индивидуальными и командными копинг-стратегиями в юношеском регби. Установлено, что индивидуальный проблемно-ориентированный копинг является психологической основой для успешных командных стратегий преодоления стресса.

Практическая значимость работы заключается в том, что тренерам и спортивным психологам при работе с юношескими командами по регби необходимо целенаправленно развивать у спортсменов активные, проблемно-ориентированные стратегии совладания со стрессом. Диагностика индивидуальных копинг-стилей может служить эффективным инструментом для прогнозирования и коррекции командного взаимодействия. Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку и апробацию конкретных психологических тренингов, нацеленных на интеграцию индивидуальных и командных копинг-ресурсов.

Список литературы:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. М.: Физкультура и спорт, 2004. 328 с.
2. 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.
3. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Смысл: Эксмо, 2005. 1136 с.
4. Дмитренко Л.А., Даценко С.С., Даценко А.А. Анализ интенсивности тренировочных занятий в подводящем микроцикле у теннисисток на этапе совершенствования спортивного мастерства // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2023. С. 47-51.
5. Иванов И.И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: дис. ... канд. пед. наук. Краснодар: КГАФК, 2002. 185с.
6. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2007. 114 с.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «регби», утв. приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 988 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 25.05.2024).

СПОРТ КАК СФЕРА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Д.С. Краснов, Р.Г. Тимербулатова

Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа, Россия

Аннотация. *Статья посвящена комплексному анализу роли спорта как эффективного инструмента формирования важных умений, так и качеств у детей и подростков. Рассматривается, что спортивная среда создает уникальные условия для самостоятельного освоения и приобретения детьми навыков командного взаимодействия, постановки целей, стрессоустойчивости и дисциплины. Подчеркивается значение спорта как важного этапа, который позволяет сформировать становление личности, а также и ее подготовку к современным жизненным ситуациям.*

Ключевые слова: *спорт, дети и подростки, жизненные умения, формирование личности, социальные коммуникативные навыки, эмоциональный и психологическая устойчивость.*

Введение. В современном мире, все больше и больше возрастают требования к личности вопросам воспитания подрастающего поколения. Так как родители и педагоги все чаще задаются вопросом как подготовить ребенка к реалиям взрослой жизни, ее вызовами, стрессами и необходимостью адаптации. Одним из наиболее эффективных и комплексных инструментов решения этой задачи является спорт. Цель данной статьи рассмотреть, как систематические занятия спортом формируют личность, развивая не только тело, но и характер, а также социальные навыки, необходимые для жизни в обществе.

Физическое здоровье и фундаментальные привычки

Очевидной, но от этого не менее важной, является роль спорта в формировании физического здоровья. Однако за этим понятием скрывается целый комплекс умений и привычек, закладываемых на всю жизнь.

Умение заботиться о своем теле. Регулярные тренировки прививают понимание того, что тело – это не данность, а ресурс, требующий постоянного внимания. Дети учатся прислушиваться к своим ощущениям, распознавать сигналы усталости и напряжения, что является основой для будущего управления своим здоровьем.

Формирование режима. Спорт требует систематичности. Посещение тренировок в определенные дни, соблюдение режима сна и отдыха, необходимость разминки и заминки – все это воспитывает внутреннюю дисциплину и умение структурировать свое время. Это умение напрямую транслируется на учебную деятельность и последующую профессиональную жизнь.

Осознанное отношение к питанию. Юные спортсмены раньше сверстников начинают понимать связь между тем, что они едят, и своими

результатами, своим самочувствием. Занятия в секциях часто сопровождаются беседами с тренером о важности сбалансированного питания, что помогает сформировать здоровые пищевые привычки и критическое отношение к фастфуду и вредным продуктам. Таким образом, спорт закладывает прочный фундамент физического благополучия, превращая заботу о здоровье из скучной обязанности в осознанную ежедневную практику.

Развитие социальных коммуникативных навыков

Любое занятие спортом, будь то командная игра или индивидуальный вид в рамках секции, является моделью общества в миниатюре. Здесь происходит интенсивное развитие социальных умений.

Командное взаимодействие и коммуникация. В командных видах спорта, таких как футбол, баскетбол, волейбол, успех невозможен без слаженных действий всех участников. Дети учатся понимать друг друга без слов, доверять партнерам, распределять роли и работать на общую цель. Они постигают простую, но значимую истину: победа команды это и твоя победа, а поражение это ответственность всех.

Умение общаться с разными людьми. В спортивном коллективе ребенок сталкивается с людьми разных характеров и темпераментов. Ему приходится находить общий язык как с сильными, так и со слабыми. Он учится выстраивать отношения с тренером, как наставником, в котором сочетаются все черты руководителя и старшего товарища.

Неотъемлемой частью коллектива являются конфликты. Конкуренция за место в составе, спорные моменты в игре, личные амбиции все это неизбежно порождает конфликты. Спорт учит не избегать их, а решать в рамках установленных правил и этических норм. Дети учатся отстаивать свою позицию, признавать ошибки и идти на компромиссы.

Эти коммуникативные навыки, полученные в стрессовых ситуациях, оказываются невероятно ценными в дальнейшем: при работе в проектных группах, построении карьеры и создании семьи.

Развитие эмоциональной и психологической устойчивости

Спорт это не только физическое, но и эмоциональное испытание. Он предоставляет уникальную возможность для формирования эмоциональной стабильности и стрессоустойчивости.

Управление эмоциями: от эйфории до разочарования. В спорте ребенок переживает всю гамму чувств: радость победы, горечь поражения, злость на себя за ошибку, восторг от удачно сыгранной комбинации. Спортивная подготовка учит принимать эти эмоции, не подавлять их, но и не позволять им управлять своими действиями. Благодаря чему, развивается умение достойно проигрывать, ведь это один из важнейших жизненных уроков.

Стрессоустойчивость и психологическое давление. Ответственный удар, решающий пенальти, выступление на соревнованиях – вот эти ситуации повышенного психологического давления. Попадание в такие условия тренирует нервную систему. Подросток учится концентрироваться, управлять волнением и действовать эффективно даже в стрессовой ситуации, что является ключевым умением.

Формирование волевых и морально-нравственных качеств

Наконец, спорт является мощным инструментом для воспитания характера и этических принципов, таких как:

Сила воли и упорство. Путь к мастерству в любом виде спорта устлан препятствиями. Это и монотонные, повторяющиеся упражнения, и боль в мышцах, и необходимость подниматься на тренировку, когда этого совсем не хочется. Преодолевая эти барьеры, ребенок закаляет свою волю, развивает упорство и настойчивость качества, без которых невозможно достичь серьезных целей ни в одной сфере жизни.

Дисциплина и уважение к правилам. Спорт немыслим без четких правил и судейства. Дети учатся действовать в установленных рамках, принимать авторитет судьи, понимать, что успех, достигнутый нечестным путем, фальшив. Это формирует правосознание и уважение к социальным нормам.

Самомотивация и постановка целей. Спорт невозможен без цели: пробежать быстрее, прыгнуть выше. Тренер помогает ставить цели, но основная работа по их достижению ложится на самого ребенка. Он учится мотивировать себя, преодолеть лень и усталость, видеть прямую связь между приложенными усилиями и результатом.

Уважение к сопернику. Настоящий спортсмен умеет уважать своего оппонента, видя в нем не врага, а партнера, без которого состязание теряет смысл.

Ответственность. Ребенок несет ответственность перед командой, тренером и самим собой. Его опоздание или невыполнение установок подводит других. Это чувство коллективной и личной ответственности.

Заключение. Таким образом, спорт представляет собой универсальную и многогранную систему формирования жизненно важных умений у детей и подростков. Он выходит далеко за рамки физической культуры, превращаясь в действенный инструмент социальной, эмоциональной и нравственной педагогики. Через практику командного взаимодействия, преодоление трудностей и работу над собой спорт учит дисциплине, целеполаганию, стрессоустойчивости, уважению и ответственности.

Мы помогаем ему вырасти не только крепким и ловким, но человеком с сильным духом, способным ставить высокие цели и достигать их, достойно переносить неудачи и конструктивно взаимодействовать с обществом.

Список литературы:

1. Попов В.П., Баранаев Ю.А., Цзинь Ц. Оценка перспективности юных спортсменов в баскетболе: теория и методика отбора: учебное пособие. М.: Спорт-Человек, 2025. 106 с.
2. Бочавер К.А., Довжик Л.М. Психология детско-юношеского спорта : учебник 2-е изд. М.: Спорт-Человек, 2023. 272 с.
3. Финогенова Н.В., Меньщиков В.Я. Методики раннего физического развития детей: учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 2019. 151 с.
4. Смойлов А.А., Желудкин С.В. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии: монография. Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. 164 с.

5. Свитленд Д. Научите ребенка думать: как вырастить умного, уверенного и самостоятельного человека. М.: Альпина Паблишер, 2017. 362 с.
6. Тимербулатова Р.Г. Восстановление работоспособности после тренировок //В сборнике: Поколение будущего: Взгляд молодых ученых-2023. Сборник научных статей 12-й Международной молодежной научной конференции. В 4-х томах. Курск, 2023. С. 442-445.

ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОТИВОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Е.В. Круглова, Н.С. Деговцев

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

***Аннотация.** в статье представлены данные корреляционных взаимосвязей показателей жизненных ценностей и мотивов занятий спортом у спортсменов-единоборцев, имеющих спортивные разряды (1 разряд, КМС) и спортсменов, имеющих спортивные звания (МС, МСМК, ЗМС). Проведенное исследование показало различную организацию соподчинения показателей мотивации и ценностей у спортсменов различной квалификации. Результаты исследования показали, что значимым является отношение спортсменов к спортивному результату. Оно формирует разную организацию ценностно-мотивационной сферы спортсменов, где в одном случае основой является стремление соответствия стандартам, в другом случае стремление к саморазвитию.*

***Ключевые слова:** ценности, мотивация, спортивные достижения*

Основной задачей проводимых нами исследований является определение оптимальных условий для самореализации человека в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, вследствие которых выработать механизмы формирования ресурсной среды для раскрытия личностного потенциала спортсменов. Однако, успешность создания такой среды зависит от настройки внутриличностных факторов и факторов среды [5]. В связи с этим в представленном исследовании мы уделяем внимание ценностям и мотивам спортсменов, как одним из основных факторов, определяющих направленность личности спортсмена [3]. В спортивной деятельности структурная организация ценностей и мотивов может говорить о способности личности подчинить свою жизнь достижению высокого результата [2]. Важным в разработке данного вопроса является понимание того, что спорт является только одной из сфер существования личности в среде, которые в совокупности создают внутренние жизненные ориентиры [4]. Тема является значимой в связи с переоценкой ценностей в обществе от духовных к преобладанию материальных ценностей, что в свою очередь меняет представление общества о спорте [1]. Такого рода изменения могут уводить спортсменов от выбора истинных средств достижения высокого результата. Поставленный вопрос затрагивает проблемы, связанные с ранним завершением спортивной карьеры, а также острым протеканием кризисов спортивной карьеры. Сложность проблематики состоит в том, что в практической работе со спортсменами сложно уловить ход развития их

ценностно-мотивационной сферы, так как под давлением социальных факторов человек может менять истинную основу своего поведения.

Цель исследования – выявить корреляционные взаимосвязи показателей жизненных ценностей и мотивов у спортсменов различной квалификации.

Выбор групп различной квалификации позволит предположить важные сочетания в достижении высокого результата, что в дальнейшем позволит развить идеи в сфере организации ресурсного пространства для спортсменов. В исследовании приняли участие 38 спортсменов (19 женщин и 19 мужчин) в возрасте 18-25 лет, специализирующихся в различных видах единоборств. Спортсмены были поделены на 2 группы: имеющие 1 спортивный разряд (3 спортсмена, из них 2 мужчины и 1 женщина), спортивный разряд КМС (15 спортсменов, из них 8 мужчин и 7 женщин), и имеющие спортивные звания МС, МСМК и ЗМС (20 спортсменов, из них 9 мужчин и 11 женщин). В исследовании была использована методика «Морфологический тест жизненных ценностей» (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина), определяющая значимость ценностей и сфер деятельности личности, и методика «Мотивы спортивной деятельности» (А.Н. Николаев). Между показателями методики было проведено вычисление коэффициентов ранговой корреляции Спирмена. При описании результатов знаком «*» отмечены корреляционные связи, достоверные при $p \leq 0,05$, знаком «**» – корреляционные связи, достоверные при $p \leq 0,01$.

Результаты корреляционного исследования в группе спортсменов, имеющих 1 спортивный разряд и разряд КМС, свидетельствуют, что показатель мотивации «*Спортивный результат*» имеет взаимосвязи с показателями таких ценностей как «Развитие себя» (0,52*), «Духовное удовлетворение» (0,55*), «Собственный престиж» (0,59**), «Сохранение индивидуальности» (0,58*) и с такими показателями жизненных сфер, как «Профессия» (0,48*), «Физическая активность» (0,49*). Показатель мотивации «*Процесс занятий спортом*» связан с показателем жизненных сфер «Физическая активность» (0,55*). Показатель мотивации «*Долженствование*» коррелирует с показателями таких жизненных ценностей как «Развитие себя» (0,62**), «Духовное удовлетворение» (0,65**), «Креативность» (0,6**), «Социальные контакты» (0,56*), «Собственный престиж» (0,58*), «Достижения» (0,62**) и показателями жизненных сфер «Образование» (0,59*), «Семья» (0,71**), «Общественная активность» (0,63**), «Физическая активность» (0,5*). *Общий индекс мотивации* взаимосвязан с показателями жизненных ценностей «Духовное удовлетворение» (0,5*), «Креативность» (0,5*), «Социальные контакты» (0,5*) и показателями жизненных сфер «Образование» (0,56*), «Физическая активность» (0,49*). Основой спортивной деятельности представителей группы спортсменов-разрядников являются мотивы достижения результата и долженствование, которые связаны с духовно-нравственной и эгоистично-престижной ценностями, а также с показателями жизненных сфер. Важно отметить, что данный этап спортивной карьеры связан с ростом спортивного мастерства, стремлением к достижению его пика. Однако возникают противоречия между

ценностями и мотивами у спортсменов. С одной стороны, есть осознание, что спорт является значимой сферой реализации личности, однако уровень этой реализации связывается не с усвершенствованием личностных качеств, а с уровнем достижений. Можно сказать, что ставится знак равенства между сильной личностью и спортивным результатом. Такое мнение в целом является результатом действия общественного мнения на спортсменов, создающего побудительную силу, основанную на стремлении соответствовать критериям.

Корреляционный анализ показателей жизненных ценностей и показателей мотивации в группе спортсменов, имеющих спортивные звания МС, МСМК, ЗМС, показал, что показатель мотивации *«Процесс занятий спортом»* имеет корреляционную взаимосвязь с показателем такой жизненной ценности, как *«Социальные контакты»* (0,5*). Показатель мотивации *«Самосовершенствование»* имеет корреляционные взаимосвязи с показателями жизненных ценностей *«Развитие себя»* (0,47*), *«Духовное удовлетворение»* (0,45*), *«Креативность»* (0,53*), *«Социальные контакты»* (0,73**), *«Достижения»* (0,54*), *«Сохранение индивидуальности»* (0,53*) и жизненных сфер *«Профессия»* (0,5*), *«Образование»* (0,46*), *«Общественная активность»* (0,62**), *«Увлечения»* (0,54*), *«Физическая активность»* (0,46*). Показатель мотивации *«Общение»* коррелирует с показателями жизненных ценностей *«Развитие себя»* (0,45*), *«Духовное удовлетворение»* (0,64**), *«Креативность»* (0,54*), *«Социальные контакты»* (0,8**), *«Достижения»* (0,49*), *«Сохранение индивидуальности»* (0,52*) и показателями жизненных сфер *«Профессия»* (0,66**), *«Общественная активность»* (0,64**), *«Увлечения»* (0,64**), *«Физическая активность»* (0,51*). Показатель мотивации *«Долженствование»* связан с показателями жизненных ценностей *«Креативность»* (0,45*), *«Социальные контакты»* (0,65**) и показателями жизненных сфер *«Общественная активность»* (0,64**), *«Увлечения»* (0,45*). Параметр мотивации *«Материальное вознаграждение»* взаимосвязан с показателями жизненных ценностей как *«Духовное удовлетворение»* (0,45*), *«Материальное положение»* (0,51*), *«Сохранение индивидуальности»* (0,41*) и показателями жизненных сфер *«Профессия»* (0,47*), *«Общественная активность»* (0,45*), *«Увлечения»* (0,47*). *Общий индекс мотивации* коррелирует с показателями жизненных ценностей *«Развитие себя»* (0,45*), *«Духовное удовлетворение»* (0,55**), *«Креативность»* (0,48*), *«Социальные контакты»* (0,72**), *«Собственный престиж»* (0,45*), *«Материальное положение»* (0,44*), *«Сохранение индивидуальности»* (0,51*) и показателями жизненных сфер *«Профессия»* (0,58**), *«Семья»* (0,47*), *«Общественная активность»* (0,69**), *«Увлечения»* (0,65*). Полученные данные в группе спортсменов, имеющих спортивные звания, показали иную картину организации взаимоотношений ценностей и мотивации. Данный этап спортивной карьеры связан с упрочнением уже достигнутого результата, сфера спорта становится платформой самореализации личности и профессиональной самореализации. Поэтому основными мотивами, имеющими связь с ценностями и жизненными сферами, являются самосовершенствование, общение и материальное

вознаграждение. Спортсмены на данном этапе чувствуют свою ценность, уверенность в своих силах и могут ставить цели в соответствии с внутренним планом.

Заключение. Проведенное исследование показывает, что у спортсменов имеется достаточно крепкая связь мотивов с показателями ценностей и жизненных сфер. Включение в деятельность, направленную на достижение значимого результата, позволяет структурировать внутреннюю организацию личности. Однако, ценностно-мотивационная структура связей у спортсменов различной квалификации имеет отличие в организации. Как показывают результаты исследования, основанием таких различий имеет отношение спортсмена к результатам и собственной ценности. Спортсмены-разрядники относятся к спортивному результату, как к решению определенной жизненно важной задачи, возможно даже не осознаваемой полностью, так как ценности имеют крепкую связь с мотивом долженствования. Деятельность спортсменов может вызывать большие затраты психологических ресурсов, так как побудительные силы направлены не на самосовершенствование, а именно на достижение результата, как критерия успешности личности. Спортсмены, достигшие высокого спортивного мастерства и продолжающие свое развитие, относятся к результатам как к средству самосовершенствования. Исследование указывает на необходимость формирования у спортсменов правильного представления о себе и о результатах своей деятельности. Завышенные требования, предъявляемые спортсменам, создают стереотипы, которым спортсмены усердно пытаются соответствовать, из-за чего истинные цели самореализации в спорте ими не осознаются в полной мере.

Список литературы:

1. Ландарь А.А., Носик О.В., Иванова О.Л. Мотивация к спорту в нашей жизни // Успехи в химии и химической технологии. 2017. № 14(195). С. 113-115.
2. Максименко В.Д., Горская Г.Б. Теоретический анализ исследования самодетерминации в спортивной деятельности // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 130-134.
3. Свилина О.А., Сафиуллин М.Р. Психология мотивации современного спортсмена: системный эмпирический анализ // Системная психология и социология. 2021. № 2(38). С. 78-86.
4. Фомин В.Н. Ценности в контексте взаимоотношений личности и общества // Вестник Армавирского государственного педагогического университета. 2022. № 1. С. 222-228
5. Хлудеева И.В. Влияние ценностных ориентаций на развитие личности // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. 2012. № 20. С. 178-182.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ТРИАТЛОНИСТОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ

Ю.О. Лазарева, А.А. Дубовова

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

***Аннотация.** В статье рассматриваются психологические аспекты мотивации к соревновательной деятельности у триатлонистов-любителей. На основе эмпирического исследования выявлены возрастные особенности мотивационной сферы. Выявлено, что мотивации триатлонистов-любителей имеет выраженную возрастную специфику: у спортсменов 30-40 лет преобладает внутренняя мотивация, в группе 41-60 лет более выражена внешняя мотивация, ориентированная на социальное признание и ожидания окружающих.*

***Ключевые слова:** триатлон; мотивация; соревновательная деятельность; конкурентоспособность.*

Современный спорт высших достижений требует от спортсменов чрезвычайно высоких требований, но не менее интересной с научной и практической точки зрения является сфера любительского спорта.

В условиях роста популярности циклических и мультиспортивных дисциплин, таких как триатлон, особую актуальность приобретает изучение мотивационных механизмов, обеспечивающих длительную и эффективную спортивную деятельность, особенно среди спортсменов-любителей. Такие спортсмены совмещают тренировки с основной профессиональной деятельностью и семейными обязанностями, что делает вопрос их мотивации и психологической устойчивости особенно острым [1, 3, 5, 6].

Триатлон как вид спорта, объединяющий плавание, велогонку и бег, требует не только выдающейся физической выносливости, но и развитых психологических качеств, среди которых мотивация занимает одно из центральных мест [8]. Для спортсменов-любителей чьи цели часто лежат вне плоскости спортивных рекордов, понимание их движущих сил, которые заставляют преодолевать экстремальные нагрузки, становится ключом к поддержанию активности и достижению личных результатов [2, 4, 7].

Цель исследования – изучение психологических предпосылок формирования спортивной мотивации к соревновательной деятельности у триатлонистов-любителей.

В исследовании приняли участие 50 спортсменов-любителей, разделённых на две возрастные группы: 30–40 лет и 41–60 лет. Использовались следующие методики: опросник «Почему я занимаюсь спортом?» (на основе теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана), оценка мотивов спортсмена-любителя (PALMS).

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования свидетельствуют, что мотивация у спортсменов-любителей имеет многогранную природу и формируется под воздействием различных психосоциальных факторов. Важнейшую роль в этом процессе играют как внутренние основания, так и внешние условия, влияющие на стремление участвовать в соревнованиях. Анализ данных выявил четкие возрастные различия в структуре мотивации.

На рисунке 1 представлены медианы показателей внутренней и внешней мотивации. Статистически достоверно результаты по показателям внутренней мотивации у спортсменов группы 30-40 лет выше, чем у группы 41-60 лет. При этом, у старшей группы наблюдается относительное преобладание показателей внешней мотивации, таких как социальное одобрение и идентификация.

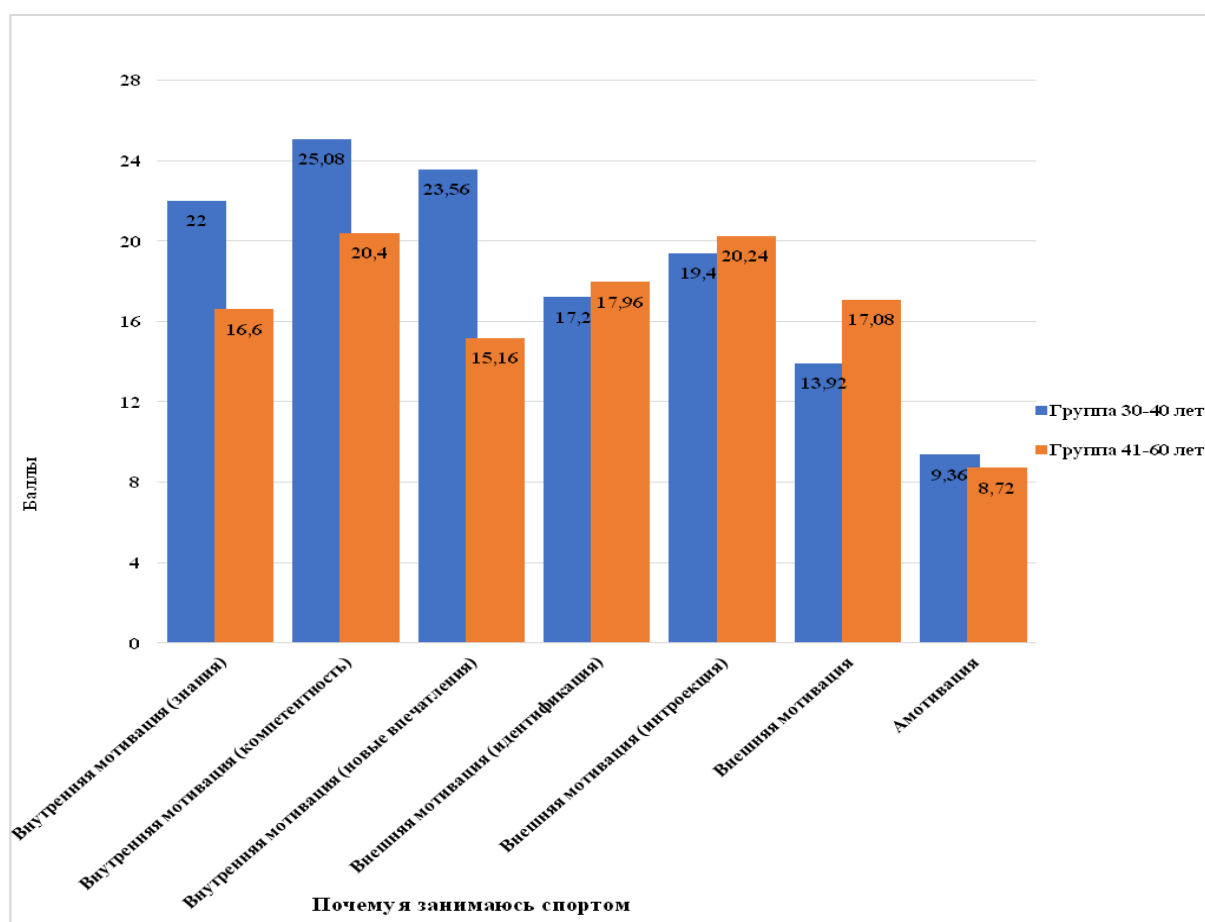


Рисунок 1. Медианы показателей внутренних и внешних мотивов у спортсменов – любителей триатлона

На рисунке 2 представлены медианы по шкалам опросника PALMS. У спортсменов группы 30-40 лет доминируют мотивы, связанные с «Удовольствием», «Стремлением к мастерству» и «Улучшением физического состояния». Для группы 41-60 лет более значимыми становятся мотивы «Социального взаимодействия» и «Управление весом/внешностью», хотя мотив «Удовольствия» также остается высоким.

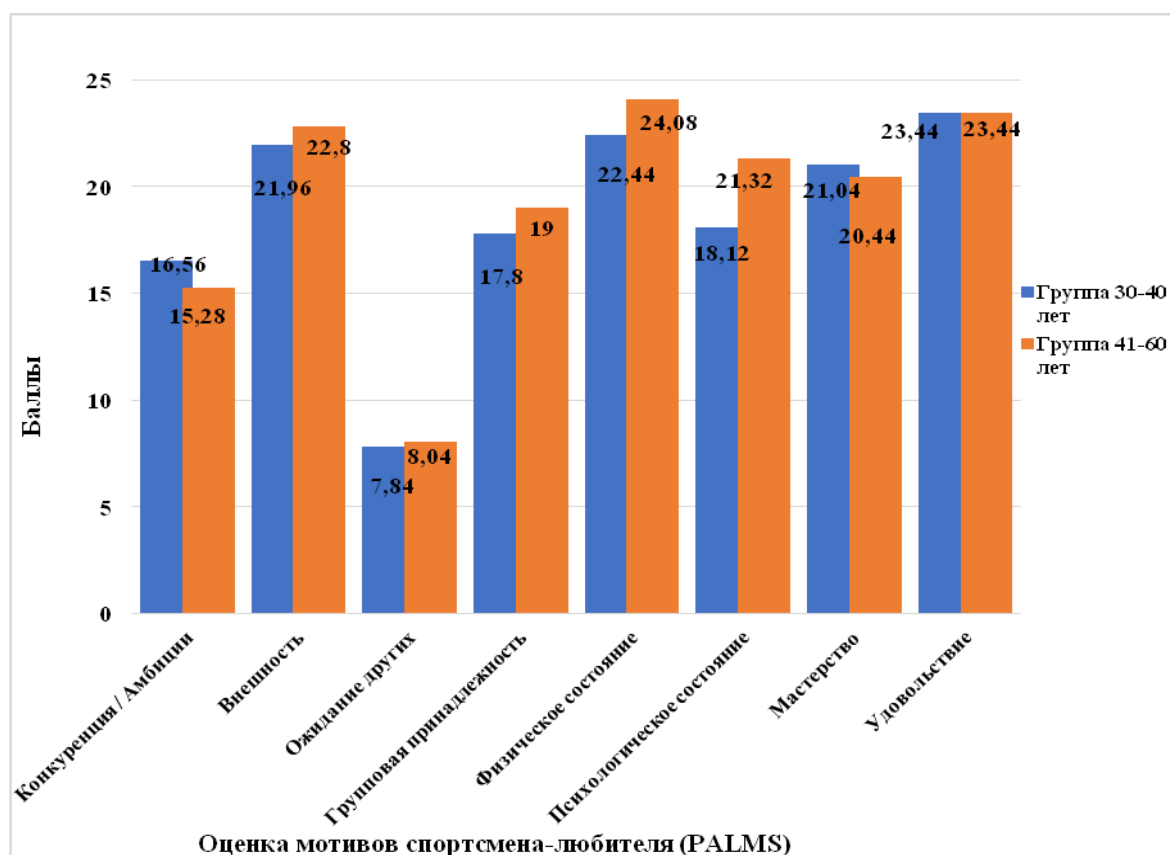


Рисунок 2. Медианы показателей мотивов у спортсменов – любителей триатлона (PALMS)

На основе анализа данных было установлено, что ключевые психологические характеристики триатлонистов-любителей имеют выраженную возрастную специфику. Спортсмены группы 30-40 лет демонстрируют более высокие показатели по параметрам внутренней мотивации, эмоциональной устойчивости и соревновательной ориентации. Тогда как для группы 41-60 лет характерны более высокие показатели по шкалам внешней мотивации и страхов, что требует особого внимания при построении программ психологического сопровождения.

Заключение. Проведённое исследование позволило выявить психологические ресурсы конкурентоспособности триатлонистов-любителей и сформулировать следующие выводы:

Структура мотивации триатлонистов-любителей имеет выраженную возрастную специфику: у спортсменов 30-40 лет преобладает внутренняя мотивация, связанная с получением удовольствия от процесса и стремлением к самосовершенствованию, тогда как в группе 41-60 лет более выражена внешняя мотивация, ориентированная на социальное признание и ожидания окружающих, хотя внутренние мотивы также присутствуют.

Соревновательные ориентации у триатлонистов-любителей сохраняются на высоком уровне независимо от возраста, однако имеют качественные различия: спортсмены 30-40 лет больше ориентированы на победу, тогда как представители старшей группы ценят сам процесс соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Буторин В.В. Формирование мотивации спортивных достижений у спортсменов-троеборцев // V Международный научный конгресс «Проблемы физкультурного образования...». Симферополь, 2018. С. 160-164.
2. Горская Г.Б. Личность как ресурс конкурентоспособности спортсменов высокой квалификации // Рудиковские чтения. М., 2016. С. 21-26.
3. Кочеткова А.С. Психологическая мотивация, основанная на общей ориентации на здоровье для спортсменов-мастеров... // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры... Казань, 2021. С. 400-404.
4. Пирожкова В.О., Саранец Н.И. Личностные ресурсы психической устойчивости спортсмена // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2023. Т. 25. С. 88-96.
5. Рясова В.А., Пономарев А.А. Анализ изменения мотивации к занятиям триатлоном с учетом спортивной квалификации // Тезисы докладов XLIX научной конференции... Краснодар, 2022. С. 115-116.
6. Совмиз З.Р. Феномен групповой мотивации в социальной психологии малых групп: обзор научных исследований // Актуальные проблемы современной социальной психологии и ее отраслей: Сборник научных трудов. Москва: Институт психологии РАН, 2023. С. 653-659.
7. Чуб Е.В. Особенности личностных качеств «Большой пятерки» футболистов как регулятор их игровой деятельности // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации», Краснодар, 28–29 ноября 2014 года / ред. С. М. Ахметов, Г.Д.Алексянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2014. С. 158-161.
8. Boucher V.G. et al. Psychological Status During and After the Preparation of a Long-distance Triathlon Event in Amateur Athletes // Int J Exerc Sci. 2021. Vol. 14(5). P. 134-148.

МЕНТАЛЬНЫЕ НАВЫКИ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Ловягина А.Е.

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

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования ментальных навыков и показателей психического состояния спортсменов на соревнованиях. Выявлены ментальные навыки, влияющие на параметры соревновательного состояния спортсменов в ситуациях неудачи и успеха. Установлено, что при более высоком уровне ментальных навыков у спортсменов лучшие показатели соревновательного состояния и в ситуации неудачи, и в ситуации успеха.*

***Ключевые слова:** ментальные навыки, соревновательное состояние, спортсмен.*

Характеризуя уровень психической саморегуляции спортсмена, ментальные навыки (стрессоустойчивость, целеустремленность, трудолюбие и др.) рассматриваются отечественными и зарубежными специалистами как важный ресурс, способствующий преодолению трудных ситуаций спортивной карьеры, обеспечению спортивного долголетия и успешности занятий спортом [1;3;5;6]. Установлено, что ментальные навыки помогают преодолеть тревогу и стресс на соревнованиях [7], но вопросы о взаимосвязях ментальных навыков и других параметров соревновательного состояния пока остаются открытыми, что ограничивает понимание роли ментальных навыков как ресурса конкурентоспособности на соревнованиях.

Цель настоящего исследования – сравнительный анализ показателей психического состояния и саморегуляции в ситуациях успеха и неудачи на соревнованиях у спортсменов с разным уровнем ментальных навыков.

Методы. Выборка: 174 спортсмена (60 мужчин и 114 женщин) в возрасте 18-32 лет, занимающиеся плаванием, академической греблей, фигурным катанием, художественной гимнастикой, акробатикой, синхронным плаванием, танцевальным спортом, пулевой стрельбой, пауэрлифтингом, футболом, волейболом, карате и ушу, имеющие спортивную квалификацию от первого взрослого разряда до заслуженного мастера спорта. В процессе обследования спортсменам предлагалось сначала вспомнить ситуацию неудачи на соревнованиях (когда ничего не получалось, все получалось плохо и т.п.) и оценить своё состояние в той ситуации по модифицированной шкале самооценки состояния «Градусник Киселева» [4]. Потом респондентов просили вспомнить ситуацию во время соревнований, когда все получалось очень хорошо, и заполнить аналогичную шкалу. После этого проводилась

диагностика ментальных навыков по методике Оттавский тест ментальных навыков (Ottawa Mental Skills Assessment Tool, OMSAT) Н. Дюран-Буш, Д.Х. Сальмела, И. Грин-Димерс (Durand-Bush N., Salmela J.H., Green-Demers I., 2001) в адаптации К. А. Бочавера, Л. М. Довжик, М. Д. Балаксиной [2]. Далее спортсмены заполняли анкету «Саморегуляция на соревнованиях» [4].

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам диагностики общего уровня ментальных навыков спортсмены были поделены на три группы: низкий уровень 150-210 баллов (49 чел.), средний 211-240 баллов (63 чел.), высокий 241-304 балла (52 чел.). В ситуациях неудачи компоненты соревновательного состояния (активность, настроение, внимание, мышление, мотивация, выдержка, осознанность и др.) у спортсменов с низким уровнем ментальных навыков выражены в диапазоне 3,18-5,85 баллов (от ниже среднего до среднего), со средним – 3,34-6,76 баллов (от ниже среднего до немного выше среднего), с высоким – 4,67-8,35 баллов (от среднего до выше среднего). При успешных соревнованиях показатели состояния у спортсменов с низким уровнем ментальных навыков в диапазоне 7,61-8,92, со средним – 7,79-9,11, с высоким 8,38-9,77, т.е. независимо от уровня ментальных навыков все показатели состояния на высоком уровне (что логично в ситуации успеха), но наиболее высокие у спортсменов с высоким уровнем развития ментальных навыков (рис.).

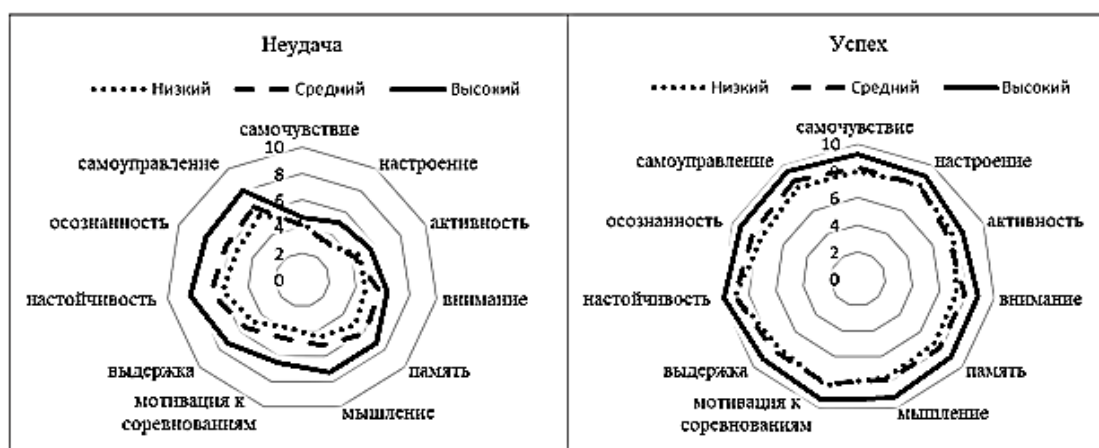


Рисунок. Параметры соревновательных состояний в ситуациях неудачи и успеха у спортсменов с разным уровнем ментальных навыков

У спортсменов с разным уровнем ментальных навыков в ситуации неудачи выявлены статистически значимые различия (критерий Краскела-Уоллиса, $H = 7,41-17,75$; $p=0,000-0,013$) по всем изучаемым показателям состояния, кроме самочувствия. В ситуации успеха в зависимости от уровня ментальных навыков статистически значимо (критерий Краскела-Уоллиса, $H = 9,33-21,01$; $p=0,000-0,009$) различаются все показатели, кроме настроения и активности. Как в ситуациях неудачи, так и в ситуациях успеха показатели психического состояния у спортсменов с высоким общим уровнем ментальных навыков лучшие, чем у спортсменов со средним и низким уровнями. Отличающиеся высоким уровнем ментальных навыков спортсмены в даже в

трудных соревновательных ситуациях более активны, внимательны, замотивированы на борьбу, настойчивы.

С помощью регрессионного анализа было обнаружено, что в ситуациях неудачи ментальные навыки уверенность в себе, концентрация и стрессоустойчивость позитивно влияют на когнитивно-регулятивные компоненты соревновательного состояния (табл.). В ситуации успеха проявление некоторых компонентов соревновательного состояния зависит от комплекса ментальных навыков: трудолюбие и мобилизация способствуют мотивации к соревнованиям, концентрация и помехоустойчивость повышают самоуправление спортсмена на соревнованиях и др.

Таблица

Влияние ментальных навыков на компоненты соревновательного состояния спортсменов в ситуациях неудачи и успеха (множественный регрессионный анализ, $n=174$)¹

Ментальные навыки	Показатели психического состояния						
	Вним.	Пам.	Мышл.	Мот.	Выд.	Осозн.	Самоупр.
Трудолюбие	–	–	–	$\beta=0,322$ $p=0,003$	–	–	–
Уверенность в себе	$\beta=0,260$ $p=0,041$	$\beta=0,323$ $p=0,005$	$\beta=0,323$ $p=0,005$	–	–	–	–
Стрессоустойчивость	–	–	–	–	–	–	$\beta=0,306$ $p=0,017$
Управление тревогой	–	–	$\beta=0,323$ $p=0,012$	–	–	–	–
Релаксация	–	–	–	–	$\beta=0,304$ $p=0,021$	–	–
Мобилизация	–	–	–	$\beta=0,408$ $p=0,003$	–	$\beta=0,286$ $p=0,011$	–
Концентрация		$\beta=0,497$ $p=0,000$	$\beta=0,344$ $p=0,001$			$\beta=0,346$ $p=0,002$	$\beta=0,425$ $p=0,000$
	–	–	–	–	$\beta=0,257$ $p=0,024$	–	$\beta=0,311$ $p=0,005$
Помехоустойчивость	–	–	–	–	–	–	$\beta=0,261$ $p=0,045$
Планирование	–	–	–	–	–	$\beta=0,235$ $p=0,048$	–

Необходимо отметить, что несмотря на статистически значимые коэффициенты β , согласно значениям показателя регрессионного анализа, R-квадрат в диапазоне 0,53-0,72, полученные модели не отличаются высокой значимостью и требуют улучшения. Это показывает, что на компоненты соревновательного состояния оказывают влияние не только выявленные ментальные навыки, но и другие показатели, не представленные в данном исследовании. Тем не менее, полученные данные позволяют учитывать влияние ментальных навыков на показатели психических состояний на соревнованиях и

¹ Серые ячейки – ситуация неудачи, белые – ситуация успеха, «–» – коэффициенты не значимы.

ориентируют в плане совершенствования ментальных навыков спортсменов при наличии соответствующих проблем с состоянием на соревнованиях.

Заключение. При более высоком уровне ментальных навыков у спортсменов более высокие показатели соревновательного состояния при неудачах и успехах. Наибольшее важным предиктором параметров соревновательного состояния является концентрация, позитивно влияющая на самоуправление в условиях неудачи и успеха. В условиях неудачи повышение уровня уверенности позитивно влияет на когнитивные параметры состояния: внимание, память, мышление. В условиях успеха повышение трудолюбия и мобилизации способствует поддержанию мотивации к соревнованиям, планирование и мобилизация позитивно влияют на осознанность, концентрация и помехоустойчивость – на самоуправление.

На основании полученных данных можно конкретизировать совершенствование ментальных навыков в процессе психологического сопровождения спортсмена с учетом индивидуальных особенностей его соревновательного состояния в условиях неудачи и успеха. Для оптимизации базовых навыков (трудолюбие, уверенность в себе) правомерно использовать психолого-педагогические воздействия и методы формирования спортивно важных качеств, описанные в работах А.Ц. Пуни, С.К. Багадировой, А.Ф. Теркулова, Л.Н. Рогалевой и др. Для оптимизации психосоматических (релаксация, мобилизация и др.) и когнитивных (концентрация, планирование и др.) навыков можно применять рекомендуемые А.В. Алексеевым упражнения психомышечной тренировки и идеомоторной тренировки, а также разработанные Н.В. Цзенем и Ю.В. Пахомовым психотехнические игры.

Список литературы:

- 1.Бочавер К.А., Довжик Л.М., Бондарев Д.В., Савинкина А.О. Ментальные навыки как ресурс профессионального долголетия спортсмена // Экспериментальная психология. 2021. Т. 14, № 4. С. 58–75. DOI: 10.17759/exppsy.2021140403.
2. Бочавер К.А., Довжик Л.М., Бондарев Д.В. Психологическая диагностика в спорте. М: Спорт, 2023. 232 с.
- 3.Колесник Ю.Н. Взаимосвязь мотивации и ментальных навыков у профессиональных хоккеистов // Психология спорта: успешные старты в науке и профессии: материалы Третьей всероссийской конференции с международным участием, Москва, 12 ноября 2022 года. М: НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», 2022. С. 114-123.
- 4.Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Медников С.В., Хвацкая Е.Е. Психология физической культуры и спорта: Учебник и практикум [Электронный ресурс]. 2-е изд., перераб. и доп. М: Юрайт, 2023. С. 336-344.
- 5.Gandrapu A., Rakesh K. R. Sports Psychology: Mental Skills Training and Performance Enhancement Strategies for Athletes // Innovations in Sports Science. 2024. V.1, № 3. P. 1–4. DOI: 10.36676/iss.v1.i3.13.
- 6.Lesyk J. J. The Nine Mental Skills of Successful Athletes // Annual Conference of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (Hyannis). 1998. P. 1–13.
- 7.Park I., Jeon J. Psychological Skills Training for Athletes in Sports: Web of Science Bibliometric Analysis // Healthcare (Basel). 2023. V. 11, № 2. Article 259. – DOI: 10.3390/healthcare11020259.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С ТРАВМАМИ КОНЕЧНОСТЕЙ

Л.А. Маликова¹, Ю.В. Байковский²

¹ Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова, г. Рязань, Россия

² Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности психологического здоровья личности спортсменов с разной степенью травматизации. В исследовании проводится оценка состояния спортсменов с макротравмой, микротравмой, ампутацией конечности и спортсменов, не имеющих травмы на момент исследования. В качестве математико-статистического метода для оценки сравнения психологического здоровья используется дисперсионный анализ. Особое внимание уделено парадоксальному феномену: несмотря на объективно тяжелые травмы, спортсмены с ампутациями конечностей демонстрируют более высокие показатели гармоничности личности, позитивной самооценки состояния здоровья и низкой выраженности болевых ощущений по сравнению с другими группами. Выявлена закономерность, согласно которой субъективное благополучие в ряде случаев не влияет на уровень социальной интеграции. Результаты исследования подчеркивают важность комплексной реабилитационной поддержки для спортсменов, перенесших тяжелые травмы, а также необходимость учета психологических и ценностных аспектов при построении программ посттравматической адаптации.*

***Ключевые слова:** психологическое здоровье личности, спорт высших достижений, спортсмены-паралимпийцы, спортивная травма.*

Актуальность исследования психологического здоровья спортсменов с травмами конечностей определяется несколькими значимыми факторами современности. Спорт высших достижений все больше характеризуется увеличением интенсивности тренировочного процесса, форсированием нагрузки, стремлением к высоким спортивным результатам и установлению новых рекордов. Повышение физической нагрузки и перетренированность организма зачастую влекут за собой увеличение количества спортивных травм [1]. Физическая травма провоцирует риск возникновения негативных состояний, тревожности, депрессивных переживаний, страха ретравматизации, катастрофизации боли и кинезиофобии, социальной изоляции. Перечисленные переживания могут затруднять процесс восстановления и возвращения к спортивной деятельности [2]. Исследования последних лет подчёркивают критическую роль комплексной психологической поддержки в программах реабилитации спортсменов после травм [3]. Психологическое состояние напрямую связано со скоростью и успешностью физического восстановления, а

также с профилактикой осложнений и повторных травм. Особое значение приобретает персонализированный подход к спортсменам, получившим травмы различной тяжести: от легких повреждений, приводящих к временным ограничениям функциональной активности, до серьезных травм, требующих продолжительного отстранения от спортивной деятельности. В то же время вопросы, связанные с психологическим здоровьем спортсменов с травмами конечностей разного уровня выраженности, остаются недостаточно исследованными, особенно среди представителей паралимпийского спорта. Это обусловило выбор темы и актуальность данного исследования.

Основной целью работы является анализ особенностей психологического здоровья спортсменов, перенесших травмы конечностей различной тяжести. Предполагается, что спортивная травма, являясь значительным стрессовым фактором, оказывает влияние на структуру и проявления психологического здоровья личности и эти особенности будут различаться у спортсменов в зависимости от выраженности травмы.

Материалы и методы исследования. Общее количество спортсменов, принявший участие в исследовании 266 человек: макротравма (N=59), микротравма (N=77), условно-здоровые спортсмены (N=64), спортсмены с ампутацией конечности (N=66). Для исследования психологического здоровья личности применялись методики: Цифровая шкала боли – ЦШБ (Numerical Rating Scale, NRS) (McCaffery M., Beebe A. 1993 г.); «Краткая форма оценки здоровья (англ. Medical Outcomes Study-Short Form, сокр. MOS SF-36)» (J.E. Ware, 1992 г.); Торонтская шкала алекситимии (Toronto Alexithymia Scale) (TAS-20-R) (Е. Г. Старостина, Г. Д. Тэйлор, 2010); Опросник невротических черт личности (Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, К.Р. Червиковская, О.Ю. Щелкова, 2003 г.); Индекс отношения к здоровью (С.Д. Дерябо, В.Я. Ясвин, 1999 г.); Стиль саморегуляции поведения (В.И. Моросанова, 1988 г.); Интегративная гармоничность личности (О.И. Мотков, 2020 г.).

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки показателей зависимости психологического здоровья личности от степени выраженности травмы был проведен однофакторный дисперсионный анализ ANOVA.

Результаты дисперсионного анализа позволяют говорить о значимых различиях в уровнях психологического здоровья спортсменов с травмами конечностей.

Наиболее высокие значения показателей ролевого физического функционирования и субъективной оценки общего состояния здоровья отмечаются у спортсменов с макротравмами и ампутациями конечностей ($Mx = 73,5$ и $Mx = 74,75$), тогда как у спортсменов с микротравмами и условно-здоровых лиц эти значения существенно ниже ($Mx = 60,41$ и $Mx = 57,12$ соответственно). Аналогичная тенденция прослеживается и по интегральному показателю общего состояния здоровья: у спортсменов с макротравмами и ампутациями он составляет $Mx = 63,94$ и $Mx = 70,06$, что превышает данные, полученные в группах с микротравмами и условно-здоровых ($Mx = 59,93$ и $Mx = 62,46$).

Таблица – Результаты однофакторного дисперсионного анализа ANOVA
(при $p \leq 0,01$)

Группы исследуемых	Макротравма (N=59)	Микротравма (N=77)	Условно- здоровые спортсмены (N=64)	Ампутация (N=66)	F- эмпирическое	Значимость ($p \leq 0,05$ =2,65, $p \leq 0,01$ =3,88)
<i>Шкала «Ролевое физическое функционирование», Краткая форма оценки здоровья</i>						
Mx	73,05	60,41	57,12	74,75	9,24	0,01
<i>Шкала «Общее состояние здоровья», Краткая форма оценки здоровья</i>						
Mx	63,94	59,93	62,46	70,06	23,457	0,01
<i>Шкала «Социальное функционирование», Краткая форма оценки здоровья</i>						
Mx	67,31	71,47	71,17	81,86	24,963	0,01
<i>Шкала «Социальная неадаптивность», «Опросник невротических черт личности» (НЧЛ)</i>						
Mx	18,38	21,14	27,34	29,34	31,952	0,01
<i>Шкала «Поступательная шкала», Индекс отношения к здоровью</i>						
Mx	5,98	6,16	7	7,43	45,324	0,01
<i>Шкала «Интегративная гармоничность личности», Интегративная гармоничность личности</i>						
Mx	2,61	2,44	2,27	3,09	25,282	0,01

Вместе с тем данная парадоксальная, инверсионная самооценка собственного здоровья не в полной мере транслируется на параметры, отражающие социальное функционирование и включенность в социум. По шкале жизнеспособности выявляется закономерное распределение показателей в зависимости от степени тяжести травмы: у спортсменов с макротравмами $Mx = 61,94$, при ампутации конечностей – $Mx = 65,3$, тогда как у спортсменов с микротравмами и условно-здоровых регистрируются более низкие значения ($Mx = 50,48$ и $Mx = 56,59$).

Спортсмены, перенесшие макротравмы, демонстрируют меньшую выраженность тревоги и озабоченности по поводу собственного соматического состояния, однако субъективно более тяжело переживают социальные последствия травмы, проявляющиеся в ощущении изолированности или ограничения контактов с широким социумом. Спортсмены с ампутацией конечностей оценивают интенсивность болевых ощущений как минимальную ($Mx = 3,2$) и в целом дают более благоприятную субъективную оценку психофизиологического состояния, несмотря на объективно высокую степень тяжести повреждения.

Анализ психологического компонента здоровья личности показывает, что в каждой из исследуемых групп он обладает индивидуальными особенностями. Наименее выраженной частью отношения к здоровью во всех подгруппах

выступает эмоциональный аспект. У спортсменов с микротравмами выявлена наиболее высокая склонность к практическим действиям, направленным на укрепление здоровья ($Mx=7,1$), по сравнению с теми, кто перенес макротравмы ($Mx=6,3$), ампутации ($Mx=5,8$) или является условно-здоровым ($Mx=5,4$).

Передача ценностных представлений о здоровье и позитивной установки на него чаще наблюдается среди спортсменов, перенесших ампутации ($Mx=7,4$), в то время как в других группах этот показатель ниже: у условно-здоровых ($Mx=7$), с микротравмами ($Mx=6,1$) и макротравмами ($Mx=5,7$). Саморегуляция поведения, как составная часть психологического уровня, демонстрирует наименьшие различия между группами, оставаясь при этом относительно невысокой в целом. Значимые различия внутри этого компонента обнаружены по показателям моделирования, программирования и совокупному индексу саморегуляции. При сравнении результатов оказалось, что спортсмены с макротравмами имеют преимущество по шкале моделирования ($Mx=6,2$), тогда как у тех, кто перенес микротравмы, данный показатель составляет $Mx=5,8$, среди условно-здоровых – $Mx=5,5$, а у спортсменов с ампутациями конечности – $Mx=4,3$. По шкале программирования спортсмены с макротравмами и микротравмами показали равные значения ($Mx=5,5$), у условно-здоровых он ниже ($Mx=4,4$), а у группы с ампутациями конечности – $Mx=4,8$.

Анализ психологического компонента здоровья показывает, что именно спортсмены с ампутацией конечности демонстрируют наибольшую выраженность ценностного отношения к здоровью и тенденцию к трансляции его значимости ($Mx = 7,4$ по поступательной шкале) по сравнению с условно-здоровыми спортсменами ($Mx = 7$), а также спортсменами с микротравмами ($Mx = 6,1$) и макротравмами ($Mx = 5,7$). Подробное рассмотрение психологического уровня, в частности ценностно-смысловой сферы позволяет констатировать, что у спортсменов с ампутацией конечностей фиксируются наиболее высокие показатели гармоничности личности.

Выводы:

1. Спортсмены, перенесшие макротравмы и ампутацию конечностей, демонстрируют более высокие показатели ролевого физического функционирования и общего состояния здоровья, чем спортсмены с микротравмами или условно-здоровые. Это свидетельствует о высокой способности к адаптации и восстановлению даже после тяжелых травм, а также о значительном субъективном резерве ресурсов, формируемых в процессе преодоления серьезных кризисных ситуаций.

2. Отмеченный парадокс – более позитивная самооценка состояния здоровья при тяжелых травмах – может быть объяснен спецификой психологических защит, переосмыслением собственной жизненной ситуации и ориентацией на успехи в реабилитации. В то же время эти позитивные показатели физического состояния не полностью отражаются на уровне социальной включенности: спортсмены с тяжелыми повреждениями ощущают ограниченность в социальных контактах и нередко переживают изоляцию.

3. У спортсменов с ампутацией конечностей выраженность болевых

ощущений оказывается минимальной, а психофизиологическое состояние оценивается ими наиболее благоприятно. Это может указывать на успешную компенсацию или психологическое принятие травмы, а также на развитие стратегий совладания, снижающих восприятие боли и других неприятных симптомов.

4. Психологический компонент здоровья демонстрирует индивидуальные особенности в каждой группе. Эмоциональный аспект отношения к здоровью выражен недостаточно ярко во всех подгруппах, тогда как практическая ориентированность на поддержание здоровья наиболее высока среди спортсменов с микротравмами. Передача ценности здоровья и позитивного отношения к нему чаще характерна для людей, столкнувшихся с ампутацией, что отражает их внутреннюю работу по осмыслению и принятию состояния.

5. Саморегуляция поведения различается между группами спортсменов незначительно и находится на сравнительно низком уровне. Тем не менее, внутри саморегуляции выраженные отличия наблюдаются по показателям моделирования и программирования: преимущество по моделированию у спортсменов с макротравмами, а по программированию – у тех, кто перенес макротравмы и микротравмы.

6. Спортсмены с ампутацией конечностей демонстрируют наиболее развитую ценностно-смысловую сферу и высокую гармоничность личности, что может быть связано с глубокой переоценкой жизненных приоритетов и усилением мотивации к внутреннему росту после травмы.

В целом, результаты исследования показывают, что тяжесть физической травмы не всегда является определяющим фактором для негативной оценки здоровья. Более того, тяжелые травмы способны стать источником личностного роста и формирования ресурсов, способствующих высокого уровня психологической адаптации. Однако социальная интеграция и поддержка остаются крайне значимыми для благополучия спортсменов, перенесших тяжелые повреждения, и должны быть неотъемлемой частью реабилитационных программ.

Список литературы:

1. Алешичева А.В., Байковский Ю.В. Применение методов оценки качества жизни для диагностики состояния психологического здоровья спортсменов / Спортивный психолог. 2018. №2. С. 52-57.
2. Бочавер К.А., Десятникова А.В. Психология спортивной травмы и реабилитации: практическое руководство. Москва: Олимп-пресс, 2022. 238 с.
3. Маликова Л.А. Психологическая реабилитация лиц с ампутациями конечностей: теоретический обзор // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2018. Т. 6, № 2(21). С. 343-360.

ФАКТОРЫ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖЕНЩИН ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

В.М. Мельников, И.А. Юров

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

Аннотация. *Удовлетворенность тренерской деятельностью зависит от многих факторов (социальных, профессиональных, нравственных, материальных, семейных, психологических, в том числе и от личностных качеств). Выделены две группы: более и менее удовлетворенных тренерской деятельностью. В группе более удовлетворенных больше оказалось тренеров с маскулинным, а в группе менее удовлетворенных – с феминным факторами. Установленные факторы являются своеобразными ресурсами, активно влияющими на эффективность тренерской деятельности*

Ключевые слова: *тренерская деятельность, феминный, маскулинный, факторы, отношения, эффективность*

Тренерская деятельность – это работа специалиста, который занимается планированием, организацией и проведением учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, направленных на реализацию физической, функциональной, теоретической, тактической, морально-нравственной, психологической подготовки спортсменов в определённом виде спорта на достижение высоких спортивных результатов. Удовлетворенность тренерской деятельностью зависит от многих факторов: биологических, психологических, социальных, морально-нравственных [1].

Цель – выяснить удовлетворенность деятельностью женщин-тренеров с учетом личностных особенностей.

Объект исследования: 32 женщины-тренера по плаванию и художественной гимнастике ДЮСШ №1 г. Сочи в возрасте 30-50 лет.

Предмет исследования: удовлетворенность деятельностью женщин-тренеров г. Сочи.

Методы исследования: 1. Авторская анкета. Инструкция: «Отметьте, пожалуйста, обобщенную характеристику удовлетворения тренерской деятельностью (социальные, профессиональные, нравственные, материальные, семейные, психологические критерии) по шкале:

1 – Очень удовлетворена. 2. Удовлетворена. 3. Скорее удовлетворена, чем неудовлетворена. 4. Скорее неудовлетворена, чем удовлетворена. 5. Неудовлетворена. 6. Очень неудовлетворена». 2. Методика С. Бэм «Маскулинность-феминность». 3. Бреннская анкета личности (качественный анализ черт личности) С. Кратохвила. 4. Критерий t-Студента [2].

В результате анализа ответов на авторскую анкету были выделены две группы: более удовлетворенная тренерской деятельностью – 15 тренеров и менее удовлетворенная – 17 тренеров. Такое название групп связано с тем, что

не были установлены между ними статистически достоверные различия. Среди более удовлетворенных жизнью оказались тренеры в более старшем возрасте 40–50 лет, но различия статистически недостоверны [3].

Проведенный нами опрос женщин-тренеров по методике С. Бэм «Маскулинность-феминность» показал, что у 14 испытуемых маскулинность оказалось преобладающим фактором, у 18 испытуемых – феминный. Однако испытуемые с маскулинностью утверждали, что в выходные дни в домашней обстановке показатели будут другие (в сторону феминности). Это свидетельствует о реализации двойной роли: на работе – маскулинный, в домашней обстановке – феминный, что повышает личностную тревожность и напряженность как в рабочей, так и в семейной жизни.

В группе более удовлетворенных оказалось 10 тренеров с маскулинным, только пять – с феминным факторами. В группе менее удовлетворенных оказалось 4 тренера с маскулинным, 13 тренеров – с феминным факторами [4].

В индивидуальных беседах тренеры отмечали некоторые проблемы в семейной жизни: неадекватные методы и приемы воспитания детей, частое отсутствие мужей из-за работы или охоты-рыболовства, периодическое злоупотребление мужей спиртными напитками, нередкое непослушание детей, что, безусловно, сказывается на личном благополучии [5].

По тесту С. Кратохвила группа более удовлетворенных предпочитала следующие ценностные отношения: мир в семье, здоровье, любовь к родителям и детям, положительное общественное положение; практические жизненные цели.

Группа менее удовлетворенных отмечала следующие ценностные отношения: мировоззрение зависит от политики государства и может меняться в зависимости от мнения руководства; здоровье, материальный достаток, успех и общественное положение.

Группа более удовлетворенных предпочитала следующие отношения к людям: людям надо верить; если надо, то помогаю своим родственникам; если я прав, то непременно стаю на своем; предпочитаю организовывать работу других; не хочу приказывать другим; не стремлюсь иметь хорошие отношения со всеми; по отношению к вышестоящему веду себя так, как и он со мной; при решении вопроса стараюсь узнать мнение других; мое поведение объясняется традициями и взглядами моего окружения; не люблю слишком отличаться от других (коллег, родственников, соседей).

Группа менее удовлетворенных предпочитала следующие отношения к людям: верить нужно только авторитетным людям; помогаю, если меня попросят; поддерживаю мнения большинства; стремлюсь иметь хорошие отношения со всеми сотрудниками; при решении вопроса стараюсь узнать мнение начальства.

Группа более удовлетворенных предпочитала следующие отношения к труду: выполняемая работа удовлетворяет меня; не люблю оставлять начатое дело незаконченным; не порядок мне не мешает по сравнению со строгим регламентом; мне подходит замена труда активным отдыхом; трудовые успехи

чередуются с относительными неудачами; к критике отношусь спокойно; доволен своим нынешним ритмом работы.

Группа менее удовлетворенных отмечала следующие отношения к труду: выполняемая работа удовлетворяет меня, если похвалит начальство; предпочитаю строгий регламент работы; после напряженного труда мне необходим отдых; работаю в силу своих возможностей; к несправедливой критике отношусь критически.

Группа более удовлетворенных предпочитала следующее отношение к волевым чертам: размышляю прежде чем сделать что-то важное; стараюсь сам добраться до сути, чем советоваться с кем-то; защищаю свою позицию и точку зрения; из разных мнений выбираю не то, что выгодно, а что соответствует моему мировоззрению; обдумываю среднесрочный сценарий своей жизни; когда надо, я могу проявить инициативу.

Группа менее удовлетворенных отмечала следующее отношение к волевым чертам: размышляю прежде чем сделать важное, но нередко поступаю импульсивно; пытаюсь сам добраться до сути, но если не получается, то обращаюсь к опытным специалистам; защищаю свою точку зрения, совпадающую с большинством; из разных мнений выбираю то, что выгодно в данный момент; инициативу проявляю совместно с коллективом [6;7].

Выводы. В группе более удовлетворенных оказалось 10 тренеров с маскулинным, только пять – с феминным факторами. В группе менее удовлетворенных оказалось 4 тренера с маскулинным, 13 тренеров – с феминным факторами. Удовлетворенность тренерской деятельности представляет собой оценку человеком собственной жизни и зависит от многих факторов: потребностей и мотивов успешного труда, адекватных целей и методов их достижения, социальных (достойное место в окружающем социуме), профессиональных (реализация в профессиональном плане), нравственных (соответствие моральным качествам современного педагога), психологических (гуманистические цели), климатических, материальных (материальное благополучие), семейных (оптимального и гармоничного выполнения основных функций семьи).

Установлены личностные психологические различия между более и менее удовлетворенными жизнью женщинами-тренерами по ценностным отношениям, по отношению к людям, по отношению к труду, к волевым чертам личности. Все эти качества сказываются на эффективности тренерской деятельности.

Список литературы:

1. Мельников В.М., Юров И.А. Проблема индивидуальности в спортивной психологии // Спортивный психолог. 2014. №3. С. 20-23.
2. Мельников В.М., Юров И.А. Психологическое моделирование спортивной успешности // Спортивный психолог. 2016. №1(4). С.34-36.
3. 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.

4. Мельников В.М., Юров И.А. Психологическое и психотерапевтическое сопровождение спортсменов / Материалы Межд. научно-практ. конф., посв.100-летию ГЦОЛИФКА. М.: ФГБОУ ВО РГУФК, Спб, 2018. С.137-141.
5. 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.
6. Мельников В.М., Юров И.А. Сравнение психологических характеристик – мастеров и немастеров // Ресурсы конкурентоспособности: теория и практика реализации. 2024. № 14. С.65-67.
7. Мельников В.М., Юров И.А. Мотивационные механизмы спортивной деятельности// Ресурсы конкурентоспособности: теория и практика реализации. 2024. № 14. С.111-113.

ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ СЕМЬИ В СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Е.Е. Моисеенко

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,
г. Калуга, Россия

***Аннотация.** Исследование рассматривает влияние семьи и факторы, влияющие на спортивную ориентацию юных спортсменов. Полученные данные показывают, что родительские предпочтения и удобства месторасположения секций играют решающую роль в выборе вида спорта, игнорируя способности и желания детей. Недостаточная информированность родителей в педагогических и психологических аспектах приводит к ошибкам в принятии решений, а нерегулярность занятий и несоблюдение режима негативно сказываются на результатах. Работа подчеркивает необходимость повышения осведомленности родителей и педагогов в оптимизации условий спортивной ориентации детей.*

***Ключевые слова:** спортивная ориентация, юные спортсмены, родители, роль семьи, выбор вида спорта.*

Своевременное определение задатков юного спортсмена является важным фактором для достижения высоких результатов в спорте. Физические способности, индивидуальные качества, а также одаренность ребенка являются основными определяющими факторами становления спортивной ориентации [1].

К одному из ключевых факторов спортивной ориентации относят устойчивую мотивацию к занятиям спортом. Исследования подтверждают, что семья может существенно влиять на мотивационную сферу ребенка. Роль родителей велика, а действия родителей могут как усилить мотивационный аспект, так и погасить желания юного спортсмена, что приведет к завершению занятий спором [2]. В совокупности, сплоченность тренеров-преподавателей, спортивной организации и родителей дает плоды в стабильной мотивации.

Психологические особенности спортсмена являются определяющими факторами к выбору вида спорта. Спортивная ориентация также обусловлена индивидуальными способностям, физической предрасположенностью, универсальной одаренностью ребенка [3].

Известность великих спортсменов во многом обусловлена специфическими семейными обстоятельствами и условиями воспитания. Исследования фиксируют ряд жизненных обстоятельств, повлиявших на спортсменов. Становление в неполной семье, статус многодетной семьи, неблагополучные семьи, низкие финансовые возможности – факторы, стимулирующие к успеху, стремлению стать лучше, реализовать себя в спорте [4].

Проблемы в семейном физическом воспитании включают психологическое давление, финансовые затруднения, дилеммы мотивации, недопущение истощения, приводящее к выгоранию.

Семейная поддержка в спорте должна осуществляться родителями в сбалансированной системе, учитывая личностные особенности и способности своего ребенка, психологическую сторону и значимость интересов спортсмена [5]. Семья в спорте – это поддержание, любовь, помощь, опора.

Таблица 1

Предпочтения родителей при выборе вида спорта для своего ребенка

Вопрос анкетирования: «Выбирая секцию по виду спорта, отталкивались от:»	Процентное отношение, родителей, проходящих анкетирование
Варианты ответов: «хотел(а), чтобы ребенок занимался определенным видом спорта»	19 %
«от секций, расположенных рядом с местом жительства»	41 %
«от предпочтений ребенка»	16 %
«от способностей ребенка»	24 %

При анализе полученных результатов мы видим, что существенно низкий процент составил выбор предпочтений ребенка к определенному виду спорта. Родители в большей мере отталкиваются от своих побуждений, стараясь решать многое самостоятельно без учета детей. Следствием этого является то, что дети становятся несамостоятельными, не умеют брать на себя ответственность. Наибольший процент составил ответ родителей, посещение секций рядом с местом жительства. Схожие показатели в желании родителей, чтобы ребенок занимался определенным видом спорта. Это влечет к низкой реализации спортсмена в спортивной деятельности, когда способности и желание в избранном виде спорте не учитываются. Однако, если родители грамотно отнесутся к выбору определенного вида спорта для своего ребенка, отталкиваясь от его предрасположенностей, совпадение интереса к избранному виду, спортивная ориентация сложится должным образом.

Юные спортсмены получают удовольствие от занятий избранным видом спорта. Проявляется интерес к занятиям спортом благодаря дружбе. Вызывает внимание процент занимающихся, посещающие спорт по принуждению родителей. Семья старается привлечь ребенка к спортивной деятельности, но не всегда желание ребенка оказывается действительным. Важно понимать и находить те особенности в своем ребенке, которые ему ближе. Без истинного желания самого спортсмена тяжело добиться результатов в спорте.

Изучив результаты уровня образования у родителей в области педагогики, психологии и социальной сферы, который составил лишь 4 % от общего числа опрошенных, можно сделать вывод о том, что большинство родителей не обладают достаточными знаниями в данных областях.

Таблица 2

Побуждение юных спортсменов к занятиям избранным видом спортом

Вопрос анкетирования: «Нравится ли тебе посещать занятия, заниматься спортом?»	Процентное отношение, юных спортсменов, проходящих анкетирование
Варианты ответов «нравится заниматься спортом»	56 %
«посещаю тренировки, чтобы родители были довольны»	5 %
«хожу с другом за компанию»	20 %
«все перечисленные ответы»	19 %

24% родителей заявляют, что могут определить спортивные способности у своего ребенка и направить его в определенный вид спорта. Однако, исходя из знаний в области образования и воспитания, можно предположить, что родители могут ошибаться, принимая желания детей за способности.

Таблица 3

Целевая потребность, по мнению родителей, посещение детьми секций дополнительного образования в области спорта

Категории соотношений	Образование в области педагогики, психологии, социальная сфера	Выбор родителя вида спорта для ребенка от его способностей в избранном виде спорта
Процентное отношение, относящихся к данной отрасли	4 %	24 %

Регулярность посещения детьми спортивных секций целиком зависит от возможностей взрослых. Возрастной диапазон юных спортсменов составляет от 6 до 8 лет, что дети самостоятельно не могут добираться до места занятий. Очевидно, родители руководствуются от своих желаний и возможностей, что приводит к посещению секций по виду спорта «как получается». Тренировочный процесс строится на систематических занятиях спортом, что необходимо для полноценного физического воспитания и поддержание психологического благополучия спортсмена.

Таблица 4

Посещение детьми секций дополнительного образования в области спорта

Вопрос анкетирования – «Как часто юный спортсмен посещает занятия по избранному виду спорта?»	Процентное отношение, ответов родителей на вопрос анкетирования
-по расписанию	39 %
-один раз в неделю	15 %
-как получается	46 %

Из полученных данных видно, что родители, как занимающихся, так и не занимающихся спортом или физкультурно-оздоровительной деятельностью в настоящее время осознают важность и необходимость режима для юного спортсмена.

Таблица 5

Взаимосвязь за и против соблюдения режима, родителей, занимающихся и не занимающихся спортом или физкультурно-оздоровительной деятельностью в настоящее время

Родители, занимающиеся спортом или физкультурно-оздоровительной деятельностью в настоящее время		Родители, не занимающиеся спортом или физкультурно-оздоровительной деятельностью в настоящее время	
За соблюдение режима	Против соблюдения режима	За соблюдение режима	Против соблюдения режима
92 %	8 %	76 %	24 %

Анализ показал, что в личных видах спорта, родители более тщательнее следят за питанием, сном, активностью своего ребенка, что значительно отличается в массовых видах спорта. В борьбе, в частности, отличительным фактор является низкий показатель учета предпочтений. Это объясняется тем, что секции по борьбе часто посещают лица из числа иностранных граждан, чьи семьи не учитывают интересы, способности и особенности детей. Характерным свойством является то, что девочки чаще соблюдают режим спортсмена, чем мальчики.

Семья закладывает основы спортивной ориентации, направляет и во многом определяет выбор избранного вида спорта. На спортивную ориентацию влияет отношение семьи к спорту. Целесообразное влияние родителей включает личный пример, совместные занятия спортом, вовлеченность в спортивную деятельность.

Список литературы:

1. Двейрина О.А., Крылова А.И., Шустикова Г.Б. Терехин Информационные направления анализа системы отбора и сопровождения спортивно-одаренных детей // Цифровая трансформация физической культуры и спорта. 2023. № 9. С.12-14.
2. Дорофеева Н.В. Влияние особенностей взаимодействия в семье на формирование аттитюдов юных спортсменов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2021. Т.10. № 1(34). С. 348-352.
3. Жулина Ю.О., Пренас Н.Н., Запрометова С.А. Влияние ценностных ориентаций личности на восприятие видов спорта // Миссия конференций. 2024. Том. 13. Часть 1. С. 52-57.
4. Наумова В.Н., Еркомайшвили И.В. Спортивная ориентация и отбор в современных условиях // Институт физической культуры, спорта и молодежной политики УрФу. Екатеринбург. 2021. С. 74-80.
5. Пухов Д.Н., Царева А.В., Малинин А.В. Роль социальной поддержки семьи в формировании мотивации к увеличению физической активности детей школьного возраста // Теория и практика физической культуры. 2023. №10. С. 85-88.

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РЕСУРСА СОВРЕМЕННОГО СПОРТСМЕНА

Д.С. Остапенко

Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины, г. Гомель, Беларусь

Аннотация. В статье рассматривается понятие психологических ресурсов личности, анализируются ключевой компонент ресурсной системы личности, такой как саморегуляция. Рассматриваются результаты проведенного исследования по выявлению особенностей саморегуляции как психологического ресурса спортсменов. Эмпирически доказано, что спортсмены обладают более высоким показателем саморегуляции поведения.

Ключевые слова: психологические ресурсы, ресурсы личности, саморегуляция, стиль саморегуляции, спортсмены.

Актуальность. В условиях современного спорта высших достижений, характеризующихся экстремальными физическими и психическими нагрузками, ключевым фактором успешной деятельности становится саморегуляция. Именно этот психологический ресурс позволяет спортсмену эффективно управлять своим поведением в условиях стресса и неопределенности. Выявление особенностей специфики развития компонентов саморегуляции у спортсменов является актуальной задачей, решение которой позволит разработать целенаправленные программы психологического сопровождения, способствующие повышению надежности и устойчивости соревновательной деятельности.

Цель исследования. Выявление и сравнительный анализ особенностей осознанной саморегуляции поведения у спортсменов и лиц, не занимающихся спортивной деятельностью.

Психологические ресурсы – это система взаимосвязанных компонентов (эмоциональных, мотивационных, поведенческих и др.), которые помогают человеку сохранять устойчивость к стрессам, оставаться активным и принимать взвешенные решения.

Анализ современных исследований позволяет выделить ряд конструктов, отражающих ключевые психологические ресурсы личности.

1. Жизнестойкость – это конструкт, рассматриваемый Мадди С. который представляет собой систему убеждений, включающую три компонента: вовлеченность в процесс жизни, контроль над событиями и принятие риска [4, с. 45].

2. Резилиентность по Мадди С., в отличие от жизнестойкости как личностной диспозиции, определяется как скорее состояние, способность к восстановлению после стресса и посттравматическому росту [4, с.78].

3.Под чувством связности по Антоновскому А. понимается глобальная ориентация, включающая три элемента: постижимость, управляемость и осмысленность [1, с.47].

4.Селигман М. выделял оптимизм и под диспозиционным оптимизмом понимал обобщенную установку на позитивное будущее, которая способствует активному совладанию со стрессом, хотя чрезмерный оптимизм может приводить к неоправданному риску [6, с.121].

5.Д. А. Леонтьев под личностным потенциалом понимает системную организацию личностных особенностей, образующих особый «стержень» личности и отражающих уровень личностной зрелости [3, с.35].

6.Толерантность к неопределенности, понимаемое по Леонтьеву Д., как нейтральное или позитивное отношение к неоднозначным, непредсказуемым ситуациям [3, с.18].

7.Самоэффективность по Бандуре А. – это вера человека в свою способность организовать и выполнить действия, необходимые для достижения желаемых результатов [3, с.51].

8.Саморегуляция трактуется Моросановой В. как способность контролировать свое поведение для достижения долгосрочных целей [5, с.23].

В качестве значимого психологического ресурса личности в исследовании, с учетом специфики спортивной деятельности, рассматривался конструкт саморегуляция.

Саморегуляция понимается как многоуровневая система процессов и состояний, инициирующих и поддерживающих произвольную активность человека. «Осознанная саморегуляция выступает в роли управляющего уровня этой системы, организуя активность на основе рефлексии. Она позволяет человеку целенаправленно использовать свои ресурсы, преодолевать препятствия и адаптироваться, превращая потенциальные возможности (например, веру в самоэффективность) в реальные достижения» [5, с. 68].

Характеристика репрезентативной выборки: в исследовании приняли участие 30 спортсменов (мужского и женского пола) в возрасте 17-18 лет и 30 неспортсменов (мужского и женского пола) студентов ВУЗА.

В качестве метода исследования использовался: Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССП-98, В.И. Моросанова).

Полученные данные представим в таблице.

Результаты диагностики, осознанной саморегуляции демонстрируют статистически значимые различия в показателях саморегуляции спортсменов и не спортсменов.

Спортсмены характеризуются более высокими показателями по шкалам планирования ($p < 0,05$) и программирования ($p < 0,05$), что отражает развитую способность в целеполагании и планировании конкретных программ действий.

Таблица

Показатели саморегуляции спортсменов и не спортсменов

Показатели	Спортсмены	Не спортсмены	U-критерий Манна-Уитни	p	Значимость различий
Планирование	6,9	5,23	322	$p < 0,05$	Значимо
Моделирование	6,81	4,93	283,5	$p < 0,01$	Значимо
Программирование	7,4	5,65	335	$p < 0,05$	Значимо
Оценивание результатов	6,56	4,93	310	$p < 0,01$	Значимо
Гибкость	6,68	5,1	231	$p < 0,01$	Значимо
Самостоятельность	5,53	3,91	265	$p < 0,01$	Значимо
Общий уровень	33,33	27,71	295,5	$p < 0,01$	Значимо

Выявленные особенности предположительно отчасти детерминируются требованиями системного тренировочного процесса в спортивной деятельности. Высокий показатель оценивания результатов ($p < 0,01$) свидетельствует о способности спортсменов к тщательному анализу собственных достижений и ошибок как неотъемлемой части посттренировочной рефлексии в спорте. Наиболее выраженные различия были выявлены по шкалам моделирования ($p < 0,01$), гибкости ($p < 0,01$) и самостоятельности ($p < 0,01$). Это говорит о том, что у спортсменов хорошо развито умение анализировать условия достижения целей, также они не только хорошо прогнозируют условия деятельности, но и обладают развитой способностью быстро перестраивать свои планы в ответ на изменяющиеся обстоятельства (например, тактику соперника). А также способны проявлять инициативу и принимать ответственные решения без внешней поддержки.

Таким образом, проведенное исследование выявило системные различия в развитии осознанной саморегуляции у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом. Спортсмены продемонстрировали значимо более высокий общий уровень саморегуляции, что проявляется в развитых навыках планирования, программирования действий, моделирования значимых условий, гибкости корректировки поведения, самостоятельности и тщательном оценивании результатов.

Полученные эмпирические данные позволяют предположить, что систематические спортивные тренировки выступают мощным фактором развития осознанной саморегуляции. Требования спортивной деятельности – необходимость ставить четкие цели, строго следовать планам, гибко реагировать на изменяющуюся ситуацию во время соревнований, анализировать эффективность своих действий и нести ответственность за

результат – формируют целостную и эффективную систему саморегуляции поведения. Это подтверждает положение о том, что саморегуляция является ключевым психологическим ресурсом спортсмена, обеспечивающим не только высокие спортивные достижения, но и успешную адаптацию к стрессовым условиям соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Антоновский А. Чувство целостности как детерминанта здоровья // Достижения, Институт улучшения здоровья, 1984. Т. 1. № 3. С. 37-50.
2. Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000. 318 с.
3. Леонтьев Д.А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы II международной научно-практической конференции. Кострома, 2010. Т. 2. С. 40-42.
4. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения. Психологический журнал 2005. № 26 (6). С. 87-101.
5. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция как психологический ресурс достижения учебных и профессиональных целей // Педагогика. 2016. № 10, С. 13-24.
6. Селигма М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. М.: Альпина Паблишер, 2013. 338 с.

АНАЛИЗ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Е.Ю.Парилова¹, С.В. Соколовская²

¹ Министерство спорта Нижегородской области,
г. Нижний Новгород, Россия

² Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского,
г. Нижний Новгород, Россия

***Аннотация.** Данная статья посвящена анализу текущего состояния психологического сопровождения в сфере физической культуры и спорта Нижегородской области, выявляя ключевые проблемы. На основе проведенного исследования и анализа отчетов психологов, обосновывается необходимость разработки региональной «Стратегии развития психологического сопровождения» до 2030 года для создания системного подхода и повышения доступности квалифицированной помощи спортсменам.*

***Ключевые слова:** психологическое сопровождение спорта, Нижегородская область, стратегия развития, системный подход, спортивный психолог.*

Введение. В современных условиях реализации национальных задач по повышению уровня здоровья населения и достижению международных стандартов в профессиональном спорте возникает потребность в системном подходе к психологическому сопровождению спортивной сферы.

Нижегородская область, обладая развитой сетью спортивных учреждений сталкивается с фрагментарностью услуг психологической помощи, отсутствием единых нормативов в работе спортивных психологов. На основе анализа имеющейся ситуации были выделены следующие проблемы:

- отсутствие регионального нормативно-правового поля и стандартов качества психологического сопровождения;
- разрозненная организационная структура и недостаток механизма управления услугами психологов в спорте;
- ограниченная доступность квалифицированной психологической помощи для различных групп (школьники, студенты, члены сборных, профессионалы);
- недостаточная методическая база и единая система мониторинга и оценки психологического состояния спортсменов;
- слабая интеграция с системой здравоохранения, образования и социальными институтами, что препятствует комплексной поддержке спортсмена на всех этапах подготовки.

Благодаря проведенному анализу проблем Министерством спорта

Нижегородской области было принято решение разработать «Стратегию развития психологического сопровождения отрасли «физическая культура и спорт» в Нижегородской области на период до 2030 года» (далее Стратегия. Формирование региональной Стратегии представляет собой ответ на системные пробелы: она задаёт единое видение развития сектора, обеспечивает согласование региональных практик с федеральными целями (Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 [4]), повышает координацию между ключевыми участниками и создаёт базу для равного доступа к качественным услугам [1]. Для Нижегородской области это означает возможность целенаправленного инвестирования в человеческий капитал спорта, повышения конкурентоспособности региональных команд и снижения рисков профессионального и личностного выгорания спортсменов.

Цель исследования: проанализировать актуальное состояние работы спортивных психологов в Нижегородском регионе, основные запросы.

Методы и организация исследования. В процессе исследования были задействованы все психологи, работающие в подведомственных учреждениях министерству спорта Нижегородской области. Основным методом исследования выступал анализ отчетов психологов, обобщение полученных данных. В результате разностороннего анализа деятельности психологов физкультурно-спортивной сферы в Нижегородском регионе была выявлена следующая картина. В настоящее время психологическое сопровождение отрасли «физическая культура и спорт» в Нижегородской области включает в себя сотрудников отдела психологии ГБУ НО «Регионального центра спортивной медицины», осуществляющих психологическое сопровождение спортсменов сборных команд региона по различным видам спорта в составе медико-биологического обеспечения спортивной деятельности, и 5 психологов спортивных школ (ГБОУ ДО «НОСШОР «Дельфин», МАУО ДО «СШ Радий», ГБОУ ДО «СШОР по бадминтону», ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК «Мещерский», ГБОУ ДО НО «СШОР по ледовым видам спорта»).

За 2024 год на базе ГБУ НО «Регионального центра спортивной медицины» проведено свыше 1000 обследований психофункционального состояния работоспособности спортсменов сборных команд Нижегородской области (использовались методики «ПЗМР», «Помехоустойчивость», «РДО» и др. программно-аппаратного комплекса «НС-Психотест спорт»[2,5]), включая 391 спортсмена тренировочного этапа, 173 – учебно-тренировочного этапа, 437 спортсмена этапа совершенствования спортивного мастерства и 106 – этапа высшего спортивного мастерства. В обследованиях принимали участие спортсмены 77 видов спорта, в основном – футбол, хоккей, художественная гимнастика, спортивное ориентирование, сумо, самбо, регби, плавание, конькобежный спорт и др. В результате обследования было выявлено у 684 спортсменов (62%) состояние утомления, у 295 спортсменов (26%) – состояние переутомления. В результате анализа полученных данных было выявлено, что причинами сниженной работоспособности нервной системы данных спортсменов являются не только большие физические нагрузки, но и недостаточная сформированность ментальных навыков психической регуляции

при постоянно возрастающих психологических нагрузках в профессиональном спорте. Диагностика развития ментальных навыков спортсменов сборных команд Нижегородской области (методика «Комплексная оценка ментальной прочности спортсменов» Грушко А.И., Касаткин В.Н. [3]) показала следующее:

- у 30% футболистов более всего страдает навык выстраивания взаимоотношений с тренером, что ведет к эмоциональному выгоранию спортсменов;
- у 25% волейболистов, 20% борцов греко-римского стиля слабо сформирован показатель «деятельность в условиях стресса», что актуализирует страх допустить ошибку и приводит к неэффективным действиям спортсменов;
- у 56% гимнасток более всего страдает мотивация – повышена шкала «демотивация», которая обусловлена страхом выступать и получать оценки;
- у спортсменов циклических видов спорта: легкая атлетика (37%), академическая гребля (47%) низкие показатели по шкале «планирование», что снижает уверенность в себе перед стартом и ведет к сниженным результатам в соревновательной борьбе.

• Совместная с тренерами команд планомерная тренинговая работа психологов ГБУ НО «Регионального центра спортивной медицины» с перечисленными проблемами спортсменов позволила увеличить показатели сформированности ментальных навыков на 62%, что повлекло за собой увеличение спортивных результатов.

Наиболее востребованным видом работы спортивных психологов в СШОР в 2024 году являлись психологические консультации спортсменов, их родителей и тренеров. Основные запросы, с которыми работали психологи:

Запросы спортсменов	в %
Страх выступлений, соревнований (повышенная тревожность)	35%
Неумение ставить цели, неэффективное планирование	33%
Личностные проблемы (конфликты с родными, тренером)	25%
Конфликты внутри спортивного коллектива (между детьми)	15%
Неуверенность в себе, сомнения	15%
Внутриличностные конфликты после неудачного выступления	10%
Неадекватная самооценка	10%
Застой спортивных результатов	8%
Потеря мотивации к занятиям спортом	6%
Завершение спортивной карьеры	3%
Запросы родителей	
в %	
Диагностика и учёт индивидуальных особенностей спортсмена	16%
Разработка соревновательного поведения и стратегии	19%
Помощь в выходе из кризисных ситуаций	12%
Наличие ожиданий или сверхожиданий от ребёнка	17%
Информационно-просветительская работа	36%

Запросы тренеров-преподавателей	в %
Выгорание	18%
Выявление способов поведения тренера для снижения психического перенапряжения при подготовке к соревнованиям	10%
Сплочение спортивного коллектива	23%
Способы поведения тренера для профилактики и разрешения конфликтов в спортивной команде	16%
Развитие внимания у спортсменов	9%
Способы поведения тренера для профилактики эмоционального выгорания у спортсменов	16%
Способы поведения тренера для выстраивания личностных взаимоотношений с юным спортсменом	13%

Заключение. Приведенный анализ показал необходимость организации качественной системной работы спортивных психологов в регионе. Разработанная Стратегия обеспечит повышение качества подготовки спортсменов, снижение числа психологических и функциональных срывов, рост показателей здоровья и устойчивости участников спортивных программ, а также укрепит потенциал Нижегородской области как центра комплексной подготовки спортсменов в соответствии с европейскими и мировыми стандартами. Научно-методическая составляющая Стратегии создаст базу для дальнейших исследований и оценки эффективности вмешательств в сфере психологической поддержки спорта.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: концептуальные основы // Теория и практика физической культуры. 2019. № 10. С. 3-5.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер. 2018. 352 с.
3. Касаткин В.Н., Ахмерова К.Ш., Грушко А.И. Двухуровневое обследование ментальной подготовленности спортсменов. // Спортивный психолог. 2014. №2. С.11-17.
4. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года: Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 // Собрание законодательства Российской Федерации. 2020. № 30. Ст. 4814.
5. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. Москва: Физкультура и спорт. 2006. 216 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ЗАНЯТИЯ ФУТБОЛОМ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Д.П. Перминов, А.А. Дубовова

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

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования психологических факторов вовлеченности в спортивную деятельность подростков, занимающихся футболом в спортивных организациях разного уровня (футбольная топ-академия и обычная спортивная школа). Целью работы являлось выявление взаимосвязей между базовыми психологическими потребностями, компонентами автономного функционирования личности и показателями вовлеченности в занятия футболом – уверенностью в достижении спортивных целей и готовностью активно работать.*

***Ключевые слова:** подростковый возраст, вовлеченность в спортивную деятельность, футбол, автономное функционирование, психологические потребности.*

Подростковый возраст представляет собой этап психосоциального развития, в ходе которого ребенок переживает разнообразные физические, эмоциональные и психологические изменения, подготавливающие его к вступлению во взрослую жизнь. В этот период происходит активное формирование самоидентичности, освоение социальных норм и ценностей, усиливается влияние референтной группы сверстников, а также начинается процесс профессионального и личностного самоопределения [3]. В свою очередь, систематические занятия спортом, в частности футболом, способствуют не только гармоничному физическому развитию подростков, но и играют ключевую роль в их социализации, формировании личностных качеств (целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, уверенность в себе) и совершенствовании социальных навыков (командная работа, коммуникация, лидерство) [4, 5].

Понимание психологических факторов, детерминирующих устойчивую вовлеченность в занятия футболом в подростковом возрасте, имеет значение для оптимизации тренировочного процесса, повышения интереса к спортивной деятельности и обеспечения долгосрочного позитивного воздействия спорта на развитие молодого поколения.

Целью эмпирического исследования выступило изучение психологических факторов вовлеченности в занятия футболом у спортсменов подросткового возраста. В исследовании приняли участие 71 человек в возрасте 11-15 лет. Выборка была разделена на две группы – подростки, тренирующиеся в футбольной топ-академии, и подростки, занимающиеся футболом на базе обычной спортивной школы.

Сбор данных осуществлялся с помощью психодиагностических методик:

1) методика диагностики вовлеченности в спортивную деятельность в адаптации Г.Б. Горской, И.М. Дементьевой, В.О. Пирожковой [1];

2) опросник «Индекс автономного функционирования» в адаптации С.Н. Костроминой и др. [2];

3) шкала удовлетворения базовых психологических потребностей в адаптации И. Ю. Суворовой, А. А. Бабий, Н. В. Корзун [3].

Анализ результатов исследования выявил, что представители футбольной топ-академии и обычной спортивной школы характеризуются наличием статистически значимых различий по ряду показателей, отражающих специфику их вовлеченности в спортивную деятельность (табл. 1).

Таблица 1

Значимые различия в диагностических показателях спортсменов подросткового возраста

Исследуемые показатели	Среднее значение, М		U _{эмп.}
	Представители футбольной топ-академии	Представители обычной спортивной школы	
Уверенность в достижении спортивных целей	24,8	11,3	324,6*
Готовность активно работать для достижения целей	32,6	22,3	142,5*
Авторство	3,6	3,1	121,3*
Заинтересованность	4,4	3,4	99,3*
Общий индекс автономного функционирования	3,7	3,5	109,8*
Автономия	39,6	23,8	109,5*
Компетентность	30,6	23,6	128,4**
Принадлежность	32,8	26,9	89,1*
Примечание: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$			

Спортсмены подросткового возраста, являющиеся участниками футбольной топ-академии, демонстрируют статистически значимо большую готовность к совершению активных действий, направленных на достижение спортивных целей, чем их ровесники из обычной спортивной школы ($U_{эмп.} = 142,5^*$, $p < 0,05$). Полученные результаты позволяют заключить, что воспитанники топ-академии более склонны к поиску возможностей для совершенствования, стремятся прилагать максимальные усилия в процессе тренировок, успешно преодолевают возникающие на их спортивном пути трудности. В отличие от них, спортсмены из обычных спортивных школ имеют менее выраженную готовность к активным действиям, что может быть

обусловлено более простыми требованиями, различиями в подготовке и ожиданиями от спортивной деятельности.

Наряду с этим, спортсмены из топ-академии отличаются от спортсменов, тренирующихся на базе обычной спортивной школы, по показателю уверенности в возможности достижения спортивных целей ($U_{\text{эмп.}}=142,5^*$, $p<0,05$). Следовательно, подростки, тренирующиеся в топ-академии, верят в возможность успешной реализации поставленных спортивных целей.

Спортсмены подросткового возраста, тренирующиеся в футбольной топ-академии, в отличие от представителей обычной спортивной школы, имеют более высокий уровень «авторства» ($U_{\text{эмп.}}=121,3^*$, $p<0,05$), что отражает их восприятие себя в качестве активных субъектов собственного спортивного пути, что проявляется в виде принятия личной ответственности за спортивную подготовку, достижения и неудачи. Спортсмены подросткового возраста из обычной спортивной школы, имеют статистически более низкие значения по данной шкале, т.е. их ответственность за тренировочный процесс и результаты спортивной деятельности в большей степени опосредована внешними факторами.

В свою очередь, более высокая «заинтересованность» ($U_{\text{эмп.}}=99,3^*$, $p<0,05$), характерная для данной группы спортсменов, свидетельствует об устойчивой склонности к саморефлексии, самоанализу и познанию себя, что позволяет более осознанно подходить к саморазвитию и лучше понимать причины успехов и неудач, что отличает их от сверстников из обычных спортивных школ. При этом их сверстники из обычных спортивных школ имеют статистически более низкий уровень «заинтересованности», что указывает на их менее выраженную или спонтанную склонность к рефлексии и самоанализу, что, в свою очередь, способно тормозить их самореализацию.

Кроме того, между анализируемыми группами существуют статистически значимые различия в выраженности индекса автономного функционирования ($U_{\text{эмп.}}=109,8^*$, $p<0,05$), следовательно, спортсмены из топ-академии характеризуются более развитой способностью к саморегуляции. В свою очередь, у спортсменов из обычной спортивной школы потенциал к самостоятельной регуляции поведения, постановке масштабных целей и проявлению инициативы в спортивной сфере выражен в меньшей степени, что может оказывать негативное влияние на их спортивную мотивацию.

В соответствии с результатами проведенного статистического анализа, был установлен факт существования значимых различий в выраженности потребности в автономии ($U_{\text{эмп.}}=109,5^*$, $p<0,05$) в двух группах спортсменов подросткового возраста. Спортсмены из футбольной топ-академии в большей степени ощущают свободу выбора, возможность самостоятельного принятия решений и осуществления контроля над своей спортивной деятельностью и ее результатами в отличие от своих сверстников, испытывающих недостаток удовлетворения потребности в автономии.

Кроме того, у спортсменов подросткового возраста, занимающихся футболом в топ-академии и обычной спортивной школе, существуют различия в выраженности потребности в компетентности ($U_{\text{эмп.}}=128,4^{**}$, $p<0,01$).

Установленная закономерность свидетельствует о том, что спортсмены из футбольной академии в большей степени ощущают себя компетентными, способными и успешными в спортивной деятельности. Низкие показатели удовлетворения потребности компетентности у спортсменов из обычной спортивной школы могут быть обусловлены недостаточным вниманием тренеров к их индивидуальным особенностям, отсутствием качественной обратной связи или чрезмерным акцентом на достижениях.

Вместе с тем, существуют статистически значимые различия ($U_{\text{эмп.}} = 89,1^*$, $p < 0,05$) в выраженности потребности в принадлежности между представителями двух исследовательских групп. Сообразно с этим, спортсмены из топ-академии в большей степени ощущают себя частью команды, чувствуют поддержку и заботу со стороны товарищей и тренеров, а также удовлетворены взаимоотношениями, сложившимися в спортивном коллективе. У спортсменов-подростков из обычной спортивной школы указанная потребность удовлетворена в меньшей степени, что может быть связано с наличием коммуникативных сложностей, высокой конкуренции и недостатком сплоченности в спортивной команде, что приводит к формированию чувства изоляции.

Следующим этапом исследования было проведение корреляционного анализа. Значимые результаты корреляционного анализа, проведенного в группе представителей футбольной топ-академии, отражены в таблице 2.

Таблица 2

Значимые корреляционные связи
(группа подростков из обычной спортивной школы)

Корреляции	Уверенность в достижении спортивных целей	Готовность активно работать для достижения целей
Авторство	0,368*	0,469*
Заинтересованность	0,582**	0,362*
Индекс автономного функционирования	0,560*	0,328*
Автономия	0,488*	0,415*
Компетентность	0,254*	0,417**

Примечание: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

Итак, были обнаружены значимые положительные взаимосвязи между составляющей автономии «авторство» и такими показателями вовлеченности в спортивную деятельность, как уверенность в достижении спортивных целей» ($r = 0,368^*$, $p < 0,05$) и готовность активно работать для достижения целей ($r = 0,469^*$, $p < 0,05$). Из этого следует, что восприятие спортсменами себя в качестве активных субъектов собственной спортивной деятельности является важным фактором, оказывающим положительное влияние как на когнитивный компонент (уверенность в достижении целей), так и на поведенческий

компонент (готовность к активным действиям) вовлеченности в спортивную деятельность.

Установлено, что в рамках данной группы существуют значимые положительные взаимосвязи между заинтересованностью уверенностью в достижении спортивных целей ($r=0,582^{**}$, $p<0,01$) и готовностью активно работать для достижения целей ($r=0,362^{*}$, $p<0,05$). Следовательно, спортсмены, активно вовлеченные в осмысление как внутренних, так и внешних событий, а также проявляющие открытость в отношении позитивных и негативных аспектов собственного спортивного опыта, обладают высокой уверенностью в своей способности достигать поставленных целей. Вместе с тем, наличие заинтересованности направляет поведение спортсменов, побуждая их к реализации разнообразных действий, способствующих достижению значимых целей.

Индекс автономного функционирования спортсменов, тренирующихся в топ-академии, положительно связан с вовлеченностью в спортивную деятельность, представленную уверенностью в достижении спортивных целей ($r=0,560^{*}$, $p<0,05$) и готовностью активно работать для достижения целей ($r=0,328^{*}$, $p<0,05$). Полученные данные свидетельствуют о том, что высокий уровень автономного функционирования спортсменов является фактором, способствующим их вовлеченности в спортивную деятельность. Автономное функционирование способствует формированию убежденности у спортсменов в возможности успешно выполнять стоящие перед ними задачи, необходимые для достижения ожидаемых результатов.

Потребность в автономии спортсменов подросткового возраста, представляющих футбольную топ-академию, имеет положительную связь с уверенностью в достижении спортивных целей ($r=0,488^{*}$, $p<0,05$) и готовностью активно работать для достижения целей ($r=0,415^{*}$, $p<0,05$). Иначе говоря, чем сильнее спортсмены ощущают свою автономию (свободу выбора, возможность самостоятельного принятия решений и осуществления контроля над своей деятельностью), тем выше их уверенность в достижении спортивных целей и готовность к приложению усилий для их достижения. Данная закономерность может быть объяснена тем фактом, что удовлетворение потребности в автономии способствует повышению интереса к выполнению спортивной деятельности и развитию ощущения, связанного с возможностью контролировать происходящее на тренировках и соревнованиях, вследствие чего спортсмены начинают верить, что именно их действия являются причиной спортивных успехов.

Установлена значимая положительная корреляция между потребностью в компетентности и уверенностью в достижении спортивных целей ($r=0,254^{*}$, $p<0,05$), а также положительная корреляция между потребностью в компетентности и готовностью активно работать для достижения целей ($r=0,417^{**}$, $p<0,01$). В соответствии с этим, удовлетворение потребности в компетентности повышает вовлеченность спортсменов в спортивную деятельность. Ощущение компетентности является важной составляющей личной самооффективности, которая, в свою очередь, способствует повышению

уверенности в достижении целей и дальнейшему совершенствованию умений, что стимулирует участие в тренировках.

Спортсмены, тренирующиеся на базе футбольной топ-академии, характеризуются наличием значимых положительных корреляций между потребностью в принадлежности, уверенностью в достижении спортивных целей» ($r=0,324^*$, $p<0,05$) и готовностью активно работать для достижения целей» ($r=0,534^*$, $p<0,05$). В связи с этим, есть основания полагать, что спортсмены, ощущающие себя частью сплоченной команды, чаще испытывают уверенность в своих силах благодаря социальной поддержке. Чувство принадлежности к группе усиливает мотивацию, побуждая спортсменов совершать активные действия, ориентированные на достижение стоящих перед спортивным коллективом целей.

Далее проанализируем значимые результаты корреляционного анализа, проведенного в группе спортсменов, тренирующихся на базе обычной спортивной школы (табл. 3).

Таблица 3

Значимые корреляционные связи
(группа подростков из обычной спортивной школы)

Корреляции	Уверенность в достижении спортивных целей	Готовность активно работать для достижения целей
Авторство	,363*	,463*
Восприимчивость к контролю	-,519*	-,317**
Индекс автономного функционирования	,418*	,229*
Компетентность	,505*	,389*
Принадлежность	,392*	,529**

Примечание: * – $p<0,05$; ** – $p<0,01$

Установлен факт наличия значимых положительных взаимосвязей между составляющей автономии «авторство» и такими показателями вовлеченности в спортивную деятельность, как уверенность в достижении спортивных целей ($r=0,363^*$, $p<0,05$) и готовность активно работать для достижения целей ($r=0,463$, $p<0,05$).

В соответствии с этим, восприятие спортсменами себя в качестве активных субъектов реализуемой спортивной деятельности, которые могут определять ее ход и результаты, способствует повышению их уверенности в себе и спортивной мотивации. В частности, когда подростки чувствуют, что совершаемые ими действия и принимаемые решения оказывают значимое влияние на конечный результат деятельности, происходит укрепление самооффективности или, иначе говоря, веры в возможность достижения поставленных перед собой целей.

В отличие от спортсменов из футбольной топ-академии, представители анализируемой группы характеризуются наличием значимых отрицательных взаимосвязей между восприимчивостью к контролю и уверенностью в достижении спортивных целей ($r=-0,519^*$, $p<0,05$), а также готовностью активно работать для достижения целей ($r=-0,317^{**}$, $p<0,01$). Чем сильнее спортсмены восприимчивы к внешнему давлению и лишены инициативности, тем ниже их уверенность в себе и готовность прилагать усилия, способствующие достижению целей, и наоборот. В случае, когда тренировки и соревнования воспринимаются преимущественно как обязанность или средство достижения внешних составляющих успеха (награды, похвала, материальные призы), подростки могут потерять интерес к футболу.

Наряду с этим, обнаружено, что индекс автономного функционирования положительно связан с уверенностью в достижении спортивных целей ($r=0,418^*$, $p<0,05$) и готовностью активно работать для достижения целей ($r=0,229^*$, $p<0,05$). В соответствии с этим, чем выше уровень автономного функционирования спортсменов, тем выше их вовлеченность в спортивную деятельность. В свою очередь, это приводит к повышению удовлетворенности от тренировок и соревнований, укреплению и повышению мотивации и, как следствие, улучшению спортивных результатов. Спортсмены-подростки из обычных спортивных школ, таким образом, склонны к активному поиску информации, необходимой для улучшения их спортивной подготовки, проявляют инициативу в постановке целей и самостоятельном выборе способов их достижения, быстро адаптируются к происходящим изменениям и более конструктивно переживают неудачи.

Потребность спортсменов в компетентности положительно взаимосвязана с уверенностью в достижении спортивных целей ($r=0,505^*$, $p<0,05$) и готовностью активно работать для достижения целей ($r=0,389^*$, $p<0,05$). Следовательно, в том случае, если подростки, тренирующиеся в обычной спортивной школе, ощущают себя талантливыми спортсменами, способными успешно справляться с поставленными задачами, их уверенность в возможности достижения целей повышается, что мотивирует их предпринимать все необходимое для дальнейшего совершенствования.

Успешный опыт выполнения спортивных задач, достижение высоких результатов, освоение новых навыков и получение положительной обратной связи от окружающих способствуют развитию положительного самовосприятия и самооценки у спортсменов, что также способствует повышению уверенности в себе и собственных возможностях. При этом недостаток ощущения компетентности может рассматриваться в качестве фактора, снижающего мотивацию подростков к активной работе, а также их уверенность в собственных силах, поскольку спортсмены, не чувствующие себя достаточно способными, могут избегать сложных задач и отрицать возможность достижения спортивных успехов.

Кроме того, потребность в принадлежности положительно коррелирует с уверенностью спортсменов, представляющих обычную спортивную школу, в достижении спортивных целей ($r=0,392$, $p<0,05$), а также с их готовностью

активно работать для достижения целей ($r=0,529^{**}$, $p<0,01$). Исходя из этого, наличие благоприятного социально-психологического климата в спортивном коллективе подростков, характеризующегося принятием, взаимоуважением, доверием и поддержкой, создает у юных спортсменов ощущение безопасности и стабильности, что повышает самооценку и уверенность в себе.

Таким образом, результаты проведенного исследования указывают на значимость автономного функционирования и удовлетворения потребностей подростков в автономии, принадлежности и компетентности в процессе формирования и поддержания вовлеченности в занятия футболом.

Список литературы:

1. Горская Г.Б., Дементьева И.М., Пирожкова В.О. Вовлеченность в спортивную деятельность: содержание феномена и методика измерения // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2024. № 3. С. 40-44.
2. Костромина С.Н., Даринская Л.А., Москвичева Н.Л. Апробация и валидизация методики «Индекс автономного функционирования» (IAF) на российской выборке // Психологическая наука и образование. 2023. Т. 28. № 5. С. 168-183.
3. Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека. М.: Академический Проект, 2020. 420 с.
4. Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Медников С.В. Психология физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2025. 390 с.
5. Суворова И.Ю., Бабий А.А., Корзун Н.В. Адаптация общей шкалы удовлетворения базовых психологических потребностей Э. Деси и Р. Райна // Актуальные проблемы психологического знания, 2021. №1-2. С. 55-66.

ОПТИМИЗМ КАК РЕСУРС ЭФФЕКТИВНОЙ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ В СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ

А.С. Полубедова, Г.Б. Горская

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

Аннотация. *Статья посвящена исследованию связи между параметрами социально-психологической адаптации и уровнями диспозиционного оптимизма у спортсменов. Социально-психологическая адаптация рассматривается как способность спортсмена успешно интегрироваться в спортивную среду, справляться с трудностями и поддерживать оптимальное психологическое состояние. Диспозиционный оптимизм понимается как устойчивое позитивное отношение к жизни и ожидание благоприятных исходов будущих событий. Результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что спортсмены с высоким уровнем оптимизма проявляют сниженную направленность на доминирование и подчинение. Они склонны к формированию равноправных взаимоотношений с коллегами и партнерами.*

Ключевые слова: *социально-психологическая адаптация, спортивная деятельность, оптимизм, проактивный подход.*

Спорт представляет собой сферу человеческой активности, где высокая конкуренция, физическая нагрузка и постоянное преодоление личных границ формируют уникальные характеристики. Однако, стоит отметить, что традиционные формы психологической поддержки, ориентированные преимущественно на устранение текущих проблем «реактивный подход», недостаточны для полноценного раскрытия потенциала спортсменов. Вместо этого Ю. В. Верхошанский предлагает «проактивный подход», который предполагает предварительное развитие психологических ресурсов, позволяющих спортсменам успешно справляться с возникающими стрессами и рисками [1, 2].

Одним из ключевых аспектов успешной деятельности является социально-психологическая адаптация, которая отражает способность спортсмена эффективно взаимодействовать с окружающей средой, преодолевать стрессы и сохранять продуктивное функционирование в сложных ситуациях.

Другой важной характеристикой, определяющей успешность спортсменов, является диспозиционный оптимизм. Это устойчивое позитивное мировоззрение, проявляющееся в ожиданиях положительного исхода событий и веры в собственные силы. Оптимисты демонстрируют высокую самооценку, уверенность в своих действиях и готовность преодолевать препятствия, что способствует достижению высоких результатов в спорте [3, 4].

Данная статья направлена на раскрытие особенностей взаимодействия социально-психологической адаптации и диспозиционного оптимизма в условиях спортивной деятельности.

Наше исследование было проведено на базе Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» среди спортсменов различного уровня подготовки (n-50). Для измерения уровня социально-психологической адаптации применялся опросник социально-психологической адаптации Р. Даймонд и К. Роджерса адаптированный А. К. Осницким. Для оценки уровня оптимизма у спортсменов использовался тест диспозиционного оптимизма Т. О. Гордеевой, О. А. Сычева, Е. Н. Осина. Оценка степени взаимосвязи между переменными осуществлялось с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена (r_s). На рисунке представлены корреляционные взаимосвязи параметров социально-психологической адаптации и диспозиционного оптимизма у спортсменов (n-50).

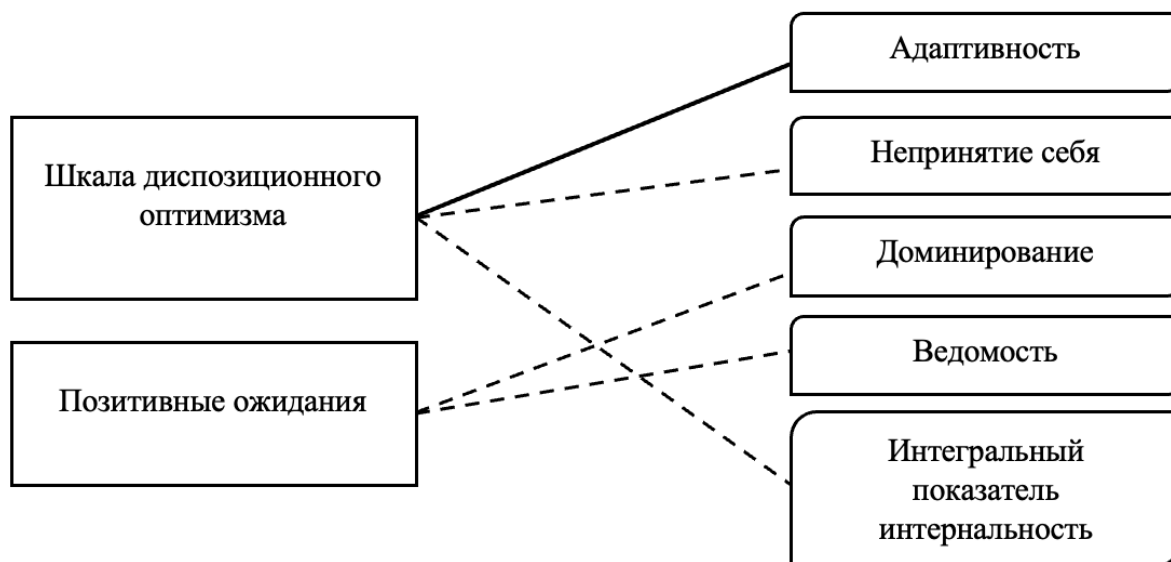


Рисунок. Корреляционные взаимосвязи параметров социально-психологической адаптации и диспозиционного оптимизма у спортсменов (n-50)

Полученные данные свидетельствуют о наличии взаимосвязей между уровнем диспозиционного оптимизма и ключевыми параметрами социально-психологической адаптации у спортсменов. Высокий уровень оптимизма сопровождается низкой внутренней конфликтностью, принятием себя и высокой адаптированностью. В частности, обнаружено, что спортсмены с высоким уровнем оптимизма характеризуются меньшей направленностью на доминирование и подчинение, предпочитая выстраивать равноправные отношения с коллегами и партнерами.

Эти результаты показывают нам, что положительное мышление и оптимистическое восприятие будущего играют важную роль в успешной социально-психологической адаптации спортсменов в спортивной деятельности и повседневной жизни. Также результаты исследования предоставляют основания для проектирования программ, направленных на повышение уровня оптимизма у спортсменов, что потенциально улучшит их спортивные показатели и снизит уровень травматизма.

Таким образом, данное исследование демонстрирует важность учета личностных факторов, таких как оптимизм и социально-психологическая адаптация, в спортивной психологии, и подчеркивает необходимость разработки практических рекомендаций для повышения психологической устойчивости спортсменов.

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. № 1. С. 223-224.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: 1985. 176 с.
3. Уляева Г.Г., Раднагуруев Б.Б., Уляева Л.Г. Социально-психологическое сопровождение адаптации студентов после завершения спортивной карьеры // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2, № 3. 2022. Т. 2. №. 3. С. 114-119.
4. Дробышева К.А. Особенности взаимосвязи диспозиционного оптимизма и мотивации спортсменов разного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 1(203). С. 517-521.

РОЛЬ СПОРТА В РАЗВИТИИ НАВЫКОВ СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

С.С. Попов, И.Р. Хасаншин, М.И. Болотова

Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург, Россия

***Аннотация.** Данное исследование посвящено рассмотрению вклада командных и индивидуальных видов спорта в развитие социального интеллекта и дисциплины. Анализируются педагогические, психологические и социальные аспекты участия в спортивной деятельности, а также влияние регулярных занятий спортом на формирование коммуникативных, волевых и организационных навыков. Особое внимание уделяется роли спортивной практики в становлении саморегуляции, ответственности, дисциплины, умения работать в команде и управлять личными ресурсами, что имеет ключевое значение для успешной социализации и личностного развития. В работе применяются методы анализа научной и педагогической литературы, данных современных исследований и практик спортивного воспитания. Установлено, что командные и индивидуальные виды спорта являются эффективным инструментом формирования социального интеллекта, дисциплины, мотивации к достижению целей и позитивного поведения в социуме. Подчеркивается необходимость системного подхода к организации спортивной деятельности, обеспечивающего доступность, безопасность и воспитательную направленность занятий.*

***Ключевые слова:** командные виды спорта, индивидуальные виды спорта, социальный интеллект, дисциплина, личностное развитие, командная работа, мотивация, саморегуляция, спорт.*

Введение. Командные и индивидуальные виды спорта занимают значимое место в системе воспитания и образования, выступая важным фактором формирования социального интеллекта и дисциплины у детей и подростков. Спортивная деятельность обеспечивает развитие коммуникативных навыков, умения работать в коллективе, принимать решения и брать на себя ответственность, что является ключевым для успешной социализации и личностного роста.

Современные исследования показывают, что регулярные занятия спортом способствуют формированию самоконтроля, целеустремленности, стрессоустойчивости и мотивации к достижению целей, а также помогают предупреждать девиантное поведение. Командные виды спорта развивают навыки взаимодействия, лидерства и совместного принятия решений, тогда как индивидуальные виды спорта способствуют самодисциплине, концентрации и саморегуляции.

Особое внимание уделяется организации спортивной деятельности:

доступности секций и спортивных площадок, подготовленности тренерского состава, безопасности и воспитательной направленности занятий. Интеграция спорта в образовательный и воспитательный процесс способствует всестороннему развитию личности, формированию устойчивых поведенческих моделей, позитивного отношения к здоровому образу жизни и готовности к активной жизненной позиции.

Результаты и обсуждение. Командные и индивидуальные виды спорта играют ключевую роль в формировании социального интеллекта и дисциплины у студентов медицинского университета. Командные виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол, регби и хоккей, предоставляют уникальную среду для развития навыков коллективного взаимодействия. Участие в командных играх требует от каждого студента умения слушать других, учитывать мнения товарищей по команде, принимать совместные решения и координировать свои действия с действиями других участников. Такие навыки напрямую способствуют развитию социального интеллекта, формируют способность понимать эмоции и потребности коллег, что особенно важно в будущей медицинской практике, где взаимодействие с пациентами и коллегами играет ключевую роль [1 с. 45].

Практическое применение командного спорта в университете проявляется через организацию спортивных секций, факультетских турниров, межвузовских соревнований и корпоративных игр. Студенты учатся работать совместно ради достижения общей цели, распределять обязанности и поддерживать товарищей в стрессовых ситуациях, например, в период интенсивной подготовки к экзаменам или дежурств. Регулярные занятия спортом помогают формировать устойчивые навыки дисциплины: соблюдение графика тренировок, выполнение указаний тренера, соблюдение правил игры и уважение к сопернику, что положительно отражается на учебной и профессиональной дисциплине студентов [5 с. 53].

Индивидуальные виды спорта, такие как бег, плавание, йога, гимнастика, теннис и боевые искусства, оказывают заметное влияние на развитие самодисциплины, концентрации и самоконтроля. В индивидуальной спортивной практике студентам приходится ставить личные цели, планировать тренировочный процесс и оценивать собственный прогресс без прямой поддержки команды. Например, регулярные занятия плаванием или йогой помогают студентам справляться с высокой учебной нагрузкой, стрессом и утомляемостью, развивая настойчивость и умение контролировать свои эмоции. В спортивных клубах университета часто используются индивидуальные тренировочные программы, где каждый студент фиксирует свои достижения и корректирует план занятий, что формирует ответственность и саморегуляцию – качества, крайне важные для будущего врача [3 с. 116].

Особую ценность представляет сочетание командных и индивидуальных видов спорта в студенческой практике. Например, студенты медицинских факультетов могут одновременно посещать секцию баскетбола или футбола и заниматься плаванием, бегом или йогой [2 с. 90]. Такой комплексный подход позволяет развивать одновременно коммуникативные навыки, эмоциональный

интеллект и личную дисциплину. В практических условиях это проявляется в студенческих спортивных лагерях, факультетских турнирах и тренировках на базе университета, где совместные командные упражнения сочетаются с индивидуальными заданиями и личными достижениями.

Роль преподавателя физической культуры и тренера в университете является особенно важной. Они формируют систему спортивных занятий таким образом, чтобы каждая тренировка и соревнование способствовали развитию социального интеллекта и дисциплины студентов. Тренер может ставить задачи, требующие совместного решения проблем, распределять роли в команде, поощрять взаимопомощь и корректировать поведение студентов, обучая их конструктивной критике и уважению к мнению других. В индивидуальных дисциплинах преподаватель помогает студенту анализировать результаты, устанавливать личные цели, распределять нагрузку и развивать настойчивость, что повышает эффективность учебного процесса и будущую профессиональную компетентность [4 с. 180].

Практическое значение спортивной деятельности для студентов медицинского университета также связано с профилактикой эмоционального выгорания, повышением стрессоустойчивости и укреплением здоровья. Медицинское образование характеризуется высокой учебной нагрузкой, частыми дежурствами и эмоциональными стрессами при работе с пациентами, поэтому регулярные спортивные занятия становятся инструментом поддержания психофизического баланса, развития навыков самоконтроля и устойчивости к стрессу. Командные виды спорта формируют чувство поддержки и коллективной ответственности, индивидуальные дисциплины развивают самодисциплину и способность концентрироваться на важных задачах [1 с. 48].

Примеры успешного применения спортивных программ можно найти во многих медицинских университетах. Студенческие спортивные секции и клубы предлагают регулярные тренировки, факультетские соревнования, участие в городских и межвузовских турнирах, а также специализированные лагеря и мастер-классы. Участие студентов в спортивных мероприятиях формирует навыки планирования, стратегического мышления, ответственности за командный и личный результат, а также развивает коммуникацию и способность работать в коллективе, что в дальнейшем положительно отражается на профессиональной подготовке к работе в медицинской команде [2 с. 92].

Выводы. Командные и индивидуальные виды спорта играют важную роль в формировании социального интеллекта, дисциплины, самоконтроля и мотивации у студентов медицинского университета. Командные виды спорта развивают навыки коллективного взаимодействия, лидерства, умение принимать совместные решения и управлять эмоциями, что важно для работы в медицинской команде. Индивидуальные дисциплины способствуют самодисциплине, концентрации, настойчивости и умению планировать личные достижения. Совместное использование командных и индивидуальных видов спорта в учебной и воспитательной практике университета обеспечивает

всестороннее развитие личности, укрепляет психофизическое здоровье студентов, формирует устойчивые положительные модели поведения и повышает готовность к профессиональной деятельности в условиях высокой ответственности и стрессовых ситуаций.

Список литературы:

1. Зайцев А.С. Социальный интеллект у спортсменов: особенности формирования и роль в достижении высоких результатов // Молодой учёный. 2025. № 22 (573). С. 45–52.
2. Николаева И.В., Васельцова И.А., Грязнов С.А. Формирование социальных компетенций студентов через командные виды спорта // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. 2025. № 1 (239). С. 89–96.
3. Попов Э.М. Теория и методика избранного вида спорта. Тула: Тульский государственный университет, 2016. 248 с.
4. Савенков А.И. Теория социального интеллекта в системах воспитания и образования. М.: Просвещение, 2006. 312 с.
5. Шнирас Ш., Ушпурене А.Б. Соревновательно-социальные навыки у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта. // Теория и практика физической культуры. 2021. № 2. С. 52–54.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ С ПЕРФЕКЦИОНИЗМОМ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

А.С. Распопова

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

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования роли родительского отношения в становлении перфекционизма спортсменов-подростков. Установлено, что родительское отношение выступает фактором формирования перфекционизма: негативная реакция на неудачи запускает жесткие стандарты успеха, а сотрудничество связано со снижением тревожности.*

***Ключевые слова:** перфекционизм, родительское отношение, спорт, подростковый возраст, кооперация.*

Внимание к такому понятию, как перфекционизм, обусловлено особенностями современного спорта. Особенно важным является изучение стремления к совершенству в детско-юношеском спорте [1]. Соревновательная суть спорта не исключает стремления к высоким достижениям, но адекватные проявления перфекционизма зависят от ряда факторов, в частности, от позиции ближайшего социального окружения [2, 3]. Родители, тренеры, являясь примером и объектом для подражания, а также основным источником при формировании личностных качеств ребенка играют большую роль в становлении мотивационной сферы юных спортсменов и формирования перфекционизма как личностного качества [4]. Понимание взаимосвязи между родительским отношением и перфекционизмом помогает создать более здоровую спортивную среду, способствующую как достижению высоких результатов, так и гармоничному развитию личности спортсмена [5,6].

Цель исследования – выявить взаимосвязи родительского отношения с перфекционизмом у спортсменов подросткового возраста.

Методы психодиагностики: многомерная шкала перфекционизма Фроста (В.А.Ясная, С.Н. Ениколопов), тест – опросник родительского отношения (А.Я Варга, В.В. Столин); методы математической статистики.

В исследовании принимали участие воспитанники 12-13 лет СДЮШОР по футболу, по гимнастике г. Краснодара и их родители. Совокупность исследовательской выборки составила 36 спортсменов (18 мальчика и 18 девочек) и 26 матерей, 10 отцов.

В результате анализа родительского отношения выявлено преобладание «Принятие / отвержение ребенка». Средневыраженным является показатель по параметру «Симбиоз», «Контроль», и низкий – «Отношение к неудачам».

Исследование выявило существенные различия в родительском подходе к воспитанию детей разного пола. Родители девочек демонстрируют более высокий уровень принятия и контроля по сравнению с воспитанием мальчиков. При этом обе группы показывают средние показатели по партнёрскому взаимодействию и эмоциональной близости. Примечательно, что в отношении к неудачам обе группы родителей демонстрируют низкие показатели терпимости, однако мальчики сталкиваются с ещё более строгим отношением и повышенными требованиями.

Данные полученные в ходе изучения уровня перфекционизма у подростков показывают его средний уровень. Различий в уровне перфекционизма по полу нет.

Результат корреляционного анализа указывают на наличие связей между изучаемыми явлениями. В группе девочек были найдены прямые связи отношения к неудачам родителей с перфекционизмом (родительская критика и сомнения в действиях). В группе мальчиков была установлена обратная корреляционная связь между стилем родительского отношения «Кооперация» и перфекционизмом по шкале «Обеспокоенность ошибками».

В общей выборке мы выявили обратную связь стиля родительского отношения «Кооперация» с компонентами перфекционизма у подростков – обеспокоенность ошибками и организованность.

В результате изучения корреляционных связей показателей родительского отношения и перфекционизма было установлено, что стиль родительского отношения «Отношение к неудачам» имеет прямую корреляционную связь с показателями перфекционизма по шкале «Родительская критика и сомнения в действиях», в группе мальчиков показатели стиля родительского отношения «Кооперация» имеет обратную связь с показателями «Обеспокоенность ошибками». Из этого следует, что стили родительского отношения имеют различный характер связей с перфекционизмом у спортсменов разного пола. Если родители склонны негативно реагировать на спортивные неудачи (критиковать, выражать разочарование итогами соревнований), у юного спортсмена усиливается перфекционистская установка. Он начинает постоянно ожидать критики от значимых взрослых; сомневаться в правильности своих действий; стремиться к безупречности, чтобы избежать неодобрения. Родительская реакция на ошибки становится предпосылкой завышенных требований к себе.

У мальчиков характер связи таков, что когда отец или мать выстраивают с ним партнёрские отношения (учитывают его мнение, совместно решают проблемы, поддерживают инициативу), у него снижаются страх совершить ошибку; навязчивая тревога по поводу возможных промахов; потребность в идеальном результате.

Стиль кооперации даёт спортсмену ощущение безопасности, и он понимает, что его ценят независимо от успехов, а ошибки рассматриваются как часть получения опыта в спорте.

Родительское отношение выступает фактором формирования перфекционизма: негативная реакция на неудачи «запускает» критичный внутренний стандарт, а сотрудничество «смягчает» тревожность.

У мальчиков кооперация особенно важна для снижения страха ошибок, что может быть связано с социокультурными ожиданиями к мужской роли (необходимость демонстрировать компетентность).

Таким образом, для профилактики патологического проявления перфекционизма в спорте родителям рекомендуется избегать тотальной критики при неудачах; активно включать ребёнка в совместное решение задач; подчёркивать ценность усилий, а не только результата.

Список литературы:

1. Андреева А.Д. Родительский перфекционизм как мотивационная основа воспитания и образования детей [Электронный ресурс] // Теоретическая и экспериментальная психология. 2015. № 1/9. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/roditelskiy-perfektsionizm-kak-motivatsionnaya-osnova-vospitaniya-i-obrazovaniya-detey>
2. Босенко Ю.М. Характер отношений с тренером как предпосылка формирования перфекционизма у спортсменов в юношеском возрасте // Теория и практика в сфере физической культуры и спорта. Материалы II Международной научно-практической конференции молодых ученых. Екатеринбург, 2025. С. 22-27.
3. Босенко Ю.М., Распопова А.С. Взаимосвязь перфекционизма и отношений с ближайшим социальным окружением у спортсменов подросткового возраста // Физическая культура, спорт, наука и практика. 2018. № 3. С. 94-99.
4. Мухлыгина А.А. Взаимосвязь перфекционизма и учебной мотивации в подростковом возрасте // Возможности и риски цифровой среды. Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития (чтения памяти Л.Ф. Обухова). Москва, 2019. С. 362-364.
5. Петраковец О.О. Особенности тревожности детей младшего школьного возраста, занимающихся восточными единоборствами, у родителей с разным уровнем перфекционизма // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. Редколлегия: Хашева З.М. [и др.]. Краснодар, 2023. С. 47-48.
6. Ясная В.А. Апробация шкал измерения перфекционизма на российской выборке. // Психологическая диагностика: научно-методический и практический журнал. 2009. № 1. С. 101-120.

ОСОБЕННОСТИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И БАЗИСНЫХ УБЕЖДЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.С. Распопова¹, Хасанова Дуйнахал²

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

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

Аннотация. В статье рассматриваются особенности смысложизненных ориентаций и базисных убеждений спортсменов, обучающихся в вузе физической культуры и спорта. Выявленные особенности взаимосвязи показателей указывают на роль чувства собственной ценности и уверенности в возможности контроля собственной жизни в процессе построения целей профессионального самоопределения. Установлены различия в характере показателей юношей и девушек.

Ключевые слова: смысложизненные ориентации, базисные убеждения, спортсмены, локус контроля, студенты.

В контексте высоких требований к личностным характеристикам, результативности, компетенциям и навыкам возникает необходимость исследования убеждений спортсменов [1]. Актуальной в настоящее время является позиция человека как активного творца своей собственной жизни [2]. Исследования показывают связь смысложизненных ориентаций и вовлеченности в профессиональную деятельность, что показывает их важность в процессе профессионального самоопределения [3]. Базисные убеждения являются частью ценностно-смысловой сферы личности [4].

В настоящее время спортсмены находятся в условиях беспрецедентного давления: им приходится преодолевать не только традиционные профессиональные вызовы, но и справляться с последствиями пандемии, а также адаптироваться к новым реалиям мирового спорта [5]. Базисные убеждения представляют собой фундаментальные когнитивные структуры личности, которые функционируют как первичные фильтры восприятия реальности [6]. Профессиональная реализация современного спортсмена характеризуется воздействием неблагоприятных факторов, что оказывает существенное влияние на его психологическое благополучие и способствует развитию стрессовых состояний [7]. При этом эмпирические исследования, посвященные изучению взаимосвязи базисных убеждений личности и смысложизненных ориентаций, недостаточны.

Цель – установить особенности взаимосвязи перфекционизма и базисных убеждений спортсменов.

Исследование проводилось на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма среди обучающихся направления подготовки «Спорт» в возрасте 18-24 года. Общая выборка составила 64 человека (28 юношей и 32 девушки). В выборку вошли представители разных видов спорта.

В результате проведенного исследования, направленного на изучение смысложизненных ориентаций, были получены следующие результаты: «Цели в жизни» составляет 32,5 баллов, что является высоким баллом по данной методике. Можно сделать вывод, что планы спортсменов не имеют реальной опоры в настоящее время и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. «Процесс жизни» составляет 32,3, что соответствует высокому баллу. Эти данные показывают, что испытуемые удовлетворены происходящим в их жизни. «Результативность жизни» составляет 26 баллов – это высокие показатели. Отсюда можно сделать вывод, что спортсмены удовлетворены своим прошлым и воспоминания о нем придают им смысл остальной жизни.

«Локус контроля – Я» составляет 20,3 балла, что является высокими данными. Высокие баллы характеризуют сильного человека, знающего чего он хочет от жизни. «Локус контроля – жизнь» составляет 25,4 балла, что соответствует низкому показателю. Отсюда следует, что спортсмены считают, что их жизнь не находится под их властью. Показатель осмысленности жизни (98,1) свидетельствует о высоком уровне его развития и указывает на зрелую личностную позицию. Для таких спортсменов характерно наличие четких жизненных целей и перспектив, способность к целеполаганию и планированию, позитивное отношение к себе и миру, уверенность в возможностях самостоятельного жизненного выбора.

В целом для спортсменов характерно психологическое благополучие.

Нами было проведено исследование базисных убеждений личности спортсменов с целью установления представлений о себе и мире. На среднем уровне выражены убеждение о доброжелательности окружающего мира (6,3), убеждение о справедливости (6,5), о возможности контролировать происходящие в жизни события (6,2). Спортсмены относительно доверяют окружающему миру и считают его более или менее безопасным. Также они убеждены, что в мире не всегда человек получает то, что заслуживает, и неудачи могут случаться с хорошими людьми, также как и с плохими. По шкалам «образ Я» (7,7) и «Удача» (7,4) показатели в общей выборке имеют высокое значение. Испытуемые убеждены в том, что они хорошие и достойные люди, у них вполне адекватная самооценка, а также для них характерно представление о собственной удачливости и везении. На основе исследований выявлены следующие значимые корреляционные связи базисных убеждений личности и смысложизненных ориентаций.

Прямые корреляции наблюдаются между шкалой «Локус контроля – Я» и убеждением о контроле ($r=0,62$), между чувством собственной ценности и шкалой «Процесс жизни» ($r=0,56$). Общий индекс доверия к миру имеет прямые связи со всеми субшкалами СЖО.

Студенты, верящие в свою способность контролировать события, демонстрируют высокий внутренний локус контроля. Для них важно ощущение собственной компетентности и способности влиять на происходящее.

Чувство собственной ценности позволяет воспринимать текущую жизнь как более насыщенную и интересную. Наличие положительных связей со всеми субшкалами СЖО демонстрирует, что доверие к миру является фундаментальной основой смысложизненных ориентаций у спортсменов.

Такая структура связей указывает на то, что спортсмены склонны строить свое мировосприятие на основе активного взаимодействия с реальностью и уверенности в своих возможностях. Убеждение о справедливости мира демонстрирует значимые положительные корреляции с целями в жизни и результативностью.

Эти данные показывают, что для студентов спортивного вуза для благополучного профессионального самоопределения необходимо в процессе психологического сопровождения формировать позитивная самооценка, вера в собственные силы, справедливое восприятие мира, четкие жизненные цели, чувство контроля над собственной жизнью.

Список литературы:

1. Босенко Ю.М., Распопова А.С. Личностные особенности как ресурс профессиональной самореализации спортсменов // Рудиковские чтения. Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2019» / под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина. 2019. С. 71-75.
2. Босенко Ю.М., Распопова А.С., Берилова Е.И. Ресурсы преодоления сложностей на пути профессионального развития спортсмена // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 470-472.
3. Ильина Н.Л., Селигерская А.Д. Убеждения и иррациональные установки спортсменов-спортсменок, успешно и неуспешно реализующих «двойную карьеру» // IX Международный конгресс «Спорт, Человек, Здоровье»: материалы Конгресса. СПб, 2019. С. 178-180.
4. Молчанова Е.В. Жизнестойкость, базисные убеждения и мотивация спортсменов контактных и неконтактных видов спорта // Russian Journal of Education and Psychology. 2017. №2. С.69-85.
5. Падун М. А., Котельникова А. В. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 4. С.120-130.
6. Пужаев В. В, Дементьев В.Л., Сахарова Т.Н. Проблемы смысложизненных ориентаций личности спортсмена // Вестник Московского университета МВД России. 2017. №4. С.276-279.
7. Самоходкина Л.Г. Парадигмальный анализ профессиональной подготовки бакалавров в условиях модернизации образования// Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. Краснодар: КГУФКСТ, 2017. С. 178-179.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕТАКОГНИТИВНЫХ УМЕНИЙ В ПРОАКТИВНОМ СОВЛАДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ ТРЕНЕРОВ

Ю.С. Ромашко, Г.Б. Горская

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

Аннотация. Спорт высших достижений в условиях постоянно изменяющихся требований и повышенного напряжения приводит к необходимости поиска ресурсов для проактивного преодоления различного рода сложных и стрессовых ситуаций. Эффективными регуляторами деятельности выделяют метакогнитивные умения, выступающие умениями наивысшего порядка, направленные на анализ ситуаций, поиск конструктивных стратегий и решений. Цель исследования заключается в определении гендерных особенностей метакогнитивных умений в проактивном совладающем поведении тренеров. Выборку для исследования составили тренеры ($n=162$) женского пола ($n=96$) и мужского пола ($n=66$). Стаж профессиональной деятельности от 1 года до 39 лет. Установлено, что уровень сформированности метакогнитивных стратегий в ситуации целенаправленного обучения на достоверном уровне выше у тренеров женского пола. Выявлено, что корреляционные взаимосвязи отражают гендерный аспект мужественности в выборке тренеров мужского пола. Множественные связи в обеих выборках свидетельствуют о том, что способность к метакогнитивной регуляции деятельности и сформированность метакогнитивных стратегий выступают ресурсом проактивного совладающего поведения спортивного тренера.

Ключевые слова: метакогнитивные умения, метакогнитивная включенность, тренер, спорт высших достижений, совладающее поведение, метапознание.

В современной спортивной психологии длительное время достаточно актуальным направлением выступает поиск психологических ресурсов, повышающих стрессоустойчивость спортсменов [1, с. 263] и способствующих преодолению хронических психологических перегрузок [2, с. 54]. Ресурсами совладания с трудными жизненными ситуациями выступают внутренние условия, применяемые индивидом в зависимости от возникшей ситуации [5, с. 131]. В данном контексте следует отметить, что достижение поставленной цели субъектом в большей степени связано с его непосредственной включенностью в процесс регуляции ментальных структур, тогда как сами механизмы регуляции психического состояния выступают в процессе саморегуляции [4, с. 624].

Специфика профессиональной деятельности спортивного тренера характеризуется повышенной сложностью, необходимостью раскрывать

сильные стороны воспитанников, отражать их индивидуальность с целью достижения наивысших результатов. Очевидно, что подобного рода умениями может обладать тренер, который в своей деятельности заблаговременно моделирует критические ситуации, анализирует факторы, способствующие их проявлению, и проектирует для них решения, успешно контролирует свои эмоции и передает этот опыт спортсменам. Умения такого рода иначе называют метакогнитивными умениями, представленными в метакогнитивной психологии умениями более высокого порядка, позволяющими эффективно осуществлять регуляцию собственной деятельности.

Исследований метакогнитивных умений в работах зарубежных и отечественных психологов в настоящее время недостаточно для установления определенных закономерностей их влияния на профессиональную деятельность спортивного тренера [3, с. 116], что, безусловно, подтверждает необходимость исследования и уточнения их значимости в ситуациях проактивного совладания со стрессовой ситуацией.

В этой связи следует выделить цель исследования – установить гендерные особенности метакогнитивных умений в проактивном совладающем поведении тренеров. Выборку для исследования составили тренеры в количестве 162 человек – женского пола (n=96) и мужского пола (n=66). Стаж профессиональной деятельности от 1 года до 39 лет. Возраст респондентов – от 21 года до 55 лет. Метакогнитивные умения исследовались с помощью компонента метакогнитивной регуляции деятельности и метакогнитивных стратегий, с помощью методик «Метакогнитивная включенность в деятельность», авторы Г. Шроу и Р. Деннисон (А.В. Карпов и И.М. Скитяева); шкалы самооценки метакогнитивного поведения (Д. ЛаКоста). Проактивное поведение исследовалось с помощью опросника «Проактивное совладающее поведение» Е. Старченковой. Для обработки результатов применялся метод математической статистики коэффициент корреляции r-Спирмена и U-критерий Манна-Уитни.

Сравнительный анализ параметров метакогнитивных умений в выборках тренеров разного пола позволил выявить достоверные различия по параметру «уровень сформированности метакогнитивных стратегий в ситуации целенаправленного обучения» (табл.).

Таблица

Сравнительный анализ параметров метакогнитивных умений
у тренеров разного пола

Параметры метакогнитивных умений	Медианы показателей		U-критерий Манна-Уитни	Достоверность различий
	Тренеры женского пола (n=96)	Тренеры мужского пола (n=66)		
Способность к метакогнитивной регуляции деятельности	216	207	2695,500	0,107
Уровень сформированности метакогнитивных стратегий в ситуации целенаправленного обучения	47	41	2135,000	0,000

Полученные результаты свидетельствуют, что тренеры женского пола в большей степени, чем тренеры мужского пола, в ситуации целенаправленного обучения применяют метакогнитивные стратегии, в частности, оценивают свои возможности, осознанно подходя к решению возникающих задач, тщательно организуют этапы их реализации, планируют, контролируют и оценивают процесс достижения поставленных целей.

В соответствии с гендерным аспектом женщинам в большей степени свойственно ориентироваться не на конечный результат, что характерно для гендерного аспекта мужественности, а непосредственно на реализацию плана и организацию процесса его достижения. Иными словами, тренеры женского пола в процессе организации поставленных целей в большей степени ориентированы на уточнение различного рода деталей плана тренировочного и соревновательного процессов, учитывают организационные моменты подготовки спортсменов, заблаговременно находят для них решение и достигают запланированных результатов.

С целью определения особенностей метакогнитивных умений в проактивном совладающем поведении тренеров был проведен корреляционный анализ r-Спирмена на предмет установления взаимосвязей между изучаемыми компонентами. Результаты корреляционного анализа позволили установить многочисленные связи метакогнитивных умений со шкалами проактивного совладающего поведения в обеих выборках (рис.).

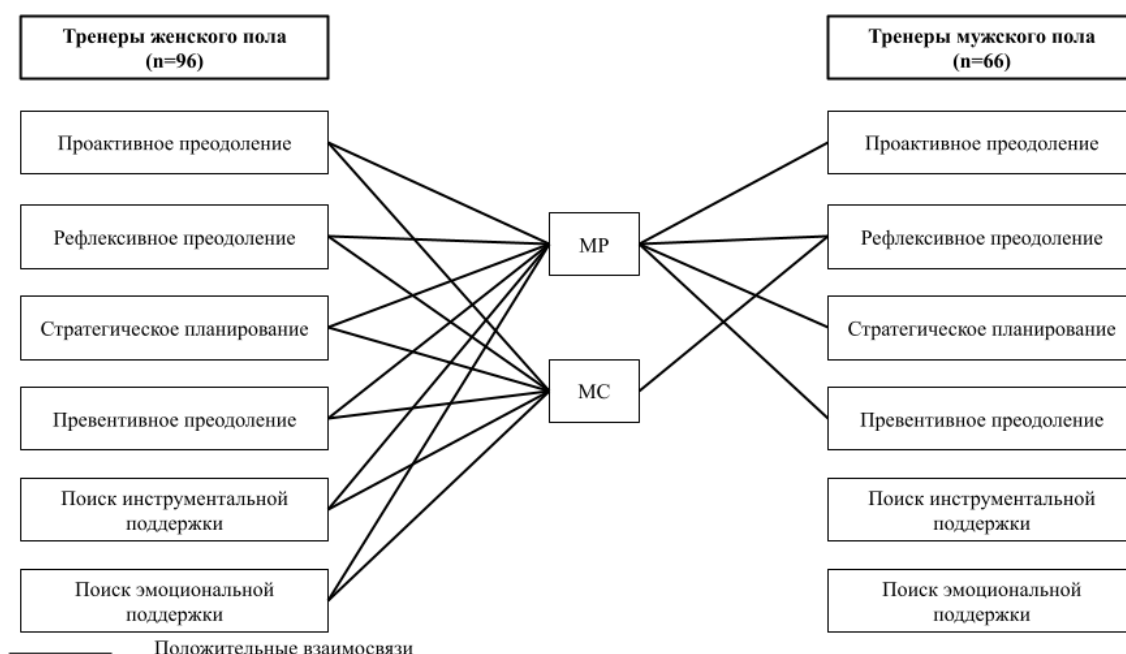


Рисунок. Корреляционные связи метакогнитивных умений и стратегий совладающего поведения тренеров разного пола²

² MR – способность к метакогнитивной регуляции деятельности; MS – уровень сформированности метакогнитивных стратегий

Результаты свидетельствуют, что у тренеров женского пола метакогнитивные умения сопряжены с большим числом стратегий совладающего поведения, чем у тренеров мужского пола. Установлено, что у тренеров женского пола метакогнитивные умения взаимосвязаны со всеми компонентами совладающего поведения, тогда как в выборке тренеров мужского пола отсутствуют связи изучаемых компонентов метакогнитивных умений и стратегий «поиск инструментальной поддержки» и «поиск эмоциональной поддержки». Наличие данных связей в женской выборке и, наоборот, их отсутствие в мужской выборке наглядно отражает особенности гендерной специфики тренеров. Так, гендерный аспект мужественности, ориентированный на проявление напористости, смелости, стремления к достижению максимальных результатов, не предполагает обращения к окружающим людям за поддержкой и помощью как формы совладания со стрессом, сопровождается самостоятельностью и уверенностью. Тренеры женского спорта, наоборот, в силу гендерной специфики, проявляющейся в необходимости организации процесса достижения, в ходе метакогнитивной регуляции деятельности целенаправленно привлекают внешние ресурсы для реализации поставленных задач и организации тренировочного процесса, чаще прибегают к поддержке значимых окружающих.

В целом, стоит отметить, что полученные данные свидетельствуют об активном включении в поведение проактивного преодоления тренера независимо от его пола умений анализировать возможные трудности, проводить мониторинг доступных способов решения и учитывать собственные ресурсы для реализации поставленных задач. Спортивная деятельность в целом отличается повышенной сложностью, необходимостью постоянно совершенствовать свои умения и навыки, прогнозировать ход выступления спортсменов, учитывать возможные риски и корректировать подготовку к соревнованиям в зависимости от предполагаемых негативных факторов.

Полученные результаты свидетельствуют, что метакогнитивные умения включаются в стратегическое планирование – в процессе подготовки спортсменов тренер планирует ход тренировочного процесса, продумывает способы подготовки воспитанника в зависимости от его индивидуальных особенностей, выстраивает стратегии его выступления, проводит мониторинг эффективности применяемых стратегий.

В ситуации превентивного преодоления стрессовой ситуации тренер прогнозирует различные варианты развития ситуации, оценивает позитивные и негативные стороны и предвосхищает результат. Выявленные корреляционные взаимосвязи метакогнитивных умений и рефлексивного преодоления свидетельствуют о том, что проводя анализ личностных ресурсов, осмысление текущих результатов и осуществляя самоанализ в стрессовой ситуации, тренер чаще будет применять метакогнитивные умения в ситуации стратегии совладания.

Таким образом, результаты исследования позволили установить, что способность тренера к метакогнитивной регуляции деятельности и сформированность метакогнитивных стратегий выступают ресурсом

совладающего поведения тренера независимо от его пола. Тренеры женского пола, развивая метакогнитивные умения, чаще в решении сложных задач обращаются за помощью к окружающим близким и применяют в решении поставленных задач различного рода вспомогательные инструменты. Установлено, что у тренеров разного пола метакогнитивные умения взаимосвязаны с разными стратегиями совладающего поведения.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Проактивная регуляция организационных источников психической напряженности как фактор успешности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 18 февраля 2021 года. Краснодар: КГУФКСТ, 2021. С. 263-265.
2. Горская Г.Б. Психологические ресурсы преодоления личностью хронического стресса: динамический анализ // Личность и ее бытие в реалиях современности: Материалы Международной научно-практической конференции, Краснодар, Сочи, Майкоп, 04–06 октября 2024 года. Краснодар: Кубанский государственный университет, 2024. С. 54-57.
3. Ловягина А.Е. Исследования метакогнитивных процессов у спортсменов: теоретические и прикладные проблемы // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2023. № 13. С. 115-117.
4. Прохоров А.О., Чернов А.В., Широва Л.А. Ментальная регуляция динамики психических состояний в диапазоне «повседневная – напряженная ситуация» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2024. Т. 14, № 4. С. 622-637.
5. Толочек В.А. Условия социальной среды как факторы социальной успешности субъекта // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2023. Т. 20. № 1. С. 129-150.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ТРЕНЕРА В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПУТИ ПРОФИЛАКТИКИ

С.А. Савченко, Р.Г. Тимербулатова

Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается феномен профессионального выгорания тренерского состава в контексте ускоренной цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта.*

***Ключевые слова:** профессиональное выгорание, тренерская деятельность, цифровая трансформация, стресс, психологическое благополучие*

Следует отметить, что психоэмоциональное выгорание может сильно сказываться на личности специалиста, разрушая его здоровье и стремление работать. Особенно опасен синдром выгорания в начале своего развития, так как специалист не осознаёт его симптомов. Синдром эмоционального выгорания наиболее негативно влияет на профессиональную результативность в сферах типа «человек-человек» [4]. Поскольку работа тренера и учителя физкультуры относится именно к этой категории, его проявления напрямую снижают эффективность их деятельности. Как и педагог, тренер ежедневно сталкивается с высокими эмоциональными нагрузками. Его педагогическая деятельность строится на интенсивном межличностном взаимодействии, требующем непрерывного психоэмоционального вовлечения в работу с учениками [4].

Несмотря на общую с учителем физкультуры педагогическую основу (образовательную, воспитательную, внеурочную), работа тренера имеет важные отличия, которые дополнительно усложняют его задачи и повышают риск выгорания.

Цель: систематизировать и проанализировать существующие в современной научной литературе данные о причинах, симптомах, последствиях и методах профилактики синдрома эмоционального выгорания у тренеров.

Педагогическая практика в работе тренера показывает, что проявление симптомов синдрома эмоционального выгорания, факт потери интереса к профессии и подопечному, сведение эмоциональной стороны общения к минимуму происходит уже на третьем году работы хорошего тренера. Существующее противоречие между необходимостью выполнять предъявляемые профессией требования и при этом творчески реализовать себя как личность приводит к возникновению ряда факторов, влияющих на развитие синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности тренера.

Поэтому проблема профессионального выгорания является актуальной и

требует дальнейшего исследования и доработок. Профессия тренера—одна из тех, где на специалиста ложится огромная ответственность за воспитание гармонично развитой личности и, желательно, будущего чемпиона [3]. Результаты исследований показывают, что профессия тренера относится к группе, наиболее подверженной синдрому профессионального выгорания, и требует более осознанного контроля со стороны самих специалистов и администрации образовательного учреждения за соблюдением профилактических мер.

Наряду с этим исследования позволили обозначить определенные факторы, провоцирующие возникновение синдрома выгорания. К ним относятся в первую очередь неудовлетворенность качеством жизни, в том числе – незащищенность, переживание чувства несправедливости, потеря ролевого и социального статуса (в семье и на работе); коммуникативная нагрузка – сложности в общении с коллегами. Кроме того, в медицине, как ни в одной другой сфере, играют огромную роль негативные особенности людей, с которыми приходится сталкиваться [2].

Главным последствием синдрома эмоционального выгорания является затруднение всего образовательного процесса. Синдром плохо сказывается не только на здоровье, трудоспособности и личностном развитии педагога, но и на учащих, являясь препятствием для эффективной результативной системы деятельности педагог-ученик.

Согласно О. И. Бабич выделяют три вида психологической профилактики СЭВ: первичную, вторичную, третичную [1]:

1. Первичная профилактика

Направлена на устранение или снижение действия факторов риска, вызывающих выгорание. Это превентивные меры, ориентированные на создание благоприятных организационных условий и развитие личных ресурсов сотрудника.

2. Вторичная профилактика

Направлена на раннее выявление и снижение уже имеющихся симптомов выгорания у сотрудников, находящихся в группе риска или на начальной стадии синдрома. Ее цель – не допустить усугубления состояния.

3. Третичная профилактика

Представляет собой комплекс мер по реабилитации и оказанию помощи сотрудникам с уже развившимся, выраженным синдромом эмоционального выгорания. Основное внимание уделяется лечению симптомов и предотвращению рецидивов.

Структура модели (рис.) демонстрирует переход от факторов риска к последовательным стадиям развития выгорания – от начальной стадии до стадии истощения.

Особенностью данной модели является интеграция в нее трехуровневой системы профилактики, показывающей, что конкретные превентивные меры (первичные, вторичные, третичные) наиболее эффективны на определенных этапах развития синдрома.

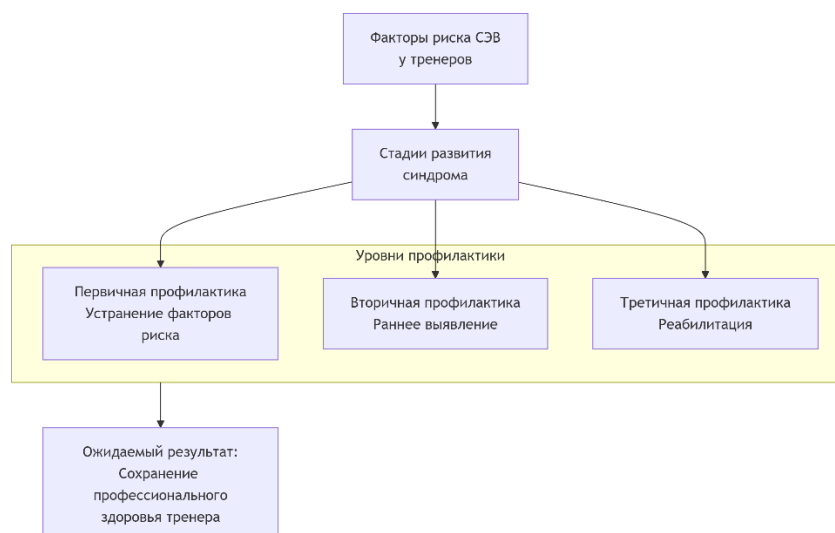


Рисунок. Блок-схема развития и профилактики синдрома эмоционального выгорания у тренеров

Выводы. Следует понимать, что не существует единого универсального решения проблемы синдрома эмоционального выгорания. Ключевая роль в его преодолении принадлежит самому специалисту: необходимо принять ответственность за свое состояние, осознать серьезность симптомов и своевременно обратиться за профессиональной помощью.

Следовательно, разработка диагностических методов и новых профилактических технологий приобретает особую актуальность, становясь важным условием сохранения психического здоровья педагогов. Решение проблемы профессионального выгорания напрямую способствует повышению эффективности как педагогического труда, так и учебных результатов учащихся. В заключение стоит отметить, что для профилактики синдрома эмоционального выгорания значение имеет внимательное отношение к собственному здоровью и оперативное реагирование на первые признаки эмоционального неблагополучия.

Список литературы:

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2011. 105 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. 336 с.
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб., 2008.
5. Орел В.Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии. Ярославль, 1999. 77-78 с.
6. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. 288 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

И.Э. Симонов¹, С.В. Комлева²

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

² Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается комплекс психологических факторов, детерминирующих конкурентоспособность спортсменов высокого класса. Обосновано положение о том, что на элитном уровне спорта, где физическая и техническая подготовленность атлетов находятся на сопоставимом уровне, решающую роль в достижении победы играет психическая готовность. Проанализированы ключевые компоненты психологической подготовленности: ментальная устойчивость, мотивация, саморегуляция и когнитивные функции. Особое внимание уделено вопросам преодоления соревновательного стресса и формирования «чемпионского» мышления. Доказывается, что целенаправленная и систематическая психологическая подготовка является неотъемлемым элементом тренировочного процесса, напрямую влияющим на спортивный результат и конкурентоспособность.*

***Ключевые слова:** спорт высших достижений, конкурентоспособность, психологическая подготовка, ментальная устойчивость, соревновательный стресс, мотивация, саморегуляция.*

Современный спорт высших достижений характеризуется исключительно высокими и постоянно возрастающими нагрузками, что приводит к значительному выравниванию физических, технических и тактических возможностей атлетов. В этих условиях именно психологический фактор зачастую становится решающим детерминантом победы или поражения [4]. Конкурентоспособность спортсмена понимается как интегративная характеристика, отражающая его способность демонстрировать стабильно высокие результаты в условиях острой конкурентной борьбы. Целью данной статьи является анализ ключевых психологических аспектов, определяющих конкурентоспособность, и обоснование необходимости системной психологической подготовки.

Центральным конструктом, опосредующим конкурентоспособность, выступает ментальная устойчивость (mental toughness), понимаемая как некогнитивный психологический ресурс, позволяющий индивиду не только эффективно противостоять стрессогенным факторам соревновательной среды, но и использовать их в качестве катализатора собственной продуктивности. Ментально устойчивый спортсмен демонстрирует повышенную толерантность

к фрустрации, способность к концентрации на задачах деятельности вопреки воздействию дистракторов, а также нестигаемую уверенность в собственных силах даже в ситуации серии неудач [6]. Эмпирические исследования однозначно свидетельствуют, что данный конструкт является не статичной личностной чертой, а динамическим образованием, поддающимся целенаправленному развитию через моделирование в тренировочном процессе условий, максимально приближенных к соревновательным, с акцентом на преодоление возникающих трудностей.

Не менее значимым аспектом является сформированность навыков произвольной саморегуляции, обеспечивающих управление психофизиологическим состоянием. В условиях соревнований, сопровождающихся активацией симпато-адреналовой системы, способность к оперативной оптимизации уровня нервно-психического напряжения становится критически важной. Арсенал практик саморегуляции включает в себя как традиционные методы нервно-мышечной релаксации и идеомоторной тренировки, так и современные высокотехнологичные подходы, в частности, биологическую обратную связь (БОС), позволяющую спортсмену в режиме реального времени визуализировать и целенаправленно изменять параметры своей вегетативной активности, такие как сердечный ритм, кожно-гальваническая реакция и волновая активность мозга [2]. Эффективная саморегуляция позволяет минимизировать деструктивное влияние тревожности, предотвратить развитие состояния «чрезмерной мобилизации» и обеспечить выход на оптимальный для деятельности уровень активации.

Мотивационная сфера элитного спортсмена характеризуется сложной архитектурой, где доминирующую роль играет внутренняя мотивация, основанная на автономности, чувстве компетентности и связанности с деятельностью, в противовес внешней мотивации, ориентированной исключительно на результат и вознаграждение. Поддержание и культивация внутренней мотивации требуют применения технологий осознанного целеполагания, в рамках которых стратегические цели дробятся на тактические и оперативные задачи, соответствующие критериям SMART (конкретность, измеримость, достижимость, релевантность, ограниченность во времени). Такой подход структурирует подготовку, обеспечивает обратную связь и поддерживает ощущение прогресса, что является ключевым фактором долгосрочной спортивной карьеры [5].

В контексте современных скоростных и тактически насыщенных видов спорта (игровые, единоборства, автоспорт) резко возрастает значимость когнитивного компонента подготовленности. Речь идет о таких функциях, как скорость и точность сенсомоторных реакций, оперативное мышление, антиципация (способность прогнозировать развитие ситуаций и действия оппонента), распределение и переключение внимания. Развитие данных способностей осуществляется через специализированные когнитивные тренировки, включающие работу с тренажерами, виртуальными симуляторами и анализ видеозаписей [3]. Повышение когнитивной эффективности напрямую коррелирует с быстротой принятия решений в условиях дефицита времени и

неопределенности, что зачастую предопределяет исход состязания.

Таким образом, конкурентоспособность спортсмена высокого класса представляет собой многокомпонентный феномен, в структуре которого психологическим факторам принадлежит ведущая роль. Целенаправленное развитие ментальной устойчивости, навыков саморегуляции, оптимальной мотивационной структуры и когнитивных способностей позволяет атлету не только полностью реализовать свой потенциал, но и получить значительное преимущество над соперниками. Интеграция системной психологической подготовки в общий тренировочный процесс является обязательным условием для достижения успеха в современном спорте высших достижений. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку индивидуализированных психологических технологий, адаптированных к специфике конкретных видов спорта и личностным особенностям спортсменов.

Список литературы:

1. Горбунов Г.Д. Психология спорта высших достижений: учебное пособие. М.: Спорт, 2019. 232 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2020. 352 с.
3. Келтон Д., Бертолли С.М. Тренировка когнитивных функций в спорте: обзор современных исследований // Теория и практика физической культуры. 2021. № 5. С. 45-47.
4. Марищук В.Л., Серова Л.К. Информационные аспекты управления спортсменом. – М.: Советский спорт, 2018. 184 с.
5. Райан Р.М., Деси Э.Л. Самоопределение: основные положения теории и их применение в спорте // Психологический журнал. 2020. Т. 41. № 3. С. 112-124.
7. Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Fleming, S. (2017). Is mental toughness unidimensional or multidimensional? A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(4), 265-278.
8. McCormick, A., Meijen, C., & Marcora, S. (2018). Psychological demands experienced by endurance athletes. *The Sport Psychologist*, 32(4), 297-310.

ЗАПРОС НА КОРРЕКЦИЮ СИМПТОМАТИКИ В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

В.А. Сохликова

Национальный центр спортивной медицины
Федерального медико-биологического агентства, г. Москва, Россия

***Аннотация.** В статье обосновывается необходимость учета типологии запроса в практике спортивного психолога. Доказывается, что традиционный подход, направленный на прямую коррекцию предъявленной жалобы, является недостаточно эффективным. На основе анализа работ отечественных авторов (В.В. Столина, В.К. Лосевой, А.И. Лунькова) и данных эмпирических исследований предлагается системный подход. В его основе лежит анализ «запроса о коррекции симптоматики» не как изолированной проблемы, а как элемента системы «спортсмен-среда», выполняющего определенные глубинные функции. Практическая значимость работы заключается в разработке рекомендаций, позволяющих повысить точность диагностики, адресность интервенций и минимизировать сопротивление спортсмена за счет перехода от работы с симптомом к работе с целостной личностью в профессиональном контексте.*

***Ключевые слова:** психологическая помощь (ПП), запрос, спортивная психология, психологическое консультирование, типология запросов, спортивная деятельность.*

Введение. Актуальность исследования обусловлена насущной задачей совершенствования методологии психологического сопровождения в спорте. Мы наблюдаем значительный разрыв между тем, насколько спортсменам нужна психологическая помощь, и тем, как часто они за ней обращаются [2]. Это требует поиска новых решений. Тем не менее эффективность работы спортивного психолога во многом зависит от точности определения запроса клиента-спортсмена. Отсутствие четко сформулированного запроса приводит к тому, что значительная часть проблем остается вне фокуса работы психолога, что снижает ее результативность.

Проблема усугубляется рядом факторов таких как: недостаточное понимание функций психолога участниками тренировочного процесса [2], низкая доступность ПП: как показывают исследования, до 66% тренеров отмечают отсутствие психолога в своих организациях [7], а 47,3% спортсменов, желающих получить помощь, не делают этого из-за отсутствия доступных сервисов [7], а также влиянием предубеждений и личных установок (атлеты, особенно в командных видах спорта и спортсмены-мужчины, демонстрируют более низкую готовность обращаться за психологической помощью из-за опасений общественного осуждения) [7, 8].

В качестве теоретической основы для решения данной проблемы мы предлагаем опираться на концепцию запроса о психологической помощи, разработанную в трудах отечественных психологов [1, 5, 6].

В данной статье мы сфокусировались на анализе «запроса о коррекции симптоматики», как наиболее часто встречающегося в практике спортивного психолога запроса [4]. И на его примере раскроем типологию запроса, эмпирический контекст и практические аспекты работы специалиста.

В психологическом консультировании под «симптомом» понимается не отдельный медицинский признак, а любое психологическое, телесное или психосоматическое нарушение, беспокоящее человека и являющееся знаком более глубокой проблемы [3, 5]. Как отмечают В.К. Лосева и А.И. Луньков, «симптом всегда защищает человека от необходимости осуществлять поведение, которое ему представляется безрезультативным. Игнорирование этих функций симптома может привести к серьезным ошибкам в консультировании» [1].

Обсуждение результатов. Нами была изучена типология «запроса о коррекции симптоматики». Сбор эмпирических данных осуществлялся с помощью специальной анкеты, разработанной автором, который позволил диагностировать основные формы указанного запроса, выявившее наиболее высокую частоту предъявления по итогам [4]. Это:

—Эмоциональные нарушения. Это наиболее типичные жалобы, включающие повышенную тревожность, предстартовые страхи и апатию, эмоциональное выгорание, неадекватные реакции на судейство, фобии, постстрессовые состояния, неуправляемый гнев, чувство вины.

—Психосоматические проявления. К ним относятся головные боли, функциональные нарушения работы ЖКТ («медвежья болезнь»), нарушения сердечного ритма, нейродермит, обострения астмы и др.

—Когнитивные нарушения. Жалобы на рассеянность внимания, замедленное мышление, нарушения памяти, а также технико-тактические ошибки и «сбои».

—Энергетические проблемы. Хроническая усталость, синдром «нехватки сил», снижение работоспособности, напрямую связанные с интенсивными тренировками и соревновательным стрессом.

—Нарушения регуляции циклов сна и бодрствования. Бессонница, трудности с засыпанием, десинхроноз при смене часовых поясов, что особенно актуально для спортсменов, имеющих частые перелеты.

—Расстройства пищевого поведения. Нервная анорексия, булимия, неадекватные стратегии контроля веса, представляющие серьезный риск для здоровья спортсмена.

1) Что касается глубинной функция симптома, то – это та позитивная или стабилизирующая роль, которую он играет в текущей системе. Например, «тревога» позволяет избежать ответственности за возможный провал («Я проиграл, потому что переволновался, а не потому, что слаб») и может функционально служить вторичной выгодой. А, симптоматическое снижение мотивации у спортсмена может быть единственным способом его психики

сигнализировать о перетренированности, которую игнорирует тренер, т.е. быть стабилизатором системы. Иногда симптом может стать единственным доступным способом сообщить о внутреннем неблагополучии в среде, где жалобы и «слабость» табуированы. Таким образом, работа напрямую с симптомом, без учета его функции, аналогична лечению лихорадки без диагностики основного заболевания: это может дать временный эффект, но не решить причину и может даже навредить. Соответственно, работа с запросом о коррекции симптоматики не должна сводиться лишь к его устранению, она должна быть направлена на осознание и трансформацию лежащих в его основе поведенческих паттернов.

Заключение и выводы. Мы полагаем, что учет типа запроса позволяет психологу не только корректно идентифицировать проблему, но и понять ее глубинные функции в системе «спортсмен-среда», что открывает путь к четко дифференцированному и системному подходу.

Данный подход обеспечивает переход от работы с изолированным симптомом к системному подходу. В рамках этой парадигмы психолог работает с целостной личностью спортсмена, учитывая весь спектр его профессиональных связей и контекстов.

Повышается точность и эффективность вмешательств. Такой учет позволяет значительно повысить прицельность психологической диагностики и, как следствие, обеспечить максимальную адресность и эффективность применяемых интервенций.

Снижается сопротивление и повышается вовлеченность. Стратегия, основанная на понимании типологии запроса, позволяет упреждать и минимизировать сопротивление спортсмена.

Список литературы:

1. Лосева В.К., Луньков А.И. Рассмотрим проблему: Диагностика переживаний детей и взрослых по их речи и рисункам. М.: А.П.О., 1995. 140 с.
2. Мельхер Д.А. Мониторинг эффективности мероприятий психологической подготовки спортсменов / Д.А. Мельхер, Е.В. Мельник, Н.И. Боровская, В.Г. Сивицкий // Спортивный психолог. 2020. № 1(56). С. 4–13.
3. Смолова Л.В. Психологическое консультирование: учебное пособие. М.: Флинта, Наука, 2015. 415 с.
4. Сохликова В.А., Гушин В.И. Выбор приоритетных направлений работы психолога исходя из структуры запросов спортсменов и тренеров // Рудиковские чтения: материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2025» (25 апреля 2025 г.) / М.: РУС «ГЦОЛИФК», 2025. С. 22–27.
5. Столин А.А. Первичная психодиагностика. // Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования. Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. М.; Педагогика, 1989. 257 с.
6. Ягнюк К.В. Концепция запроса на психологическую помощь в отечественном психологическом консультировании и ее расширение на психотерапию. Журнал практической психологии и психоанализа, 2016, №2. – С.27-35.

7. Shepherd L., et al. Athletes' access to, attitudes towards and experiences of help-seeking for mental health. BMJ Open, 2023, 13. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10083771>

8. Differences in the attitudes to sport psychology consulting between individual and team sport athletes. (2021). BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 13. [Электронный ресурс].
Режим доступа: <https://bmcsportsscimedrehabil.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13102-021-00271-7>

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

В.Н. Степанова, А.А. Дубовова

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

***Аннотация.** В статье рассматривается вопрос об особенностях развития когнитивных функций у младших школьников с использованием методов оздоровительной физической культуры. В ней представлены результаты исследований, которые доказывают эффективность занятий оздоровительной физической культурой в улучшении памяти, внимания и мышления у детей этого возраста. Анализируются особенности применения упражнений, их влияние на развитие когнитивных процессов и рекомендации по их внедрению в образовательный и оздоровительный процессы.*

***Ключевые слова:** когнитивные функции, младший школьный возраст, оздоровительная физическая культура, программа упражнений, внимание, мышление, память.*

Когнитивные функции – это совокупность психических процессов, обеспечивающих восприятие, запоминание, анализ, интерпретацию и воспроизведение информации. К числу ключевых когнитивных способностей относят: внимание, память, мышление, речь и восприятие [1].

Важным этапом в развитии когнитивных функций является младший школьный возраст. В этот период происходит активное формирование и укрепление нейронных связей, что влияет на учебную деятельность и общее развитие.

Оздоровительные тренировки и физическая активность играют значительную роль в поддержании и улучшении когнитивных процессов у детей младшего школьного возраста. Проведенные учеными исследования показали, что при занятиях физкультурой, проявляются улучшение результатов в тестах на внимание, память, мышление. Например, в исследовании Пихаева, Р.Р., были получены данные, которые подтверждают гипотезу о позитивном влиянии физической активности на когнитивные функции. Участники группы, в которой применялись оздоровительные тренировки, показали на 30% более высокие результаты при выполнении заданий на внимание и память. Это свидетельствует о потенциальной возможности использования физической активности как средства повышения интеллектуальной продуктивности [1, 2, 3, 5].

Ввиду того что развитие когнитивных функций в младшем школьном возрасте является сенситивным периодом, то оздоровительные тренировки могут лишь усилить влияние на развитие когнитивных компонентов. А так как

исследований, направленных на выявление особенностей влияния оздоровительных тренировок на когнитивные функции значительно мало, то данная тема является актуальной [4, 5].

Цель исследования – определить особенности развития когнитивных процессов посредством занятий оздоровительной физической культурой у детей младшего школьного возраста.

Исследование проводилось на базе центра физического развития «УмФит». В исследовании приняли участие 16 детей младшего школьного возраста.

Для выявления уровня развития когнитивных компонентов были использованы следующие методики: домик (Гуткина, Н.И), исключи лишнее (*Амтхауэр, Р*), шифровка (Векслер, Д), определение объема кратковременной зрительной памяти (Немов, Р.С). С помощью данных методик были выявлены: уровень произвольного внимания, пространственного восприятия, способность к обобщению, уровень переключения, устойчивости, распределения и объема внимания, объем кратковременной зрительной памяти.

Уровень развития когнитивных компонентов у исследуемой группы младших школьников, основанный на средних значениях, характеризуется следующими показателями: произвольное внимание и пространственное восприятие оцениваются как низкие, что подтверждается количеством ошибок, равным 15, способность к обобщению также находится на низком уровне, с баллом 1,4. Показатели переключения, устойчивости, распределения и объема внимания соответствуют среднему уровню и составляют 31 балл. Объем кратковременной памяти определяется как низкий и составляет 2,1 балла.

Для влияния на уровень когнитивных компонентов использовалась следующая программа упражнений и рекомендаций:

- нейрогимнастические упражнения с пальцами рук;
- интеграция нескольких упражнений в одном;
- упражнения на ловкость, координацию и баланс с применением воздушных шаров, теннисных мячей, балансировочных подушек и нестабильных платформ;
- проговаривание упражнений с одновременным выполнением;
- анализ предыдущих тренировок с воспоминанием, выполняемых упражнений;
- использование словесного метода обучения движению;
- выполнение упражнений стоя на одной ноге;
- ходьба «скрестно» спиной вперед с подкидыванием и вращением теннисного мяча за спиной;
- запоминание разных действий за определенными цветами фишек;
- игра «Светофор»;
- игра «Волк и зайцы».

В результате проведенного исследования были получены следующие результаты:

Уровень развития произвольного внимания и пространственного восприятия находится на среднем уровне и равняется 8 ошибкам (ср.зн) –

статистический анализ выявил значимый положительный сдвиг между первым и третьим исследованием ($R+=120$, $N=15$, уровень достоверности – $p < 0.01$), что свидетельствует о существенном улучшении внимания и концентрации у участников.

Способность к обобщению в результате исследования равен 2.8 что относится к высокому уровню – анализ показал достоверный положительный сдвиг ($R-=3,5$; $R+=132,5$; $N=16$, $p < 0.01$), что свидетельствует о развитии аналитического мышления и способности к логическому анализу.

Объем кратковременной памяти – статистический анализ подтвердил значимый рост показателей ($R-=2,5$; $N=13$, $p < 0.01$), что говорит о повышении кратковременной и долговременной памяти у детей после оздоровительных тренировок.

Уровень переключения, устойчивости, распределения и объема внимания вырос до высокого уровня и равен 40 баллам— результаты свидетельствуют о значимом улучшении когнитивных функций, связанных с логическим мышлением и способностью к решению задач, при этом уровень статистической достоверности – $p < 0.01$.

Заключение. В результате исследования подтвердилось положительное влияние оздоровительных тренировок на развитие когнитивных функций у младших школьников. Особенно заметно улучшение памяти, внимания, аналитических и логических навыков, что подчеркивает важность регулярных физических занятий для комплексного развития ребенка.

Список литературы:

1. Егорова Т.А. Образ жизни и когнитивное здоровье. СПб.: Медицинская книга / 2021. 210 с.
2. Касаткова Л.В., Закирова Н.М., Марахтанова В.И. Современные оздоровительные системы физической культуры: Учебно-методическое пособие / Казань: Казанский университет, 2015. 35 с.
3. Пихаев Р.Р., Гаджиев Д.М., Цицкиев Э.Р. Влияние физической активности на когнитивные функции организма // Управление образованием: теория и практика. 2025. №72. С. 51-60.
4. Попова Н.И. Физическая культура как фактор развития когнитивных функций у детей подростков // Спортивная наука и образование. 2016. №1. С. 54-59.
5. Степанова В.Н., Дубовова А.А. Роль оздоровительной физической культуры в развитии когнитивных функций // Актуальные вопросы психолого-педагогической кинезиологии, оздоровительной и адаптивной физической культуры. 2024. С. 108-111.
5. Фомина Ю.В. Физическое воспитание и его влияние на психофизиологическое развитие детей // Вестник Томского государственного университета. 2016. №4. С. 141-146.

СОДЕРЖАНИЕ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ПО ШАХМАТАМ НА ЭТАПАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

А.С. Сухоруков

Московский государственный университет спорта и туризма,
г. Москва, Россия

***Аннотация.** В статье анализируются нормативно-правовые и содержательные аспекты психологической подготовки юных шахматистов на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Показано, что содержательная регламентация психологической подготовки в федеральном стандарте сокращается, в качестве основного предмета в примерной образовательной программе рекомендуется развитие волевых качеств. Предлагается иное возможное содержание психологической подготовки юных шахматистов – эмоциональная устойчивость. Наряду с когнитивным подходом, в качестве одного из методов указывается укрепление положительных ассоциаций на достижения в различных элементах шахматной борьбы как основу эмоционального баланса и дальнейшего формирования саморегуляции.*

***Ключевые слова:** психологическая подготовка, шахматы, волевые качества, эмоциональная устойчивость.*

Принято рассматривать психологическую подготовку как серьезный ресурс улучшения результатов и повышения эмоциональной устойчивости юных спортсменов на высоких этапах подготовки – на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства [1]. В то же время, в шахматах мы наблюдаем ужесточение условий конкуренции между самыми юными спортсменами не только на уровне соревнований, которые на национальном и международном уровне начинаются уже в возрасте 7-8 лет, но и в увеличении требований образовательных программ к объему соревновательной нагрузки и к результатам на уровне начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе [8]. Подобные тенденции, которые сохраняются и в проекте нового федерального стандарта по виду спорта «шахматы», вступающего в силу с 1 января 2026 года [5], способствуют более внимательному отношению не только к методическим задачам обучения шахматам начинающих [7], но и к ресурсам психологической подготовки на первых двух ступенях спортивной подготовки.

Согласно федеральному стандарту, психологическая подготовка входит в образовательную программу внутри блока «тактическая, теоретическая, психологическая подготовка», занимающего 40-48% времени на уровне начальной подготовки юных шахматистов, и 36-42% времени на учебно-тренировочном этапе [9]. То, что психологическая подготовка не выделена

отдельно и может быть «размыта» внутри других направлений, иногда становится предметом критики как одна из возможных причин снижения психологической готовности сильных российских шахматистов [1]. Однако дополнительные уточнения о роли и объеме психологической подготовки дает «примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» [4], утверждаемая Министерством спорта РФ на основе федерального стандарта и становящаяся основой для подавляющего числа образовательных программ на уровне спортивных школ. В данном документе рекомендуется не включать «психологическую подготовку» в тематическое планирование на уровне начальной подготовки, а на учебно-тренировочном этапе включить в объеме 15-20 часов в год.

Отдельным вопросом является содержание психологической подготовки на первых двух этапах. Здесь нормативные документы скупы – в примерной образовательной программе предлагается следующая конкретизация: «Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности» [4]. Интересно, что из федерального стандарта по виду спорта «шахматы» 2022 г. исчезли требования наличия в образовательной программе «рекомендаций по организации психологической подготовке», которые имелись в стандарте 2015 года. В результате, если в образовательных программах спортивных школ в 2016-2022 гг. можно встретить описания проводимой психологической подготовки, то сейчас они практически исчезли, ограничиваясь представленным выше общим обозначением темы.

Однако вопросы о направлениях, содержании и формах психологической подготовки никуда не исчезли. Ее общую концепцию можно найти в многочисленной литературе, стратегическим направлением является повышение психической устойчивости спортсменов благодаря, в первую очередь, становлением опыта и навыков управления своими психическими состояниями в различных условиях [2]. Также понятно, что для начинающих спортсменов психологическая подготовка так или иначе проводится тренером, просто она пока не выделяется в качестве отдельного блока образовательной программы. Но вопрос о ее специфике сохраняется. Можно предположить, что на этапе начальной подготовки также, как и на учебно-тренировочном этапе, речь может вестись о воспитании волевой регуляции. Произвольность поведения – то главное психическое новообразование, которым характеризуется готовность к школе, поэтому опора на формирование волевых качеств в 6-8 лет обоснована. Формированию волевых качеств способствует сама организация тренировочного процесса и соревновательной нагрузки, создающих условия для появления и укрепления опыта преодоления различного рода трудностей. Однако возможны и иные взгляды на предмет психологической подготовки на начальных этапах обучения. Шахматы являются интеллектуальным единоборством с высокой соревновательной нагрузкой, поскольку игра и при отсутствии официальных соревнований на первом-втором году обучения так или иначе является одним из ключевых приемов тренировки в спортивной школе. Неизбежное большое количество

поражений оказывается серьезным испытанием для эмоциональной сферы ребенка: еще 50 лет назад именно из-за этого практически запрещали начинать заниматься шахматами раньше возраста 10 (!) лет [3]. Сейчас ситуация кардинально поменялась, хотя определенные «сберегающие» подходы к соревновательной нагрузке ребенка в шахматной педагогике сохраняются [8], но это касается «шахматного всеобуча» в общеобразовательных школах, а не обучения в спортивных школах. Соответственно, психологическая подготовка на начальных этапах работы с юными шахматистами должна предполагать помощь в снижении эмоциональной нагрузки и ослаблении ее последствий, или говоря более простым языком, помогать справляться со «страхом поражения» и переживанием поражения. И делать это надо с учетом психологических особенностей 6-8 летнего возраста, в котором сегодня в шахматах разворачивается спортивная конкуренция. Многие приемы саморегуляции, полезные для более опытных спортсменов, в этих возрастах просто не могут быть применены.

В задачу данной статьи не входит описание возможной программы психологической подготовки для самых юных шахматистов. Но очевидно, что наряду с развитием волевой сферы необходима поддержка повышения их эмоциональной устойчивости. Когнитивные аспекты такой поддержки, к которой прибегают многие тренеры по шахматам, предлагая юным ученикам различные мыслительные образцы отношения к поражениям – такие как «все проигрывают», «без поражений нет побед» и пр., – весьма полезны, но могут быть недостаточны. Необходим подбор специального психолого-педагогического инструментария, ориентированного непосредственно на эмоциональную сферу юного шахматиста. Одним из возможных направлений, апробируемых нами, является усиление поддержки позитивных эмоциональных переживаний ребенка, связанных с процессом игры в шахматы, с победами или технико-тактическими, творческими достижениями [6]. К сожалению, иногда спортивная педагогика рассматривается исключительно как «система работы над ошибками» юного спортсмена, что усиливает его эмоциональное напряжение. Наоборот, укрепляя положительные ассоциативные связи, мы вносим вклад в укрепление сбалансированности эмоциональной сферы ребенка и создаем основу для дальнейшего развития его саморегуляции.

Список литературы:

1. Казаков Д.А., Петрова М.А., Рысакова О.Г., Бакулина Е.Д. Проблематика психологической подготовки шахматистов на этапе высшего спортивного мастерства // Психология спорта, 2022. №7. С. 71-73.
2. Коробейникова Е.И., Даянова М.А. Характеристика психологической подготовки спортсменов // Наука-2020. 2019. № 11(36). С. 51-60.
3. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. М.: Физкультура и спорт, 1981. 183 с.
4. Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» [Электронный ресурс] // Сайт Федерации шахмат России. Режим доступа: <https://ruchess.ru/downloads/2023/>

exemplary_complementary_chess_program.pdf?ysclid=mijcbosmt7289175270 (дата обращения 28.11.2025)

5. Проект Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (подготовлен Минспортом России 18.07.2025) [Электронный ресурс] // ГАРАНТ.РУ <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/56928176/?ysclid=mijdhw8lo380791567> (дата обращения 28.11.2025)

6. Сухоруков А.С. «Патронус», или помни свои победы! // Шахматный Совенок. №37, сентябрь 2025. С. 28-29.

7. Сухоруков А.С. Повышение преемственности разных этапов спортивной подготовки юных шахматистов на основе формирования элементов алгоритмов принятия решений // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции (17–18 октября 2024 г.): Краснодар: КГУФКСТ, 2024. С.95-99.

8. Сухоруков А.С. Психологические задачи детских шахмат: суровое испытание мотивации достижения или ...? // Материалы Международной научно-практической конференции по психологии спорта, посвященной 70-летию доктора педагогических наук, профессора И.Ф. Андрущишина (г. Алматы, 3 июня 2024 года). Алматы, 2024. С.87-91.

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» [Электронный ресурс] // ГАРАНТ.РУ <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405867217/?ysclid=mijbr59qs6729494187> (дата обращения 28.11.2025).

ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА

Я.В. Таран

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

Аннотация. *Рассматриваются особенности мотивационного климата, его виды, возможности формирования, а также представлены рекомендации для тренеров по формированию мотивационного климата*

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.

Поддержание мотивации к занятию спортом критически важно. Хотя позитивная, поддерживающая среда играет ключевую роль в развитии мотивации и совершенствовании навыков, чрезмерно ориентированная на результат атмосфера может быть губительной. Однако лишь немногие исследования использовали объективные показатели для проверки этой связи [1].

Экспериментальное исследование К.М. Хога, Д. Цабаркапа, М.Д. Фрай и других было призвано выяснить, оказывает ли мотивационный климат, создаваемый тренером, непосредственное влияние на развитие навыков и мотивационные реакции спортсменов.

Согласно Д.Л. Николсу (1989), климат, ориентированный на задачу, считается оптимальной средой в спорте. В таком климате тренеры стимулируют мотивацию, подчеркивая усилия, рассматривая ошибки как часть обучения, обеспечивая всем членам команды чувство собственной значимости и поощряя сотрудничество. Эта концепция была позднее расширена Ньютоном и соавторами (2007), когда в нее включили компонент заботы, основанный на работах Ноддингса (2003, 2005) [3].

М. Ньютон и его коллеги (2007) определили атмосферу заботы как безопасную, поддерживающую и уважительную. Они предположили, что сочетание этой атмосферы заботы с атмосферой, ориентированной на выполнение задач, создаёт оптимальную среду, поскольку поддерживающие отношения в атмосфере заботы дополняют направленность ориентации на задачу на развитие навыков и сотрудничество. Например, исследования показывают, что атмосфера заботы повышает способность к коучингу, в то время как атмосфера ориентации на задачу усиливает мотивацию к постановке целей и достижению результатов [3].

Этот пример показывает, как атмосфера заботы и вовлеченности в задачу (task-involving) дополняет друг друга. При климате, ориентированном на задачу, тренеры дают индивидуальные инструкции, рассматривают ошибки как возможности для обучения и вознаграждают за усилия [3].

В отличие от позитивного климата (task-involving), Д.Л. Николс описал климат, основанный на ориентации на себя (ego-involving), как часто наблюдаемый, но менее эффективный. В климате, ориентированном на себя, тренеры непропорционально сосредоточены на победе и наказании за ошибки, уделяют большую часть внимания выдающимся спортсменам и поощряют соперничество между товарищами по команде.

Исследования последних 15 лет неизменно показывают, что атмосфера заботы и вовлеченности в задачу (task-involving) связана с лучшими результатами для спортсменов по сравнению с атмосферой, вовлекающей эго (ego-involving). Эти преимущества включают в себя более эффективные стратегии обучения и преодоления трудностей, а в некоторых случаях – улучшение техники и результатов [4].

Например, в исследовании К.М. Хога, Д. Цабаркапа, М.Д. Фрай спортсмены и студенты, воспринимающие атмосферу, вовлекающую задачу, чаще использовали адаптивные стратегии, такие как постановка целей, сосредоточенное внимание и получение обратной связи от тренера. Аналогичным образом, исследования, проведенные среди элитных спортсменов, показали, что атмосфера ориентации на задачу (task-involving) была связана с более высокой способностью выступать в условиях давления, концентрироваться, справляться с трудностями и не беспокоиться [2].

Климат заботы и вовлеченности в задачу (task-involving) способствует развитию навыков эффективнее, чем климат, ориентированный на себя (ego-involving). Когда спортсменов ценят за усилия, они сотрудничают и рассматривают ошибки как возможности для обучения, они применяют более эффективные стратегии обучения. Это контрастирует с климатом, ориентированным на себя, где ошибки наказываются, а обратная связь неравномерна [3].

Это согласуется с акцентом Д.Л. Николса на социальной поддержке для оптимальной мотивации. М. Ньютон и другие исследователи также подчеркнули ценность чувства принятия и уважения спортсменов. Исследования подтверждают, что климат заботы улучшает отношения и способствует здоровью, в то время как климат, ориентированный на задачу, повышает приложенные усилия [3].

Взаимодополняющий характер этих климатов иллюстрирует пример шведского тренера национальной сборной, который обнаружил, что знание каждого спортсмена имеет решающее значение как для построения отношений, так и для раскрытия их потенциала.

Также исследования показывают, что атмосфера заботы и вовлеченности в задачу может способствовать развитию навыков, стратегий обучения и результативности спортсменов, в то время как атмосфера, вовлекающая эго (ego-involving), не демонстрирует подобных преимуществ. Многочисленные

исследования, проведенные в различных видах спорта, подтверждают следующие факты:

Спортсмены, занимающиеся в ориентированном на задачу климате, показывали результаты выше, чем спортсмены, ориентированные на себя.

В элитном гандболе атмосфера task-involving предсказывала более выраженное воспринимаемое улучшение результатов, в то время как атмосфера ego-involving не была связана с этим [3].

Футболисты более эффективно выполняли броски в атмосфере, ориентированной на задачу (Moles, 2017), а студенты колледжей прилагали больше объективных усилий при ориентации на задачу, независимо от победы или поражения (Reinboth, Duda, 2016) [5].

В студенческом баскетболе климат с высоким уровнем ориентации на задачу был связан с большим количеством передач и меньшим количеством фолов, в то время как климат с высоким уровнем ориентации на себя негативно влиял на количество передач (Фредерик и Фрай, 2017).

Несмотря на ценность этих результатов, эта область остаётся недостаточно изученной, тренеру необходимо формировать конструктивный мотивационный климат. Помимо развития навыков, климат, ориентированный на задачу, помогает спортсменам эффективнее справляться со стрессом, связанным с выступлением, чем климат, ориентированный на себя.

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. Caring task-involving climate leads to greater improvements in free-throw shooting biomechanics and motivational responses / C.M. Hogue, D. Cabarkapa, M.D. Fry, A.C. Fry, T.O. Wineinger, J.M. Chamberlin. 2025. P. 294-311.
4. 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.
5. Duda, J.L. Achievement goal theory in sport / J.L. Duda, H. Hall // Handbook of Sport Psychology / ed. by R.N. Singer, H.A. Hausenblas, C.M. Janelle. – 2nd ed. – New York : John Wiley & Sons, 2001. P. 417–443.

ОСОБЕННОСТИ КОРРЕЛЯЦИОННЫХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ШКАЛЫ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ У СТРЕЛКОВ НА ПЕРВОМ ГОДУ ОБУЧЕНИЯ

А.С. Тиганова, Г.Б. Горская

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

***Аннотация.** Настоящее исследование направлено на выявление и анализ динамики корреляционных взаимосвязей между показателями вовлеченности в спортивную деятельность и удовлетворения базовых психологических потребностей у юных спортсменов на первом году обучения. Это позволит определить, какие именно психологические факторы оказывают наиболее существенное влияние на вовлеченность и удержание спортсменов в спорте, а также проследить, как эти взаимосвязи меняются со временем.*

***Ключевые слова:** вовлеченность в спортивную деятельность, удовлетворение базовых потребностей, стрелки, первый год обучения.*

Проблема отсева юных спортсменов из спортивных секций является актуальной и многогранной. Помимо физиологических и технических факторов, значительную роль в удержании спортсменов в спорте играют психологические аспекты. Понимание взаимосвязей между различными психологическими параметрами, такими как вовлеченность в спортивную деятельность и удовлетворение базовых психологических потребностей, может предоставить ценную информацию для разработки эффективных стратегий предотвращения отсева [1, 2, 3, 4].

Цель исследования – установление динамики взаимосвязей показателей вовлеченности в спортивную деятельность и показателей удовлетворенности базовых потребностей у юных стрелков на первом году обучения.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе МБУ ДО «СШОР» г. Губкина. Проводилось в два этапа. Первое с 01.11.2024 по 07.11.2024, второе с 01.02.2025 по 07.02.2025.

В исследовании применены следующие методики психодиагностики: Анкета вовлеченности в Спортивную деятельность. Шкала удовлетворения базовых потребностей. Математико-статистическая обработка результатов исследования проводилась с применением корреляционного анализа по Спирмену.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследования были выявлены следующие статистически значимые корреляции:

Обратная корреляция между показателем вовлеченности в спортивную деятельность «Уверенность (в достижении целей в спорте)» и показателем удовлетворенности базовой потребности в автономии. Данный результат

указывает на то, что на начальном этапе тренировочного процесса у юных спортсменов, проявляющих высокую уверенность в своих силах и способности достигать поставленных целей, может наблюдаться снижение потребности в самостоятельности и независимости в принятии решений, касающихся спортивной деятельности. Возможно, это связано с тем, что начинающие спортсмены больше ориентируются на мнение тренера и готовы следовать его указаниям, стремясь к быстрому прогрессу.

Прямая корреляция установлена между показателем вовлеченности в спортивную деятельность «Энергия» (готовность прилагать силы для достижения целей в спорте)» и удовлетворенности базовой потребности в компетентности. Выявленная взаимосвязь свидетельствует о том, что чем выше уровень мотивации, энтузиазма и готовности спортсмена прилагать усилия для достижения спортивных целей, тем больше он чувствует себя компетентным и способным контролировать результаты своей деятельности. Это может быть связано с тем, что успешное выполнение тренировочных заданий и достижение прогресса в спорте повышает уверенность в своих силах и стимулирует дальнейшую активность.

Выявлена и обратная корреляция между показателем вовлеченности в спортивную деятельность «Энергия» (готовность прилагать силы для достижения целей в спорте)» и удовлетворенностью базовой потребности в принадлежности. Данная взаимосвязь указывает на то, что на начальном этапе исследования у спортсменов с высоким уровнем вовлеченности и энергии может отмечаться снижение потребности в социальных связях и поддержании тесных отношений с другими членами команды. Возможно, это связано с тем, что такие спортсмены больше сосредоточены на индивидуальных достижениях и менее заинтересованы в групповой динамике.

На втором этапе исследования были выявлены следующие статистически значимые корреляции, отличающиеся от установленных на первом этапе исследования.

К этой категории относится прямая корреляция между показателем вовлеченности в спорт «Уверенность» (в достижении целей в спорте)» и показателем удовлетворенности потребности в автономии. Данный результат говорит о том, что с течением времени и по мере приобретения опыта у юных спортсменов уверенность в своих силах начинает сочетаться с потребностью в самостоятельности и независимости в принятии решений, касающихся спортивной деятельности.

Прямая корреляция между показателем вовлеченности в спорт «Энергия» (готовность прилагать силы для достижения целей в спорте)» и удовлетворенности потребности в компетентности подтверждает тенденцию, выявленную на первом этапе исследования. Высокий уровень мотивации и готовности прилагать усилия по-прежнему связан с чувством компетентности и контроля над результатами своей деятельности.

Прямая корреляция между «Энергией (готовность прилагать силы для достижения целей в спорте)» и «Принадлежностью». В отличие от первого этапа, на втором этапе исследования выявлена прямая взаимосвязь между

показателем вовлеченности в спорт «Энергия» и удовлетворенности базовой потребности в принадлежности. Это свидетельствует о том, что со временем у спортсменов с высоким уровнем вовлеченности возрастает потребность в социальных связях и поддержании тесных отношений с другими членами команды.

Выводы. Результаты исследования свидетельствуют о динамике корреляционных взаимосвязей между показателями вовлеченности в спортивную деятельность и удовлетворения базовых психологических потребностей у юных спортсменов.

Одним из ключевых изменений является трансформация обратной корреляции между уверенностью в достижении целей и потребностью в автономии в прямую. Это может быть связано с тем, что на начальном этапе тренировочного процесса юные спортсмены больше ориентируются на мнение тренера, в то время как по мере приобретения опыта и уверенности в своих силах у них возрастает потребность в самостоятельности и независимости. Эта трансформация подчеркивает важность предоставления спортсменам возможности самостоятельно принимать решения и вносить свой вклад в тренировочный процесс, особенно на более поздних этапах спортивной подготовки.

Также важно отметить, что на втором этапе исследования выявлена прямая корреляция между энергией и потребностью в принадлежности, что говорит о возрастающей роли социальных связей и командной работы для поддержания вовлеченности и мотивации спортсменов.

Список литературы:

1. Бишко Е.П. Мотивация как фактор, способный оказывать влияние на результативность деятельности (на примере стрелкового спорта) // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2014. № 1. С. 97-110.
2. Горская Г.Б., Дементьева И.М., Пирожкова В.О. Вовлеченность в спортивную деятельность: содержание феномена и методика измерения. Физическая культура и спорт – наука и практика. 2024. № 3. С. 40-47.
3. Горская И.Ю., Кравчук Т.А., Кравчука А.И., Здановича И.А. Анализ вовлеченности населения в занятия разными видами спорта в федеральных округах Российской Федерации // Бизнес. Образование. Права. 2023. № 3. С. 408-514.
4. Перминов Д.П., Дубовова А.А. Психологические предпосылки вовлеченности в занятия футболом спортсменов подросткового возраста // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2024. № 24 С. 68-70.

СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛАВАНИИ

А.К. Труфанова, А.В. Ипатова

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,
г. Архангельск, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается роль современных психологических технологий в повышении конкурентоспособности пловцов. Подчеркивается, что успех в плавании определяется не только физической и технической подготовкой, но и способностью спортсмена управлять своим психическим состоянием. Основное внимание уделено методам визуализации, мотивационному целеполаганию, релаксации и саморазговору. Подчеркивается необходимость их индивидуализированного и системного применения в течение всего тренировочного цикла, а также перспективы интеграции с цифровыми инструментами диагностики соревновательной деятельности для объективного управления психологической готовностью.*

***Ключевые слова:** психологические технологии, плавание, конкурентоспособность, визуализация, мотивация, релаксация, саморазговор.*

Плавание как вид спорта, в котором разыгрывается наибольшее количество медалей, требует высокой степени технико-тактической и физиологической подготовленности, при которой каждое движение доведено до максимальной точности и эффективности. Однако, несмотря на высокий уровень функциональной и технической подготовленности, многие пловцы не способны в полной мере реализовать свои возможности, в том числе в соревновательных условиях [1, с. 30]. Данная проблема связана с особенностями психического функционирования спортсменов в ситуации высокой ответственности и неопределенности, характерной для стартов.

В отличие от командных видов спорта, где есть возможность коррекции действий каждым членом сборной в процессе соревнования, плавание представляет собой строго регламентированную по времени и пространству деятельность, где результат зависит от точности и стабильности выполнения заранее спланированной стратегии. Это требует не только физиологической, но и высокой психологической устойчивости, способности к концентрации, эмоциональной стабильности и целенаправленному мышлению. По этой причине применение специализированных психологических технологий повышения конкурентоспособности спортсменов в плавании становится не второстепенным, а определяющим компонентом успешного выступления.

Современные психологические технологии повышения конкурентоспособности спортсменов в плавании направлены на формирование психической готовности к соревнованиям через умение контролировать эмоции,

сосредотачиваться и преодолевать стресс. Эти технологии включают методы визуализации, работу с мотивацией, техники релаксации и саморазговор.

Исследования в области спортивной психологии указывают на три ключевые технологические направления повышения конкурентоспособности: выведение спортсмена на оптимальный уровень психологической стабильности, формирование психической надежности и достижение пика психологической формы [3, с. 201]. В контексте плавания эти направления требуют особого объяснения.

Визуализация – один из наиболее распространенных и научно обоснованных инструментов. Мысленное представление гонки шаг за шагом позволяет спортсмену заранее смоделировать соревновательную ситуацию, уменьшить неопределенность и усилить уверенность. В теории выделяют три основных типа визуализации (табл.).

Таблица

Типы визуализации

Тип визуализации	Сущность
Визуализация успеха	Спортсмен мысленно репетирует идеальное выступление, что способствует закреплению положительных ожиданий на подсознательном уровне.
Визуализация стрессовых ситуаций	Моделирование трудных моментов (например, медленный старт или неудачный поворот) с последующей проработкой адекватных реакций.
Ментальное восстановление после неудач	Пловец «переигрывает» прошлые ошибки, заменяя их успешными действиями.

Подобный подход не просто снижает тревожность, но и способствует коррекции технико-тактических установок без дополнительной физической нагрузки.

Мотивационные практики играют ключевую роль в поддержании стабильной психологической направленности. Особенно важна постановка целей. Среди них стоит выделить такие, как краткосрочные (например, улучшить старт на 0,1 сек.), так и долгосрочные (достижение норматива мастера спорта международного класса). Цели структурируют тренировочный процесс и придают ему смысловую направленность. Наряду с этим эффективно работают позитивное подкрепление, в частности чрез использование коротких позитивных фраз, таких как «Я контролирую каждую часть заплыва» или «Я сильнее тревоги». Также значима индивидуализация и визуализация прогресса. Так, например, таблицы, графики и карточки достижений наглядно фиксируют движение к цели, что оказывается более мотивирующим, чем вербальная похвала [1, с. 31-32].

Техники релаксации направлены на снижение уровня тревожности и сохранение энергетических и когнитивных ресурсов спортсмена. Наиболее распространены три метода. Глубокое диафрагменное дыхание помогает нормализовать вегетативные реакции и снизить симптомы предстартового

напряжения. Прогрессивная мышечная релаксация, основанная на последовательном напряжении и расслаблении групп мышц, способствует снятию избыточного тонуса и концентрации на задаче. Медитативные практики позволяют очистить сознание от негативных мыслей и сфокусироваться на позитивных образах [5, с. 188-189].

Особое значение имеет саморазговор – внутренний диалог спортсмена с самим собой. Данная техника укрепляет уверенность и снижает тревожность. Однако более глубокий эффект достигается через когнитивную реструктуризацию, которая представляет собой сознательное преобразование негативных установок («Я не справлюсь») в конструктивные («Я готов и у меня все получится»). Данный метод не просто маскирует тревогу, а меняет ее источник. Пловец переосмысливает значение соревнования и личную роль в нем [4, с. 171].

Все перечисленные технологии не действуют изолированно друг от друга. Исследователи считают, что их эффективность возрастает при индивидуализированном подборе с учетом поведения спортсмена на соревнованиях. Мобилизующий, успокаивающий, технический или сосредоточенный варианты психорегуляции подбираются дифференцированно [1, с. 31]. Это подтверждает положение о том, что универсальных решений в психологической подготовке не существует. Каждый пловец требует индивидуальной психотехнологической стратегии.

Полагаем, что перспективным направлением является синтез психологических технологий с цифровыми методами диагностики соревновательной деятельности спортсменов. В современных исследованиях предлагается технология управления подготовкой пловцов на основе анализа проплывания дистанции, включающая программное обеспечение для автоматической оценки темно-шаговой структуры, выявления тактических стратегий и коррекции подготовки [2, с. 7]. Такой подход не только ставит объективную оценку психологической устойчивости (например, через стабильность технических параметров на разных отрезках дистанций), но и позволяет выстраивать психологическую работу на основе конкретных данных, а не субъективных точек зрения.

Психологические тренинги, направленные на формирование позитивного мышления, обучение концентрации внимания, адаптацию к соревновательной ситуации и актуализацию ресурсных состояний действительно способствует оптимизации предстартового состояния [1, с. 31-32]. Однако их эффективность ограничена некоторыми факторами, среди которых возрастная устойчивость стереотипов мышления у взрослых пловцов, кратковременность внедрения (часто не более 4 недель) и недостаточная мотивация самих спортсменов [1, с. 32]. Это свидетельствует о необходимости системного и длительного внедрения психологических технологий не только на этапе подготовки, проходящей на этапе до соревнования, но и в течение всего годичного цикла.

Подытожим, что психологические технологии повышения конкурентоспособности в плавании должны учитывать специфику вида спорта, среди которых высокая степень результата, кратковременность ключевых фаз

заплыва и значительная зависимость от внутреннего состояния спортсмена. Современные методы, заключающиеся в визуализации, мотивированном целеполагании, релаксации и саморазговоре, при правильном применении позволяют формировать устойчивую психическую готовность к старту.

Анализ представленных исследований позволяет сделать вывод, что эффективность психологической подготовки пловцов определяется не только применением методик, но и их внедрением в тренировочный процесс, индивидуализацией и длительностью воздействия. Считаем, что в будущем процесс психологической подготовки в плавании следует строить на синтезе традиционных психотехнологий с объективными цифровыми инструментами анализа соревновательной деятельности. Такой подход позволит переходить от формального выполнения психологических техник к целенаправленному управлению своим внутренним состоянием на основе объективных данных, что в конечном итоге обеспечит стабильную реализацию подготовленности на соревнованиях.

Список литературы:

1. Бабушкин Г.Д., Рыбин Р.Е. Психологические тренинги в структуре предсоревновательной подготовки пловцов высокой квалификации // Спортивный психолог. 2016. № 3(42). С. 29-33.
2. Дрожецкий Д.А. Технология управления подготовкой пловцов высокой квалификации на основе диагностики соревновательной деятельности: автореф. дис. канд. пед. Наук. Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». 2025. 24 с.
3. Колесникова Н.В., Горбачев А.Д. Современные психологические технологии повышения конкурентоспособности спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2023. № 13. С. 200-202.
4. Михута И.Ю., Ясенович О.Я., Сунь С. Современная система научно-методического сопровождения пловцов высокой квалификации на разных этапах годичного цикла подготовки // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Международного научного конгресса: в 2 частях, Минск, 15–17 октября 2020 года. Минск: Белорусский государственный университет физической культуры, 2020. С. 169-175.
5. Рыбин Р.Е., Бабушкин Г.Д., Бачин В.П. Предсоревновательная подготовка пловцов высокой квалификации // Омский научный вестник. 2015. № 3(139). С. 187-190.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Л.Г. Уляева^{1,2}, Э.К. Кахраманова²

¹ Ассоциация спортивных психологов, г. Москва, Россия

² Московский государственный университет спорта и туризма,
г. Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматривается влияние психологических ресурсов на успешность выступлений спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. Особое внимание уделяется трём ключевым ресурсам: личностному потенциалу, копинг-навыкам и психической надежности. Результаты исследования подчёркивают важность развития психологических качеств для сохранения устойчивости и достижения максимальных спортивных результатов в условиях высоких физических и психических нагрузок.

Ключевые слова: психологический ресурс, личностный потенциал, спортсмен, результативность, копинг-навыки, психическая надежность.

Этап высшего спортивного мастерства требует от спортсмена не только совершенствования физической подготовки, но и высокого уровня психологической готовности, основанной на эффективном использовании ресурсного потенциала личности. Л.Г. Уляева обращает внимание на то, что в современном спорте особое значение приобретает развитие психологических качеств спортсмена и умение мобилизовать внутренние ресурсы для сохранения устойчивости и достижения максимальных результатов в условиях интенсивных физических и психических нагрузок [5].

М.В. Китаева определяет психологический ресурс спортсмена как способность понимать принципы работы собственной психики и эффективно управлять ею для достижения желаемых результатов. Это не просто развитие отдельных психических процессов, а согласование целей, выбор оптимального поведения и использование внутренних ресурсов для преодоления трудностей и достижения успеха [4].

Одним из основных психологических ресурсов являются копинг-навыки, представляющие собой совокупность психологических и поведенческих стратегий, направленных на эффективное преодоление стрессовых ситуаций, связанных с тренировочным и соревновательным процессом. Согласно исследованиям Бочавера К.А. и соавторов, копинг-навыки обеспечивают адаптацию спортсмена к стрессу, поддержание работоспособности и восстановление после напряжения, что критически важно для сохранения психологической устойчивости и достижения высоких результатов на этапе высшего мастерства [1].

В работе А. И. Харитоновой и Е.М. Климовой раскрывается значение личностного потенциала спортсмена как самостоятельного психологического ресурса, определяющего успешность соревновательной деятельности. Личностный потенциал играет важную роль в обеспечении адаптации и устойчивости спортсмена к высоким физическим и психическим нагрузкам [7].

Психическая надежность, по мнению В.Э. Мильмана, является важнейшим психологическим ресурсом, обеспечивающим эффективное функционирование спортсмена в напряжённых соревновательных условиях. Данный ресурс отражает способность спортсмена сохранять эмоциональную устойчивость, саморегулироваться, поддерживать мотивацию и устойчивость к помехам, что обеспечивает максимальную работоспособность на этапе высшего спортивного мастерства [2, 3].

Целью исследования было выявление влияния психологических ресурсов на вероятность успешного выступления спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства, что оценивалось через вероятность попадания в призовую тройку на чемпионате России.

В рамках исследования проведён анализ влияния трёх психологических ресурсов (личностного потенциала, копинг-навыков и психической надежности) на спортивные достижения спортсменок-самбисток на этапе высшего мастерства с помощью метода логистической регрессии. Результаты позволили выявить, насколько каждый ресурс способствует повышению вероятности занять призовое место на чемпионате.

Для реализации цели использовались методы: тест копинг-навыков спортсмена (ACSI-28) [1], опросник «Личностный потенциал» для спортсменов [6] и методика психической надежности [2].

В исследовании приняли участие 125 спортсменок-самбисток, участниц чемпионата России по самбо среди женщин. Из них 21 кандидат в мастера спорта (КМС), 39 мастеров спорта (МС), 37 мастеров спорта международного класса (МСМК) и 28 заслуженных мастеров спорта (ЗМС).

Логистическая регрессия позволила проанализировать вклад каждого из ресурсов в вероятность попадания спортсменок в призовую тройку.

Результаты анализа личностного потенциала выявили два компонента, существенно влияющих на результативность: включённость и позитивность. Модель показала статистическую значимость ($\chi^2(2) = 20,973$, $p < 0,001$) и объясняла 21,3% вариации результата (Nagelkerke $R^2 = 0,213$). Повышение уровня включённости на одну единицу увеличивало шансы на попадание в призовую тройку на 14,9%, а рост позитивности – на 16,3%, что подчёркивает важность вовлеченности в деятельность и позитивного отношения для достижения высоких спортивных результатов.

Следующая модель выявила значимый вклад копинг-навыков в успешность выступлений ($\chi^2(2) = 20,198$, $p < 0,001$) при коэффициенте детерминации 20,6% (Nagelkerke $R^2 = 0,206$). Повышение уровня постановки цели увеличивало вероятность попадания в призы на 32,2%, а способность воспринимать стресс как вызов – на 27,2%, что подчёркивает важность

целеполагания и стрессоустойчивости в условиях высоких спортивных нагрузок.

Модель, основанная на показателях психической надежности, продемонстрировала наибольшую объяснительную способность ($\chi^2(4) = 33,069$, $p < 0,001$), отражая 32,1% вариации результата (Nagelkerke $R^2 = 0,321$). Основные предикторы модели – соревновательная мотивация и помехоустойчивость: рост мотивации повышал шансы занять призовое место на 43,1%, а повышение стабильности и устойчивости к помехам – на 48,0%. В то же время увеличение внутренней неопределённости снижало вероятность успеха на 42,9%, а усиление давления внешних ожиданий – на 20,3%.

Данные результаты подтверждают, что психологические ресурсы играют ведущую роль в достижении высоких спортивных результатов на этапе высшего мастерства, особенно в условиях сложных соревновательных ситуаций. Занятое призовое место в чемпионате является подтверждением значимости данных ресурсов и подчеркивает необходимость их систематической оценки и развития в практике подготовки спортсменов.

Список литературы:

1. Бочавер К.А., Довжик Л.М., Кукшина А.А. Совладание профессиональных спортсменов со стрессом и апробация «Теста копинг-навыков спортсмена ACSI-28» // Спортивный психолог. 2014. Т. 33, № 2. С. 80-86.
2. Маришук В.Л., Блудов Ю.М., Серова Л.К. Психодиагностика в спорте: учебное пособие для вузов. М.: Просвещение, 2005. 348 с.
3. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей / сост. Ю.Л. Ханин. М: Физкультура и спорт, 1983. С. 24-46.
4. Психология победы в спорте: учебн. пособие // М.В. Китаева. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 208 с.
5. Уляева Л.Г. Личностные ресурсы спортсменов: структура, содержание, психологические условия их реализации в детско-юношеском спорте. М.: Перспектива, 2023. 216 с.
6. Харитонов А.И., Климова Е.М. Разработка и первичная апробация опросника «Личностный потенциал» для спортсменов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2024. Т. 21, № 1. С. 55-78.
7. Харитонов А.И., Климова Е.М. Личностный потенциал спортсмена как предиктор результата соревновательной деятельности // Теоретическая и Экспериментальная Психология. 2025. Т. 18, № 2. С. 138-158.

РОЛЬ МЕТАКОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШАХМАТИСТОВ

Е.В. Федорова¹, Л.Г. Уляева^{1,2}

¹Московский государственный университет спорта и туризма,
г. Москва, Россия

²Ассоциация спортивных психологов, г. Москва, Россия

***Аннотация.** В данной статье рассмотрено влияние метакогнитивных процессов на профессиональную деятельность спортсменов-шахматистов. Исследование с участием группы шахматистов в возрасте от 18 до 23 лет с рейтингом от 2200 пунктов проводилось с целью выявить взаимосвязь между показателями уровня метапознания и саморегуляции. Результаты исследования подтвердили, что саморегуляция шахматистов имеет тесную связь с уровнем развития у них метакогнитивных навыков. Это позволило предположить, что развитие метапознания в рамках тренировок позволит повысить эффективность тренировочной деятельности, окажет положительное влияние на принятие спортсменом решений в процессе шахматной игры.*

***Ключевые слова:** метапознание, саморегуляция, спорт, шахматы, тренировочный процесс, самореализация.*

Введение. В психологии метакогнитивные процессы выделяют как группу психических явлений, которые направлены на контроль и регуляцию самопознания. Метакогнитивные способности представляют собой особый класс личностных качеств, который является синтезом категорий общих способностей, метакогнитивных процессов [3]. В современных исследованиях метапознание рассматривается, в основном, как информированность человека о способах регуляции собственного мышления. При этом учитывается не только объем полученных знаний, но и навыки, которые позволяют усваивать информацию быстрее, с меньшими усилиями, а именно – метакогнитивные навыки [7]. Изучение метакогнитивных процессов, влияющих на принятие решений, приобретает особое значение в спортивной подготовке шахматистов, поскольку тренировочный процесс в данном виде спорта ориентирован, в первую очередь, на развитие мышления и умения планировать действия с учетом личного опыта и полученных ранее теоретических знаний. При этом всестороннее изучение возможностей спортсменов, в том числе в контексте самореализации личности, подтверждает необходимость уделять внимание психологическим аспектам спортивной деятельности [6]. Целью данного исследования является выявление взаимосвязи между метакогнитивными процессами и саморегуляцией личности в спортивной подготовке профессиональных шахматистов.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 30 профессиональных спортсменов-шахматистов в возрасте от 18 до 23 лет, с рейтингом не ниже 2200 пунктов. Исследование проводилось с использованием опросника В. И. Моросановой и Л. А. Соколовой «Саморегуляция подготовки спортсмена» [2] и «Опросника метапознания» в адаптации Д. Р. Ахмеджановой и А. О. Окунолы [1]. Результаты были проанализированы с помощью методов математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Оценка уровней метапознания и саморегуляции спортсменов позволила выявить достоверную взаимосвязь между знанием спортсменов о процессах собственного мышления и применением этих знаний.

Шахматисты, которые отметили необходимость обдумывать несколько вариантов решения задачи, перед соревнованием предпочитают обсуждать с тренером различные способы начать партию и готовы в последний момент поменять свое решение, опираясь на внешние обстоятельства (действия противника, время на партию, самочувствие и пр.). Спортсмены, считающие важной промежуточную оценку результатов и отслеживающие скорость их достижения, обсуждают с тренером возможность корректировать ход тренировочного процесса, если при анализе результатов работы видят более эффективный способ достижения цели. В самостоятельной подготовке эти спортсмены выбирают те инструменты, которые позволяют закрепить полученные навыки быстрее и с меньшими усилиями. Шахматисты, предпочитающие готовиться к тестам, заранее зная перечень поставленных вопросов, в спортивной подготовке опираются на отработку тех элементов игры, которые планируют задействовать в конкретной партии. Изучение теоретических элементов игры они обосновывают конкретным применением полученных знаний в игре.

Напротив, спортсмены, которые полагают, что решение задачи начинается не с анализа способов ее решения, а с конкретного действия, часто поспешно выбирают ходы в партиях, сталкиваются с трудностями в тренировочном процессе. Они начинают решать задачу привычным способом, даже если в конкретной позиции требуется неординарный подход к решению. В соревновательной деятельности это приводит к ощущению растерянности и выбору ходов по единственному пришедшему в голову шаблону, не подходящему к разыгрываемой партии. Шахматисты, не склонные к анализу промежуточных результатов, хуже справляются с расчетом длинных вариантов при поиске и проверке комбинаций. Таким спортсменам труднее справляться с оценкой позиции на разных этапах партии, что зачастую приводит к ошибочному выбору плана игры. Низкие показатели в шкале «планирование» у шахматистов были связаны с отсутствием желания проявить собственную инициативу при составлении плана тренировок. Таким спортсменам сложнее организовать самостоятельные тренировки с учетом индивидуальных потребностей, и, соответственно их профессиональное развитие замедляется.

Сравнение полученных данных позволяет прийти к выводу о том, что шахматисты, у которых выше уровень развития метакогнитивных процессов,

демонстрируют более высокие показатели саморегуляции личности. Это означает, что метапознание оказывает существенное влияние на профессиональную деятельность шахматистов, поскольку умение контролировать собственные мысли и поведение играет большую роль в процессе интеллектуальной спортивной деятельности.

Заключение. Полученные в ходе исследования результаты подтвердили взаимосвязь между метапознанием и саморегуляцией профессиональных шахматистов. Спортсмены принимают решения, корректируют поведение в тренировочном процессе, анализируют полученные результаты в соответствии с теоретическими представлениями о необходимых действиях, основываясь на личном опыте и полученных в результате спортивной подготовки знаниях. Умение анализировать проблему, стремление адаптироваться к изменяющимся условиям и подбирать подходящие способы для решения конкретных задач позволяют шахматистам увереннее вести себя в игре, грамотнее планировать самостоятельную работу в рамках тренировочного процесса. Более низкий уровень развития метапознания приводит к трудностям в выборе подходящих действий. Таким образом, в спортивной подготовке шахматистов необходимо учитывать не только действия спортсменов, но и принципы их мышления. Данное исследование подтверждает имеющуюся взаимосвязь между метакогнитивными процессами и профессиональной спортивной деятельностью шахматистов. Для выявления динамики показателей метапознания и саморегуляции в процессе развития метакогнитивных навыков требуется проведение дополнительных эмпирических исследований.

Список литературы:

1. Ахмеджанова Д.Р., Окунола А.О. Адаптация шкалы метапознания из опросника саморегуляции DAACS при участии российских подростков // Психологическая наука и образование. 2025. №5. С. 91-104.
2. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015. 304 с.
3. Проворова А.Н. Роль метакогнитивных процессов и способностей в жизни человека // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2024. Т. 13, №2 (47). С. 158-163.
4. Уляева Г.Г., Раднагуруев Б.Б., Уляева Л.Г. Самореализация личности в паралимпийском спорте как фактор социально-психологической адаптации // Ресурсы конкурентноспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2015. №3. С. 223-226.
5. Уляева Г.Г., Раднагуруев Б.Б., Уляева Л.Г. Психологическая подготовка спортсмена в ДЮСШ // Информационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. Материалы научно-практической конференции с международным участием. МГПУ ПИФКиС. 2013. С. 294-297.
6. Уляева Л.Г., Уляева Г.Г., Раднагуруев Б.Б. Роль психологической поддержки в самореализации личности спортсмена // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. №6. С. 14-16.
7. Whimbey A., Lochhead J., Narode R. Problem solving and comprehension (7th edition). Hillsdale. NJ: Lawrence Erlbaum. 2013. 440 p.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

А.В. Федюкин, В.Г. Федюкина

Воронежский государственный университет, г. Воронеж, Россия

***Аннотация.** В статье рассмотрены проблемы современного спорта, основные психологические аспекты физического воспитания и повышения конкурентоспособности спортсменов высокого класса. Изучены психофизические процессы, соответствующие разным периодам спортивной жизни. Спортсмены высокого класса испытывают колоссальные нагрузки, как физические, так и психологические, поэтому так важен поиск для их внутренних ресурсов. Особое внимание уделяется важности сотрудничеству «тренер-спортсмен-психолог», так как, имея отличную физическую подготовку, у спортсменов нет гарантий выступления на международных соревнованиях из-за санкций, меняющихся антидопинговых программ, СМИ. Анализ литературы по данному вопросу показал, что повысить конкурентоспособность нашим спортсменам можно при помощи копинг-стратегий и тренингов метального роста.*

***Ключевые слова:** психологические аспекты, конкурентоспособность, ресурсы, жизнестойкость, мотивация спортсменов*

В настоящее время к спортсменам высокого класса предъявляются очень высокие требования. Изменяются правила, расширяются и ужесточаются антидопинговые программы для российских спортсменов и это показывает, что нельзя быть уверенным в том, что усилия на тренировках приведут к участию в международных соревнованиях. И очень важно, чтобы в таких трудных условиях спортсмены не утратили свою соревновательную надежность.

Против российского спорта ввели санкции и это стало дополнительным негативным фактором для спортсменов высокого класса, требующим поиска дополнительных ресурсов конкурентоспособности. Теперь в перечень основных психологических ресурсов для спортсмена входят: сила воли, мотивация, копинг-стратегии и потенциал самоизменений личности.

В современном спорте побеждает психологически устойчивый спортсмен. Умение адаптироваться к изменяющимся условиям, сложностям, трудностям и при этом выдавать результаты, эффективно действовать, определяется как жизнестойкость. Жизнестойкость отражает три жизненные установки: готовность к риску, уверенность в возможности осуществления контроля над ситуацией и активную вовлеченность. Чем выше у спортсмена высокого класса жизнестойкость, тем легче ему справляться с нагрузками и восстанавливаться.

Психологический аспект физического воспитания включает в себя работу над мотивацией достижений, развитие уверенности в себе, умение управлять стрессом, концентрацию внимания и создание благоприятного психологического климата в коллективе. Благодаря физической активности спортсмены ставят цели и работают над их достижением. Это помогает им развивать чувство гордости за свои достижения, чувство уверенности в том, что им все по плечу.

В спорте высокий уровень конкуренции. Спортсмены доказывают себе и другим, что они лучшие. Либо ты побеждаешь и становишься первым, либо проигрываешь и это может психологически угнетать спортсмена. Не каждый способен пережить боль неудач. Поэтому система «тренер-спортсмен-психолог» наиболее правильна в наше время.

В спортивной жизни существуют разные периоды и каждому соответствуют определенные психофизические процессы:

1. Учебно-тренировочный. На этом этапе важна мотивация, сила воли, так как этот период довольно длительный.

2. Предсоревновательный. Нагрузка в этот период увеличивается.

3. Соревновательный. Это период, который посвящен конкретно соревнованиям, поэтому спортсмен должен быть эмоционально устойчив.

4. Период состязаний – поединок, который требует от спортсмена высокого класса максимальной отдачи. И если этот период совпадает с жизненными трудностями спортсмену важно справиться с негативными эмоциями и показать наилучший свой результат.

5. Период после соревнований. В этот период наблюдается плавный выход из соревновательной психофизической нагрузки. И важно остаться в спортивной форме и не сорваться в сторону переедания.

6. Реабилитационный и восстановительный период. Он характеризуется отдыхом, релаксацией, лечение травм, возвращение к обычной жизни.

Ещё какое-то время назад у спортсменов считалось слабостью обращаться к психологам за помощью, тренер брал на себя такую функцию. Сейчас профессиональные спортивные психологи помогают спортсменам высокого класса и у тренеров есть возможность совершенствовать тренировки и добиваться большего от подопечных.

Высококласных спортсменов не так-то легко научить отдыхать и расслабляться. Они привыкли к ежедневному труду и им грозит, как и всем людям, эмоциональное выгорание. У спортсмена есть своя жизнь и он может переживать, волноваться, напряженно думать о будущем, не отдыхать. Обычные, нормальные реакции, как правило, не оказывают отрицательного влияния, но некоторые состояния могут переходить в совсем нежелательные: излишнюю эмоциональность, это может быть апатия или агрессия, страхи, фобии, физическое и эмоциональное истощение. Переутомление может привести к выгоранию, а жесткий контроль – к снижению ответственности и чувству бесполезности. Также, если у спортсмена большой стаж, накапливается усталость, понижается настроение, могут наблюдаться вегетососудистые нарушения.

Тяжелые переживания и волнения могут подорвать веру в то, что можно стать первым. Надо понимать, что при определенных усилиях, горечь поражения может смениться радостью побед. Мотивация – главный двигатель для спортсменов, она помогает переносить нагрузки физической и умственной деятельности. Спортсмен, который нацелен на результат, может в наиболее полном объеме достигнуть поставленных задач и добиться своей цели, успешно преодолевая все препятствия в виде проблем и стресс-факторов.

В наше беспокойное время успешность спортивных выступлений зависит не только от физического состояния, но и от психического. Психологическая готовность может стать решающим фактором при одинаковой физической подготовки. Неумение управлять эмоциями и недостаток воли, может свести к нулевому результату все многолетние тренировки. Спортсменам высокого класса, в связи с ростом конкуренции, серьезным отбором приходится справляться с двойной нагрузкой и конечно резервом для достижений становится психика.

Спортсмены высокого класса становятся конкурентноспособными, если умеют контролировать свои эмоции и умеют использовать их энергию, как ресурс. Они становятся тогда на порядок выше своих соперников. Методы саморегуляции, которые предлагает психология, приводят к раскрытию потенциала спортсменов, о которых они даже не подозревали. Метод управления поведением, состоянием и деятельностью связан с сопряженным воздействием. Это воздействие может осуществляться как последовательно, развивая физические качества, так и параллельно, одновременно оказывая влияние и на физическую и психическую деятельность.

Жизнь спортсмена сильно отличается от жизни людей вне спорта. Это определенный режим дня, повышенные физические нагрузки, постоянное чувство ответственности за себя, за команду, за результат, стрессы, травмы, семья, учеба, работа, бизнес. Поддержка спортсмена со стороны спортивного психолога очень важна для плодотворной и результативной деятельности. Поиск решений проблем открывает возможность творческого подхода и дает радость от достижения результатов.

Во время совместной работы, большой ценностью, для спортсменов, будет поиск ресурсов для достижения результатов, устранение страхов, быстрая реабилитация после травм и создание гармонии в личной жизни. Также и в командных видах спорта. Очень важна благоприятная атмосфера, если члены команды в ссоре, игра может не сложиться должным образом. Проигрыш трудно переживается всеми спортсменами, даже теми, которые не участвовали в конфликте. Специфика преодоления стресса в командных видах спорта тесно связана с двойственностью позиции спортсмена: позиции как личности и как члена команды. Исследования показали, что при росте психических нагрузок спортсмены, и это логично, предпочитают заниматься собственным состоянием, что приводит к снижению эффективности командных действий.

В спортивной психологии выделяют адаптивные копинг-стратегии, с помощью которых можно успешно справляться с проблемами и выносить позитивный опыт для себя. Исследования З.Р.Совмиз и Е.И.Берилевой

показали, что необходимо учитывать личностный фактор при выборе адаптивных копингов в командных и индивидуальных видах спорта.

Спортивные психологи проводят тренинги ментальных навыков для улучшения психологического состояния. Такие тренинги включают в себя упражнения на сосредоточение и переключение внимания, йогу, визуализацию, аутогенную тренировку, дыхательные медитации, релаксацию, прогрессивно-мышечную релаксацию по Джекобсону, упражнения, моделирующие соревновательную эмоциональную ситуацию, а также работу с неприятными мыслями, разбор стилей поведения, отработку действий в борьбе в условиях стресса. И проведенные исследования подтверждают их эффективность.

Чтобы добиться успеха спортсмену нельзя стоять на месте. Ему необходимо развиваться и самосовершенствоваться постоянно, тренеру приходится мотивировать спортсменов и формировать у них правильный мотивационный климат, поэтому тренеры повышают свой уровень мастерства. Выделяют два вида мотивационного климата:

- ориентация на себя, ориентирует спортсмена быть лучшим;
- ориентация на задачу, это готовность спортсмена усердно работать.

Поэтому задача тренера в области мотивации воспитать в своих спортсменах желание работать над собой, а не быть просто исполнителями его задач. Цель – превратить внешнюю мотивацию во внутреннюю. Также тренер развивает здоровую уверенность в себе подопечных. Он может использовать позитивные обращения, поддерживающие формы, а также добавлять мотивационные призывы, цитаты великих спортсменов, лозунги.

Система поддержания психической устойчивости спортсменов требует совершенствования, так как средства массовой информации воздействуют на психику спортсменов. Все пользуются социальными сетями, а там много негативной информации. Особого внимания требуют молодые спортсмены, которые к возрасту 12-16 лет уже профессионально выступают на российских и международных соревнованиях. Они еще подростки и средства массовой информации, социальные сети способны не только сломать психику спортсмена, но и разрушить его дальнейшую карьеру. Яркий пример этому, травля нашей талантливой фигуристки Камилы Валиевой.

Подводя итоги можно сделать выводы, что в процесс психологической подготовки спортсменов высокого уровня следует включить мероприятия, направленные на защиту его психики, для того чтобы сохранить положительный эмоциональный фон, а также включать в работу приемы, способствующие нормализации эмоциональной реакции, стабилизации внутреннего состояния. Развивать целеустремленность, дисциплинированность, уверенность, самостоятельность, инициативность, мужество, смелость, настойчивость, самообладание, упорство, решительность, стойкость и силу воли.

Список литературы:

1. Кузнецова Е.В. Проблема саморегуляции индивидуального стиля поведения / Журнал Социальная политика и социология, 2011. № 7 (73). С. 341-351.
2. 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. 148с.
3. Сафонов В.К., Просвирнин С.Г. Переживание как фактор успешности в спорте. // Вестник СПбГУ. Сер. 6. 2009. № 4. С. 373-380
4. Сафонов В.К. Психология в спорте: теория и практика. СПб, 2013. 231с.
5. Психология спорта / под ред. В.А. Садовничева. М.: МГУ, 2011. 421с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ РЕГУЛЯЦИИ СТРЕССА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В.А.Халилова, М.И. Болотова

Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург, Россия

***Аннотация.** В статье представлен теоретический обзор и практические аспекты интеграции практик осознанности и стратегий совладающего поведения как инструмент управления стрессом и достижения состояния «потока» в спортивной деятельности.*

***Ключевые слова:** психолого-педагогические технологии, осознанность, совладающее поведение, состояние потока, спортивный стресс, психологическая подготовка.*

Практики осознанности, уходящие корнями в восточные медитативные традиции, в современной психологии представляют собой систему методов, направленных на развитие способности к сосредоточению внимания на переживаниях настоящего времени без их критической оценки. В спортивном контексте это означает формирование у атлета навыка полной фокусировки на выполняемом действии при одновременном отслеживании телесных ощущений, эмоциональных реакций и мысленных процессов без вовлечения в автоматические, зачастую деструктивные и негативные реакции на них [5]. Основой применения осознанности в спорте стала когнитивная и гештальт терапия, первоначально разработанная для профилактики депрессии. Ее эффективность обусловлена развитием метакогнитивной осведомленности – способности воспринимать мысли и чувства как преходящие ментальные события, что дает спортсмену возможность дистанцироваться от деструктивных мыслей, которые часто становятся источником стресса [2].

К основным техникам, используемым в тренировочном процессе, относятся дыхательные техники [1], а также «телесное сканирование» [1], способствующее своевременному обнаружению и снижению мышечного напряжения. Регулярное применение этих практик развивает эмоциональную регуляцию, снижает реактивность на стрессовые факторы и улучшает концентрацию соревновательных условиях.

Совладающее поведение представляет собой комплекс когнитивных и поведенческих усилий, направленных на преодоление стрессовых ситуаций, которые оцениваются индивидом как превышающее его ресурсы [3]. В спортивной деятельности, где стресс является неотъемлемым компонентом, эффективное совладание является критически важным навыком.

В практике спортивной психологии принято выделять несколько типов стратегий совладания [3]. Проблемно-ориентированные стратегии направлены на активное изменение стрессовой ситуации. Для спортсмена это может быть

тщательный анализ тактики соперника, коррекция индивидуального плана выступления, постановка процессуальных целей вместо исключительно результативных. Эмоционально-ориентированные стратегии нацелены на регуляцию психофизиологического состояния. К ним относятся техники контролируемого дыхания для снижения тревоги, мышечной релаксации, использование поддерживающих или побуждающих слов. Социальные стратегии предполагают использование ресурсов социальной поддержки, таких как обращение к тренеру за советом или рекомендацией, получение эмоциональной поддержки от членов команды или спортивного психолога.

Исследования показывают [5], что практика осознанности, особенно у спортсменов детского и подросткового возраста, способствует развитию более адаптивных, гибких стратегий совладания. Спортсмен, развивающий осознанность, получает возможность раньше распознавать начальные признаки стрессовой ситуации, такие как учащенное сердцебиение или навязчивые мысли, а не следовать автоматическим, зачастую неэффективным, паттернам поведения. Такой подход позволяет предотвратить развитие дезорганизующих состояний и сохранить контроль над ситуацией в критические моменты соревновательной борьбы.

Состояние «потока» в спортивной деятельности возникает на стыке нескольких ключевых условий: ясности целей, сбалансированности между воспринимаемыми вызовами и собственными умениями, а также при наличии безоценочной, полной концентрации на процессе деятельности [6]. Именно в создании этих условий и заключается синергетический эффект от сочетания практик осознанности и совладающего поведения.

Практики осознанности напрямую развивают центральный компонент состояния «потока» – навык концентрации внимания. Посредством регулярных упражнений спортсмен тренирует способность удерживать фокус на ключевых аспектах деятельности, минимизируя влияние внешних и внутренних факторов, таких как шум трибун или мысли о результате и ошибках. Кроме того, осознанность, с ее установкой на принятие текущего опыта, способствует снижению проблем с самооценкой, тревожностью, чрезмерным контролем, что способствует полному погружению в деятельность и является характеристикой состояния «потока».

Стратегии совладания, в свою очередь, обеспечивают стабильность эмоционального фона, необходимую для такого погружения. Используя адаптивные копинг-стратегии, спортсмен эффективно управляет уровнем стресса, не позволяя стрессу достигнуть дезорганизующего уровня и не опускаясь в состояние апатии. Поддержание этого оптимального уровня активации является обязательным условием для возникновения состояния «потока».

Таким образом, осознанность создает психологическую основу для глубокой концентрации, а эффективное совладание со стрессом устраняет препятствия на пути к ней, совместно формируя среду, в которой состояние потока может возникнуть спонтанно, естественно и устойчиво.

Внедрение практик осознанности и тренировки совладающего поведения

в систему подготовки спортсменов требует поэтапного и системного подхода. На начальном этапе целесообразно освоение базовых техник, таких как дыхательная медитация и элементы телесного сканирования, в условиях спокойной обстановки, вне интенсивных тренировок. По мере формирования устойчивых навыков самоконтроля наступает этап интеграции этих практик в моделируемые соревновательные ситуации и непосредственно в тренировочный процесс. Например, выполнение атлетом упражнения на осознанное движение, при условии концентрации на качестве и точности техники, или применение дыхательных практик в перерывах между высокоинтенсивными нагрузками для ускорения восстановления. Особое значение имеет развитие у спортсмена способности к распознаванию ранних признаков стрессовой реакции и своевременному применению адекватных, заранее отработанных стратегий совладания.

Роль тренера в этом процессе трансформируется. Помимо традиционных функций. Он становится фасилитатором, создающим условия для психологического развития спортсмена [4]. Важно, чтобы тренер понимал суть применяемых психолого-педагогических технологий и поддерживал их использование в процессе постановки задач и анализа результатов.

Выводы. Подводя итоги, стоит отметить, что комплексное применение практик образует синергетическую систему, где осознанность создает фундамент для управления вниманием и принятия текущего опыта, а совладающее поведение обеспечивает инструментарий для стабилизации эмоционального состояния в условиях высокого давления. Это позволяет не только повысить индивидуальную соревновательную надежность, но и открывает новые горизонты в реализации человеческого потенциала в спорте высших достижений. Перспективными направлением дальнейших исследований является разработка дифференциальных программ психолого-педагогической подготовки тренеров с учетом индивидуально-психологических и физиологических особенностей спортсменов и специфики видов спорта.

Список литературы:

1. Копытин А.И., Корт Б. Техники телесно-ориентированной арт-терапии. М.: Психотерапия, 2011. 128 с.
2. Ловягина А.Е. Метакогнитивные стратегии в системе психической саморегуляции спортсменов // Наука и спорт: современные тенденции. 2020. №2. С 77-86.
3. Малиновская Е.Л. Совладающее поведение как предмет исследования психологии личности // Вестник УРАО. 2016. №2. С 134-138.
4. Мурюкина Е.В. Основы работы тренера по воспитанию личности спортсмена // Crede Experto: транспорт, общество, образование, язык. 2019. №3. С 220-228.
5. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей. М.: Физкультура и спорт, 1983. С.169-199.
6. Юсупов А.Р. Что значит «состояние потока» или «переживание потока» в интуитивных эвристических стратегиях познания // Экономика и социум. 2023. №1-1 (104). С. 599-602.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ВЫПУСКНИКОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВУЗА

Д. Хасанова¹, Е.И. Берилова²

¹Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Туркменистан

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

Аннотация. *Представлены результаты исследования особенностей совладающего поведения у студентов-спортсменов. Полученные данные говорят о среднем уровне эмоционального интеллекта, достаточной компетентности обучающихся в спортивной деятельности и сфере общения, а также об отсутствии у них предпочитаемых копинг-стратегии. Высокий уровень эмоционального интеллекта у студентов-спортсменов способствует выбору ими копинг-стратегий, направленных на отреагирование эмоций и решение проблем.*

Ключевые слова: *совладающее поведение, спортсмены, эмоциональный интеллект, копинг-стратегии*

Сегодня изучение ресурсов совладающего поведения личности является актуальным направлением исследований. Способность конструктивно противостоять трудностям, умение находить наиболее эффективные способы разрешения трудных жизненных ситуаций в контексте социальных, семейных, межличностных, профессиональных отношений, на наш взгляд, является одной из ключевых компетенций выпускников вузов. Включение в будущую профессиональную деятельность, создание семьи, выстраивание траектории социального развития в современных условиях, во-многом, определяются способностью будущих выпускников достигать поставленных целей, преодолевая, в том числе, и трудности на пути к их достижению [5, 6]. Спорт – это деятельность, которая всегда сопровождается значительными эмоциональными и физическими перегрузками и направлена на достижение максимальных результатов. Данные аспекты спортивной деятельности способствуют развитию хронических перегрузок, и как следствие ведут к появлению стресса и выгорания [2, 4]. Необходимо также отметить, что спортсмены всегда совмещают занятия спортом с учебной (профессиональной) деятельностью, что может быть источником дополнительных трудностей.

Соответственно, возрастает значимость психологических ресурсов, которые помогут спортсменам преодолеть хронический стресс, позволят не только сегодня успешно сочетать спортивную и учебную деятельность, но и в будущем позволят реализовать себя не только в выбранной профессии, но и в других сферах жизни. В качестве психологических ресурсов совладающего поведения исследователями рассматриваются личностные особенности

спортсменов [1, 3], позволяющие им предотвратить или преодолеть развитие стресса и выгорания (эмоциональный и социальный интеллект, копинг-стратегии, самооценка, мотивация, жизнестойкость, психическая устойчивость, навыки саморегуляции и целеполагания).

В качестве психологических ресурсов совладающего поведения студентов-спортсменов в нашем исследовании рассматривались эмоциональный интеллект и самооффективность.

Цель исследования – выявить особенности совладающего поведения у студентов-спортсменов юношеского возраста

В исследовании приняли участие 60 студентов 3-4 курса факультета спорта (возраст 20-22 года). Для диагностики копинг-стратегий применялся адаптированный нами опросник копинг-стратегий. Эмоциональный интеллект измерялся с помощью опросника Холла, самооффективность – при помощи методики самооффективности (Дж. Маддукс, М. Шеер).

Рассмотрим особенности самооффективности у студентов-спортсменов. В выборке обучающихся как самооффективность в сфере общения, так и самооффективность в сфере предметной деятельности находятся на среднем уровне выраженности. Это говорит о том, что студенты-спортсмены считают себя достаточно компетентными в спортивной деятельности, а также в сфере межличностного общения.

Все компоненты эмоционального интеллекта у спортсменов выражены на среднем уровне. Это позволяет нам сделать заключение о том, что студенты-спортсмены, имеют представление о существующих эмоциях, могут их контролировать. Эмоции обладают для них стимулирующим влиянием в случае достижения цели в ситуациях трудностей или неопределенности. Они в достаточной мере способны распознавать эмоции других людей и проявлять по отношению к ним сочувствие.

По результатам диагностики копинг-стратегий было установлено, что наибольшее значение имеет стратегия, связанная с эмоциональным отреагированием трудных жизненных ситуаций. Стратегии, направленные на разрешение проблемы и уход от разрешения трудной ситуации находятся также в среднем диапазоне значений. Это говорит о том, что у студентов-спортсменов копинг-стратегии формируются стихийно и они не имеют четких представлений о конструктивных способах преодоления трудных ситуаций. И, соответственно, в трудной жизненной ситуации предпочитают выражать свои эмоции, а не обращаться к определенным шагам по их разрешению.

Далее, рассмотрим результаты корреляционного исследования. Между параметрами самооффективности и копинг-стратегиями не было обнаружено достоверных взаимосвязей. Это говорит о том, что компетентность в сфере спортивной деятельности и межличностного общения не являются определяющими факторами в выборе копинг-стратегий. Были обнаружены прямые достоверные взаимосвязи между всеми компонентами эмоционального интеллекта и копинг стратегией, направленной на решение проблемы. Также были установлены прямые взаимосвязи между копинг-стратегией, связанной с отреагированием эмоций и практически всеми компонентами эмоционального

интеллекта. Таким образом, выбор копинг-стратегии «фокусирование на эмоциях» определяется высокой эмоциональной осведомленностью, самомотивацией, управлением эмоций и эмпатией студентов-спортсменов. В свою очередь, чем выше эмоциональная осведомленность, способность распознавать эмоции других людей, тем больше вероятность ухода от разрешения проблемы у спортсменов -студентов в трудной жизненной ситуации. Это, очевидно, связано с их желанием избежать негативных эмоций и получить эмоциональную поддержку от социального окружения в трудной жизненной ситуации.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что сегодня существует настоятельная необходимость в организации психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки атлетов, целью которого будет формирование у них конструктивных стратегий преодоления стресса и развитие компонентов эмоционального интеллекта.

Список литературы:

- 1.Белоконь В.О., Горская Г.Б. Роль эмоционального и социального интеллекта в поддержании психической устойчивости субъектов командной деятельности // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». 2019. № 4 (49). С. 62–72
- 2.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.
- 3.Куценко О.А. Личностные регуляторы психической устойчивости у теннисистов разных возрастов // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Часть 1. Краснодар: КГУФКСТ, 2022. С. 39-41.
- 4.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
- 5.Самоходкина Л.Г., Хохлова Т.М., Косухина Г.И. Субъектные отношения и подходы к мотивации // EUROPEAN RESEARCH: сборник статей XIV Международной научно-практической конференции. В 2 частях, Пенза, 07 февраля 2018 года. Часть 2. Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2018. С. 195-198.
- 6.Чистикова Д.П. Психологическое благополучие студентов в процессе адаптации к обучению в вузе физической культуры // Здоровье и благополучие в изменяющемся мире: Сборник трудов Международной научно-практической конференции учащихся, студентов и молодых ученых, Курск, 30 марта 2023 года / Под редакцией В.А. Липатова, Т.А. Шульгиной, В.П. Кузьмина, Е.П. Непочатых. Курск: Курский государственный медицинский университет, 2023. С. 83-88.

К ВОПРОСУ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

А.А. Хатхе, Е.В. Сивакова

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

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, связанные с эмоционально-психологическим состоянием студентов в контексте учебных занятий физической культуры. Исследования эмоционально-психологического состояния студентов в контексте учебных занятий физической культуры показывают, что грамотная методическая поддержка, четкая структура занятия и позитивная обратная связь преподавателя повышают долю положительных состояний и снижают негативные реакции на физическую нагрузку.*

***Ключевые слова:** эмоциональный, психолого-педагогический, саморегуляция, самоэффективность, психорегуляция, просоциальное воспитание.*

Современный образовательный процесс в сфере физической культуры и спорта предъявляет повышенные требования к мотивации, эмоционально-волевой регуляции, командному взаимодействию и профессиональному становлению обучающихся.

В студенческой среде устойчивость к снижению интереса к занятиям физической культурой связывают с адресным психолого-педагогическим обеспечением: разъяснением ценности физической культуры и спорта для личностного и профессионального развития, индивидуализацией заданий, вариативностью средств и форм занятий, включением элементов самоменеджмента и саморегуляции. В работах, посвященных просоциальной направленности спортсменов, показано, что специально организованные программы (тренинги ценностей, командного взаимодействия, рефлексивные практики) повышают дисциплину, ответственность и готовность к помощи партнерам, что в свою очередь положительно влияет на учебно-тренировочный процесс и социальный климат в группе.

Стабилизация эмоциональных состояний на занятиях физической культуры и спорта названа отдельной задачей сопровождения. В публикациях последних лет отмечается, что целенаправленная психолого-педагогическая работа (обучение техникам саморегуляции, дыхательным и внимательностным практикам, планированию нагрузки, ведению дневника самонаблюдения) коррелирует с уменьшением выраженности стресса, тревожности и утомления у студентов; одновременно растут показатели настроения и учебной работоспособности. В работах, посвященных спортивному резерву,

подчеркнута необходимость этапной психологической подготовки (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный этапы) и связь тренерских решений с задачами психорегуляции каждого этапа [1, с. 13].

Ряд исследований акцентирует, что эффективность психолого-педагогического сопровождения возрастает при систематической индивидуализации содержания занятий: учете стартового уровня физической подготовленности, психофизиологических характеристик, типичных эмоциональных реакций и академических нагрузок студентов. Описаны организационные механизмы индивидуализации – модульные траектории, персональные планы, адаптивные нормативы и дифференцированная аттестация – и показано их методическое обоснование в вузовской практике [6, с. 72]. При работе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья приоритетами становятся безопасность, «щадящая» дозировка нагрузки, пошаговая мотивационная поддержка, повышение самоэффективности и социальная интеграция; при этом психолого-педагогическое сопровождение строится междисциплинарно, с участием преподавателя, тьютора и психолога [3, с. 67].

Аналитика отечественных источников указывает на расширение «психологического профиля» компетенций будущих специалистов: устойчивость к стрессу, эмоциональная стабильность, коммуникативность, эмпатия, рефлексивность, навык самообучения, владение методами психодиагностики и психопрофилактики в спорте. Экспертные опросы и обзоры подчеркивают, что эти качества непосредственно определяют качество взаимодействия «преподаватель-студент/спортсмен» и эффективность управления тренировочно-учебным процессом. Методологически психолого-педагогическое сопровождение специалистов описывается как интеграция педагогического дизайна обучения, психологической подготовки и ситуационного коучинга в тренировочной практике [2, с. 45].

Фиксируются конкретные формы и технологии сопровождения, доказавшие свою полезность в вузах и ДЮСШ: 1) диагностические пакеты (опросники мотивации, тревожности, эмоционального выгорания; карты наблюдения учебной активности), 2) тренинги саморегуляции, внимания, командного взаимодействия, 3) тьюторские сессии постановки целей и рефлексии, 4) цифровые дневники самоконтроля и телеметрии нагрузки, 5) методики просоциального воспитания в спортивных командах, 6) консультирование тренеров по психолого-педагогическим аспектам планирования этапов подготовки [7, с. 34]. Для спортивного резерва и игровых видов спорта дополнительно обоснована необходимость тесной связи психолого-педагогического сопровождения с планированием микро– и мезоциклов, контролем психической готовности и профилактикой дезадаптации при смене этапов подготовки [4, с. 17].

На уровне образовательных программ предлагается институционализировать психолого-педагогическое сопровождение как службу в структуре факультета физической культуры и спорта, закрепить стандарты

межролевого взаимодействия (преподаватель ФК, психолог, куратор, тьютор, тренер), а также определить индикаторы качества: динамика мотивации и эмоционального благополучия, посещаемость, успешность дисциплины «Физическая культура», показатели соревновательной деятельности, адаптация первокурсников и удержание контингента [5, с. 29]. Включение модулей по психолого-педагогическому сопровождению в подготовку самих преподавателей рассматривается как условие устойчивости практик сопровождения [2, с. 15].

Сопоставление результатов позволяет выделить типовые эффекты внедрения психолого-педагогического сопровождения:

- рост внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта и вовлеченности студентов;
- снижение уровня ситуативной тревожности и повышение позитивного эмоционального фона на занятиях;
- улучшение дисциплины и командного взаимодействия у спортсменов, усиление просоциального поведения;
- повышение учебной успеваемости по дисциплине и устойчивости посещаемости;
- у групп с ограниченными возможностями здоровья – повышение самоэффективности и расширение участия в учебно-спортивных активностях;
- у спортивного резерва – более «ровная» психорегуляция по этапам подготовки и профилактике эмоционального выгорания.

Список литературы:

1. Воеводина В.М., Переузник А.З. Психолого-педагогические основы физического воспитания студентов // Наука-2020. 2024. № 4 (71).
2. Евсеева Е.К., Колесникова Н.В. Психолого-педагогические основы индивидуализации учебного процесса на занятиях по физической культуре в вузах // Наука-2020. 2021. № 5 (50).
3. Ихсанов И.С., Герасимов Н.П. Эмоционально-психологическое состояние студентов при занятиях физической культурой // Проблемы современного педагогического образования. 2024. № 84-2.
4. Левицкая С.В., Плотникова О.С. Актуальные психолого-педагогические проблемы физического воспитания в вузе // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2025.
5. Нарядько Д.В., Стукалова А.Е., Филонова Е.Р., Половодов И.В. Психолого-педагогическое обеспечение интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Наука-2020. 2021. № 5 (50).
6. Фациевич-Слинченко А.В. Психологически важные качества и умения специалистов в сфере физической культуры и спорта // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2023. № 4 (95).
7. Хвацкая Е.Е., Полканова В.С., Серова Л.К., Федоров В.Г. Психологическое сопровождение спортивного резерва // Теория и практика физической культуры. 2023. № 6.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ИНТЕРНАЛЬНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

С.П. Хвостова, Е.И. Берилова

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

***Аннотация.** Представлены результаты исследования взаимосвязи субъективного благополучия и интернальности у спортсменов, получивших травму (n=20). В исследовании были установлены достоверные взаимосвязи между показателями субъективного благополучия и интернальности у спортсменов. Полученные данные показывают, что чем выше у спортсменов общая интернальность и интернальность в области достижений, тем выше показатель субъективного благополучия*

***Ключевые слова:** спортсмены, травма, локус контроля, психологические ресурсы, субъективное благополучие*

Спортивная травма представляет собой не только физическое повреждение, но и серьезный психологический вызов для спортсмена. Она нарушает привычный тренировочный процесс, ставит под угрозу карьерные перспективы и часто приводит к снижению субъективного благополучия. В этих условиях ключевым вопросом становится выявление психологических ресурсов, которые позволяют спортсмену сохранить субъективное благополучие и успешно адаптироваться к кризисной ситуации. Благополучие личности формируется под влиянием комплекса условий, которые соответствуют индивидуальным представлениям человека об устройстве жизни и специфике межличностных взаимоотношений, и в результате, порождают чувство удовлетворенности, внутренней гармонии и уверенности в будущем [1, 4]. Одним из центральных личностных свойств, определяющих стратегию совладания человека со стрессом, является локус контроля. Именно этот показатель определяет, склонен ли человек воспринимать события своей жизни как результат собственных усилий и решений, либо же как следствие внешних обстоятельств, случайности или влияния других людей. В контексте спортивной травмы данная характеристика становится критически важной, так как напрямую влияет на мотивацию к реабилитации, эмоциональное состояние и общее восприятие ситуации спортсменами [3, 5, 6]. В современной психологии спорта все больше внимания уделяется изучению роли интернальности как фактора, способствующего формированию у спортсменов субъективного благополучия. Предполагается, что спортсмены, обладающие внутренним локусом контроля, демонстрируют более высокую психологическую устойчивость, поскольку активно участвуют в процессе восстановления, видят в нем решаемую задачу и лучше сохраняют позитивное самоощущение. Как показано в исследовании В.М. Карлышева у спортсменов в кризисные периоды

наблюдается значительное снижение уровня субъективного благополучия, связанного с трудностями эмоциональной саморегуляции [2]. Это подтверждает важность изучения личностных ресурсов, для сохранения психологического благополучия спортсменов в трудных ситуациях, включая восстановление после травм.

Цель исследования – установить взаимосвязь между показателями субъективного благополучия и субъективного контроля у спортсменов, переживших травму.

В исследовании приняли участие 20 спортсменов мужского пола в возрасте от 18 до 25 лет, футбольного клуба «Краснодар», г. Краснодар.

Рассмотрим полученные данные. Анализ средних значений показателей субъективного благополучия у спортсменов позволил сделать следующее заключение. В интервале средних значений находятся все показатели субъективного благополучия: напряженность и чувствительность (12,6 баллов); признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику (11,5 баллов); изменение настроения (10 баллов); значимость социального окружения (11,4 балла); самооценка здоровья (6,1 балла); степень удовлетворения повседневной деятельностью (9,5 баллов); общий показатель благополучия (61,1 баллов). Все шкалы интернальности у спортсменов также находятся в среднем диапазоне: общая интернальность (23,4 балла); интернальность в области достижений (6,2 балла); интернальность в области неудач (6,2 балла); интернальность в семейных отношениях (5,2 баллов); интернальность в области производственных отношений (5,5 баллов); интернальность в области межличностных отношений (2,3 балла); интернальность в области здоровья (2,2 балла). Полученные данные говорят об отсутствии выраженной дезадаптации у спортсменов. Спортсмены принимают на себя ответственность за события, происходящие в их жизни и понимают свою роль в достижении поставленных целей.

Далее, рассмотрим данные корреляционного анализа. В исследовании были установлены достоверные взаимосвязи между параметрами субъективного благополучия и интернальности у спортсменов, получивших травму. Была выявлена прямая взаимосвязь между общим уровнем субъективного благополучия и общей интернальностью ($r=0,51$; при $p<0,05$). Данный результат является вполне закономерным и свидетельствует о том, что для спортсменов, переживших травму, выздоровление, во многом, зависит от их собственных усилий, выполнения рекомендаций врача и дисциплины. Таким образом благополучие спортсменов зависит от чувства контроля над ситуацией и осознания своего вклада к возвращению в спорт. Также была установлена прямая взаимосвязь между шкалами «Общий уровень субъективного благополучия» и «Интернальность в области достижений» ($r=0,52$; при $p<0,05$). Это говорит о том, что спортсмены считают, что их успехи и достижения являются следствием своих способностей и настойчивости. Такая установка выступает для них мощным внутренним ресурсом и способствует повышению уровня субъективного благополучия. В исследовании также была выявлена прямая взаимосвязь между шкалами «Признаки, сопровождающие основную

психоэмоциональную симптоматику» и «Общая интернальность» ($r=0,62$; при $p<0,05$). Такая взаимосвязь свидетельствует о специфике переживания кризисной ситуации. Интернальность может создавать повышенную психоэмоциональную нагрузку на спортсмена. Убежденность в том, что исход событий зависит от собственных усилий может вызывать внутреннее напряжение и повышенное чувство ответственности. Шкала «Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику» также прямо взаимосвязана со шкалой «Интернальность в области достижений» ($r=0,58$; при $p<0,05$). Стремление сохранить контроль над достижениями, когда это затруднено травмой, создает внутренний конфликт между высокими требованиями к себе и объективными физическими ограничениями. Прямая взаимосвязь была выявлена также между показателями «Интернальность в области семейных отношений» и «Напряженность и чувствительность» ($r=0,54$; при $p<0,05$). Это говорит о том, что спортсмены склонны принимать на себя ответственность за отношения внутри семьи. В контексте травмы, когда личностные ресурсы и так истощены, эта постоянная нагрузка проявляется в виде повышенной психической напряженности, раздражительности и эмоциональной чувствительности. Таким образом, стремление нести исключительную ответственность за благополучие семьи становится источником устойчивого стресса, напрямую усиливающего психоэмоциональное напряжение [3].

В исследовании также была обнаружена обратная взаимосвязь между показателями «Интернальность в области здоровья» и «Степень удовлетворения повседневной деятельностью» ($r=-0,45$; при $p<0,05$). Интернальность в сфере здоровья, и убежденности, что восстановление полностью зависит от собственных усилий, приводит к формированию внутреннего напряжения. Постоянный фокус на ограничениях, боли и реабилитационных процедурах, снижает удовлетворение от повседневной деятельности. Таким образом, спортивная деятельность, лишённая своей основной цели, соревнований и полноценных тренировок, перестает приносить удовольствие, а ответственность за здоровье лишь усугубляет этот кризис.

Данные, полученные в исследовании, говорят о двойственной роли интернальности в субъективном благополучии травмированных спортсменов. С одной стороны, общая интернальность и интернальность в области достижений выступают ресурсом, повышающим благополучие через формирование активной жизненной позиции и чувства контроля над восстановлением. С другой стороны, интернальность в сфере здоровья и семейных отношений может оказывать негативное влияние, порождая гиперконтроль, тревогу и психоэмоциональное напряжение, которые снижают удовлетворенность повседневной деятельностью и усиливают негативную симптоматику.

Список литературы:

1. Внучко А.Ч., Горская Г.Б. Феномен субъективного благополучия // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского

государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 111-114.

2. Карлышев В.М., Казарина А.С., Миронова В.М. Исследование субъективного благополучия юных спортсменов разных специализаций // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 660-666.

3. Кашапов М.М., Токарева В.Б. Волевая саморегуляция и локус контроля у спортсменов разных видов спорта // Человек, субъект, личность в современной психологии: материалы международной конференции, посвященной 80-летию А. В. Брушлинского. Том 1/ отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2013. С. 577-578.

4. Панюкова Ю.Г., Панюкова Ю.Г., Панина Е.Н., Болаева Б.Г. Проблемы и перспективы исследования феномена благополучия в Российской психологии // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. № 12. С. 58–62.

5. Распопова А.С., Босенко Ю.М. Психологические особенности совладания со стрессом у теннисистов в процессе тренировок и соревнований // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 3. С. 19-32.

6. Харитоновна И.В., Босенко Ю.М., Распопова А.С. Особенности взаимосвязи самооценки физического развития, социально-психологической адаптации, самоотношения и субъективного благополучия спортсменов подросткового возраста // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. Т. 25. № 4. С. 240-244.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ПОДРОСТКОВ-ЛЫЖНИКОВ

А.С.Черняев, А.А. Дубовова

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

***Аннотация.** Работа посвящена изучению особенностей взаимосвязей между физическим состоянием, личностными особенностями и субъективным благополучием подростков, занимающихся лыжным спортом. Эмпирически подтверждено, что показатели счастья и удовлетворённости жизнью выступают психологической предпосылкой между физическими возможностями юных спортсменов и их общим уровнем психологического здоровья. Представлены результаты диагностики и краткие аналитические выводы.*

***Ключевые слова:** подростки, лыжный спорт, субъективное благополучие, психологическая устойчивость, личностные черты, самооценка.*

В последние годы психологическое благополучие спортсменов всё чаще рассматривается как ключевая составляющая их профессионального и личностного развития. Согласно концепции, К. Рифф, психологическое благополучие представляет собой сложную систему, включающую самоосознание, высокий уровень социальной адаптации, развитие жизненных целей и субъективную удовлетворённость собственными достижениями. Д. Динер дополняет, что субъективное благополучие состоит из эмоционального фона, оценки смысла жизни и удовлетворённости ею [1, 3, 5].

Подростковый возраст – период активного формирования самооценки, регуляторных механизмов поведения, мотивации и личностной идентичности. Регулярные занятия лыжным спортом создают условия для становления волевых качеств, эмоциональной устойчивости и восприятия соревнований как ресурса личностного роста. На этом этапе любые физические и эмоциональные нагрузки перерабатываются через систему субъективных оценок – именно поэтому важно рассматривать физическое здоровье подростка во взаимосвязи с его личностными чертами и эмоциональным фоном [2, 4, 7].

Исследования К. Маслач, Т.Д. Шевеленковой и других авторов подтверждают: устойчивость к стрессу и способность к эмоциональному самоконтролю связаны с доминирующими личностными характеристиками – экстраверсией, добросовестностью и низким уровнем нейротизма. Для подростков-спортсменов эти особенности определяют успешность адаптации и профилактику эмоционального истощения [4,5,6].

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 40 подростков 12–15 лет, занимающихся лыжным спортом не менее двух лет. Применялись методы:

- Индекс здоровья (Фетискин и др.);
- Шкала субъективного счастья (С. Любомирски);
- Шкала удовлетворённости жизнью (Э. Динер);
- Опросник личностных особенностей «Большая пятёрка» (B5–10);
- Шкала психологического благополучия К. Киза (MHC–SF).

Результаты исследования показывают, что физическое состояние подростков-лыжников находится в прямой зависимости от субъективного восприятия собственной успешности, эмоционального состояния и оценки качества жизни. Высокий индекс здоровья положительно коррелирует со счастьем ($r = 0.48$), удовлетворённостью жизнью ($r = 0.51$) и общим психологическим благополучием ($r = 0.55$). Это подтверждает теоретическую позицию Д. Динера, согласно которой физическая сфера влияет на эмоциональный фон и когнитивную оценку своей жизненной ситуации.

Личностные особенности также выступают значимым предиктором адаптации: подростки с высоким уровнем добросовестности и экстраверсии чаще демонстрируют положительное эмоциональное состояние и стабильное ощущение жизненной удовлетворённости. Нейротизм, напротив, формирует повышенную чувствительность к напряжению и снижает эмоциональную устойчивость, что согласуется с выводами исследований К. Маслач.

Интерес представляет выявленный эффект психологической медиаторности: субъективное благополучие выступает связующим звеном между объективным физическим состоянием и развитием устойчивых личностных механизмов эмоциональной регуляции. Это означает, что спортивная деятельность оказывает положительное влияние только в случае, если подросток видит ценность и результативность собственной активности.

Проведённое исследование позволяет утверждать, что уровень физического состояния подростков-лыжников тесно связан с субъективным благополучием и особенностями личностного развития. Наиболее значимыми факторами психологической адаптации выступают осознанность, положительное восприятие собственных успехов и способность эмоционально регулировать нагрузку. В комплексе физические показатели, личностная структура и субъективная оценка жизненной ситуации формируют устойчивую платформу психологического благополучия, обеспечивая ребёнку комфортное и продуктивное включение в спортивную деятельность и уменьшая риск эмоционального истощения.

Список литературы:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для вузов. М.: Академический проект, 2010. 623 с.
2. Гладилина Л.А., Горская Г.Б. Особенности проявления перфекционизма и личностной зрелости у профессиональных и непрофессиональных спортсменов, а также не занимающихся спортом // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов

и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2017. № 1. С. 188-195.

3. Динер Э. Исследования субъективного благополучия // Психологический журнал. 2005. № 3. С. 54–66.

4. Киз К. Психологическое здоровье и благополучие личности: теоретические подходы и диагностика // Психологическая диагностика. 2012. № 1. С. 13–25.

5. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Психологическое благополучие и его измерение // Вопросы психологии. 2008. № 3. С. 95-106.

6. Маслач К., Джексон С. Профессиональное выгорание. М.: Эксмо, 2010. 384 с.

7. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95-129.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

С.А. Шульгин

Вологодский государственный университет, г. Вологда, Россия

Аннотация. *Статья посвящена актуальным проблемам психологического сопровождения в детско-юношеском спорте. Обосновывается необходимость системного подхода к психологической подготовке юных спортсменов на всех этапах их спортивной карьеры. Особое внимание уделяется роли спортивного психолога как ключевой фигуры, обеспечивающей психологическое благополучие спортсменов в условиях интенсивных тренировок, соревнований и большой загруженности. Подчеркивается важность создания эффективной модели психологического сопровождения, которая способствует достижению устойчивых спортивных результатов и сохранению психического здоровья юных атлетов. К рассмотренным проблемам предложены пути их решения.*

Ключевые слова: *психологическое сопровождение спортсменов, спортивный психолог, тренер, юный спортсмен, детско-юношеский спорт, спортивная подготовка.*

Актуальность исследования проблемных аспектов психологического сопровождения в детско-юношеском спорте обусловлена его недостаточным развитием на системном уровне. Несмотря на осознаваемую необходимость реализации многолетнего последовательного цикла подготовки, полноценная психолого-педагогическая модель, которая способна помочь провести спортсмена от первых его шагов до этапа спортивного совершенства, на данный момент по-прежнему не сформирована. Данный вопрос еще и усугубляется тем, что в последнее время среди спортсменов наблюдается равенство в технической, физической и тактической подготовке. В связи с этим для того, чтобы получать наивысшие достижения, необходимо развитие не только физиологических возможностей, но и психических и психологических ресурсов у юных спортсменов, что ставит задачу обеспечения качественного психологического сопровождения в ряд первостепенных и обуславливает актуальность темы исследования.

Для начала стоит определить, а что же является психологическим сопровождением спортсменов? В настоящее время отсутствует единый подход к данному определению. По мнению Л. Г. Уляевой, психологическое сопровождение спортсменов – это совокупность мероприятий для повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена и, прежде всего, обеспечения психической готовности к выступлению, создание предпосылок к продолжительной спортивной карьере и стабильной демонстрации высоких результатов [5, с. 5].

Н. М. Дазмаров считает, что психологическое сопровождение – вид профессиональной деятельности психологов, заключающаяся в создании необходимых социально-психологических условий для развития личности индивида и его успешного обучения [2, с. 4611].

Таким образом, психологическое сопровождение – это целостный и системный процесс профессиональной деятельности спортивного психолога, который направлен на создание оптимальных социально-психологических условий для успешного спортивного совершенствования и личностного развития спортсмена. Данный процесс должен быть задействован в общую систему подготовки спортсменов и реализовываться через комплекс диагностических, коррекционных и развивающих мероприятий. Его конечная цель заключается в обеспечении психической подготовки к максимальной реализации в профессиональной спортивной деятельности, содействии продолжительной спортивной карьеры и формировании психологических навыков для стабильного достижения высоких результатов.

Деятельность по психологической подготовке спортсменов должны осуществлять спортивные психологи. Это специалисты, чья деятельность посредством применения профильных знаний и навыков направлена на повышение эффективности спортсменов и обеспечение их психологического благополучия. В сферу его ответственности включаются задачи, связанные с восстановлением работоспособности атлетов, развитием социальных аспектов в спортивной деятельности, а также преодолением различных психологических трудностей, обусловленных средой спортивных организаций.

К числу необходимых обязанностей спортивных психологов входит:

- 1) осуществление деятельности, направленной на формирование и развитие комплексной психической подготовки;
- 2) проведение групповых и индивидуальных форм работы с подопечными;
- 3) разработка и внедрение программ профилактики, направленных на поддержание психологического здоровья [1].

Поэтому можно сделать вывод о том, что психологи играют весьма значимую роль для спортсменов, особенно для детей и подростков.

Участие подростков в спортивных соревнованиях, в которых присутствует большое количество физического и психологического напряжения, различные травмы, риски, боли, создает условия, необходимые для регулирования психического и эмоционального состояния. Кроме того, известно, что в данном возрасте при тренировках детские организмы испытывают сильное и физическое, и психоэмоциональное напряжение, которое далеко не каждый может перенести. В результате чего у ребенка могут снижаться результаты в спортивной деятельности, случаются проигрыши, что приводит к снижению самооценки, уверенности себе и как следствие, депрессии.

Серьезной проблемой является и то, что помимо спортивной деятельности подростки получают образование в школе, поэтому на них ложится двойная нагрузка. Так же не стоит забывать, что подростковый возраст

(начиная от 11 и до 15-16 лет) – самый длительный и серьезный кризис любого человека, сопровождающийся множеством переживаний [4, с. 216]. Однако далеко не всегда юные спортсмены способны понимать причины своих проблем, зачастую скрывают это от окружающих, тренеров и родственников, что может отрицательно сказываться на их профессиональных результатах.

Следовательно, необходимо разрешение всех подобных трудностей, зачастую это может осуществить именно спортивный психолог, что подчеркивает значимость его деятельности и психологического сопровождения.

Однако в настоящее время существует ряд проблем осуществления психологического сопровождения в детском и юношеском спорте, требующих разрешения.

Одним из самых существенных проблемных вопросов – отсутствие системности и своевременности оказания психологического сопровождения. Так, оказание психологической помощи в большинстве спортивных школ осуществляется не на постоянной основе, а по просьбе тренера или родителей, когда проблема уже назрела довольно давно и достигла своего пика, что может выражаться в снижении мотивации, «выгорании», в конфликте с тренером или командной, отсутствии желания продолжать свою спортивную карьеру и др.

Для предотвращения подобного необходима не разовая работа психолога с ребенком, когда уже существуют явно выраженные психологические трудности, а внедрение системы по аналогии с тренировочным процессом. Например, проведение различных тестирований каждого спортсмена, которые стали бы выявлять его сильные и слабые стороны. На основе полученных результатов составлялась бы индивидуальная программа психологической подготовки на целый тренировочный сезон с четко определенными целями, задачами и методами. Благодаря данной системе, спортивный психолог смог бы регулярно отслеживать психологическое состояние подростков и при наличии каких-либо трудностей своевременно помогать их преодолевать.

Следующей важной проблемой является нехватка кадров психологов в детско-юношеских спортивных школах (далее – ДЮСШ). Штатная должность психолога в ДЮСШ на данный момент, к сожалению, по-прежнему редкость, а не норма. Зачастую его функции может выполнять сам тренер или иные лица, не обладающие специальным образованием или иными навыками в данной сфере. Проблема подтверждается статистикой. Так, например, по состоянию на 2019 год в Республике Татарстан существовало 160 ДЮСШ, в которых занимается 90000 обучающихся. На них приходится 3000 тренеров-преподавателей, которые имеют высшее физкультурное образование, и всего 4 штатных психолога [6]. Нехватка специалистов может приводить к перегрузкам психологов, которые не могут качественно осуществлять психологическое сопровождение большого количества подростков, вследствие чего их работа может носить формальный характер, и далеко не каждый ребенок имеет возможность получить качественную помощь.

Для решения данной проблемы можно предложить следующие пути: внедрение специальности «Спортивный психолог» и соответствующих программ обучения на базах ВУЗов, готовящих психологов с прохождением

обязательной практики в ДЮСШ. Кроме того, можно создавать специальные центры на бюджетной основе для подготовки и переподготовки спортивных психологов, что может поспособствовать привлечению внимания будущих специалистов и позволит им освоить данные программы обучения без финансовых затрат, поскольку большинство подобных курсов носит платный характер.

Другим немаловажным вопросом выступает ограниченность времени на проведение психологической работы с юными спортсменами [3, с. 87]. Юные спортсмены, их тренеры, родители далеко не всегда понимают важность осуществления психологического сопровождения, поскольку данная деятельность воспринимается как второстепенная и необязательная, что приводит к срывам намеченной психологом работы.

Для решения этого вопроса предлагаем осуществлять проведение в начале тренировочных занятий регулярных кратких бесед с юными спортсменами на 5-7 минут для обсуждения их психоэмоционального состояния, постановки конкретных задач на предстоящее занятие и быстрого анализа прошедшего дня. Данные действия не должны стать обременительными для подростков, поскольку продолжительная работа психолога, как правило, не вызывает у них интереса.

Еще одной проблемой является отсутствие психолого-педагогической компетентности у тренерского состава. Трен для любого спортсмена – ключевая фигура. Однако несмотря на то, что он выступает ключевым звеном в формировании спортивного профессионализма и личности юного спортсмена, его образование ориентировано на проведение технической, тактической и физической подготовки, а вот образование психолога имеет далеко не каждый. В связи с чем многие тренеры могут неправильно трактовать поведение подростков, используя какие-либо карательные меры в качестве воспитания (например, повышенные нагрузки, отстранение от тренировок, публичные унижения и т.д.), что может лишь усугубить психологические проблемы. вплоть до потери доверия к тренеру и уходу из спорта.

Для решения этой проблемы предлагаем внедрить в образовательные программы для тренеров обязательные курсы по психологии в рамках профессиональной переподготовки и повышения квалификации, проведение с ними практико-ориентированных занятий со специалистами в данной сфере и издание специализированных пособий. Данные меры поспособствуют повышению уровня тренеров, заинтересованности в психологических знаниях и улучшению коммуникативного взаимодействия со своими подопечными на тренировках.

Заключительной, на наш взгляд, проблемой выступает недостаточное понимание со стороны спортивного психолога специфики тренировочных и соревновательных процессов конкретного вида спорта [3, с. 89]. Спортивный психолог, используя универсальный метод при работе с юными спортсменами и не разбирающийся в определенных нюансах конкретного вида спорта, снижает продуктивность своей работы и может порождать недоверие со стороны юных спортсменов и тренерского штаба. Необходимо обучение

спортивных психологов по узконаправленным специализациям для повышения качества его работы по психологическому сопровождению подростков.

Таким образом, эффективное психологическое сопровождение юных спортсменов является важным элементом современной системы их подготовки. На практике по-прежнему существует достаточное количество проблем в данной сфере. Их преодоление требует совместных усилий государства, спортивных организаций, научного сообщества с целью создания единой и целостной системы психологического сопровождения юных спортсменов. Полагаем, что это поспособствует как достижению более высоких спортивных результатов, так и сохранению психологического здоровья подростков и их заинтересованности в спортивной карьере, обеспечивая тем самым устойчивое и непрерывное развитие российского спорта в целом.

Список литературы:

1. Галяутдинов Р.Ф. Проблемы психологического сопровождения юных спортсменов // E-Scio. 2023. № 6.
2. Дазмаров Н.М., Беляева Е.А. Психологическое сопровождение // Столыпинский вестник. 2022. № 8. С. 4610-4618.
3. Малкин В.Р., Рогалева Л.Н. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе: учебное пособие. Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2016. 102 с.
4. Мананникова И.А., Мананников И.В. Проблема психологического обеспечения детского и юношеского профессионального спорта // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2009. № 6-2. С. 216-220.
5. Уляева Л.Г. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография. М.: ИПК «ОнтоПринт», 2014. 232 с.
6. Магистры КФУ разработали уникальные методики для решения психологических проблем в детско-юношеском спорте [Электронный ресурс]. URL: <https://media.kpfu.ru/news/magistry-kfu-razrabotali-unikalnye-metodiki-dlya-resheniya-psikhologicheskikh-problemvdetso?ysclid=mi1w29prxq269473528> (дата обращения: 16.11.2025).

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОК К БЕГУ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Н.С. Шумова

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

***Аннотация.** Проведена разработка и проверка эффективности методики психологической подготовки, ориентированной на приведение в соответствие возможностей спортсменок 18 лет требованиям, предъявляющимся к психике в ходе занятий бегом на средние дистанции. Проведение программы способствует формированию ресурсного состояния у спортсменок, позволяет снизить до оптимума уровень тревожности, скорректировать уровень эмоционального выгорания, нормализовав эмоциональное реагирование, повысить устойчивость к соревновательному стрессу, оптимизировать показатели склонности к риску и взаимоотношений с тренером.*

***Ключевые слова:** психологическая подготовка, психологическая готовность, стресс, эмоциональное выгорание, личность, взаимоотношения.*

В юношеском возрасте возрастает чувствительность, интенсивность и разнообразие проявляемых эмоциональных реакций [5]. Вместе с тем развивается волевая сфера, совершенствуется произвольная регуляция деятельности, что способствует развитию самоконтроля и саморегуляции.

Формируются механизмы психологической защиты, что может быть особенно актуально, если деятельность (как, например, спортивная) связана с необходимостью взаимодействия с людьми и требует повышенной моральной ответственности.

По В.В. Бойко [1], с того момента, как появляется тревожное напряжение, по мере нарастания стресса личность начинает сопротивляться этому процессу, полностью или частично исключая эмоции, возникающие в ответ на психотравмирующее воздействие, с помощью имеющихся в ее распоряжении механизмов психологической защиты.

Р.Мартенс [3] пишет, что важным фактором развития психики спортсменок является «добровольность занятий спортом, положительная мотивация самосовершенствования, осознание взаимосвязи приложения собственных сил и достигаемых результатов, самоутверждение за счет достигаемых успехов».

Формирование психологической готовности к выступлению на соревнованиях под руководством тренера, к трате сил при выполнении его рекомендаций, к реализации (актуализации) самого себя, своих возможностей в конкретном соревновании требует наличия: соревновательной мотивации, ресурсов для соревновательной борьбы, осознания своих потенциальных возможностей, убеждения, что условия проведения конкретных соревнований

необходимы и достаточны для их проявления, доверия к тренеру, в командных видах спорта (например, участие в эстафетах) – способности подчинять личные интересы общественным.

Как считает С.А. Ольшанская [4], некоторые проблемные зоны, выявляющиеся у спортсменов юношеского возраста, обусловлены потребностью в защите и опеке вследствие идентификации себя с людьми младшего возраста, потребностью в установлении тесных эмоциональных и социальных контактов – дружбы, любви на основе эмпатии и сочувствия, а также возрастанием роли наставника для формирования мировоззрения, роль которого в спорте чаще всего выполняет тренер или более опытный спортсмен.

Вследствие этого необходимо уделить особое внимание оптимизации взаимоотношений тренера и спортсменов. Оптимизация должна быть направлена на:

- 1.Повышение оценки спортсменками гностического компонента деятельности тренера (обеспечение категоризации спортсменками тренера как компетентного профессионала путем сравнения компетентности тренера с собственной компетентностью, отражения опыта и успехов тренера, формирования уважения к трудолюбию, к усилиям, которые он вкладывает в работу);

- 2.Повышение эмоциональной оценки личности тренера (отражение спортсменками общих у них и тренера черт, идентификация с тренером, понимание важности обеспечения контроля и гетерорегуляции для повышения эффективности тренировочного процесса, предоставление спортсменкам возможности формирования и проявления субъектной позиции в тренировочном и соревновательном процессе, повышение тренировочной и соревновательной мотивации спортсменов);

- 3.Повышение оценки спортсменками поведенческого компонента деятельности тренера (оптимизация реального взаимодействия тренера и спортсменов на основе эффективного распределения ролей, делегирования и принятия полномочий).

Горская Г.Б. [2] отмечает, что при планировании психологической подготовки спортсменов к соревновательной деятельности важно выделить в психологической подготовке блоки, которые символизируют определенную законченность развития, формирования или совершенствования какого-либо качества спортсмена (например, блок мероприятий, направленных на формирование волевых качеств спортсмена и т.п.), обязательно используя при этом общую схему построения.

При подготовке бегуний, помимо блока мероприятий, направленных на формирование эмоциональных качеств спортсменок, в обязательном порядке должны быть проведены мероприятия, ориентированные на развитие интеллектуальной, волевой и коммуникативной сферы спортсменок.

Исследование динамики устойчивости бегуний на средние дистанции 18 лет к соревновательному стрессу, связанной с интеграцией в тренировочный процесс специально разработанной программы психологической подготовки было проведено Юрлиной А. под руководством Шумовой Н.С.

Испытуемые – 16 девушек в возрасте 18 лет, профессионально занимающиеся спортом и имеющие спортивную квалификацию «Мастер спорта по легкой атлетике». В соответствии с целью исследования общая выборка спортсменов была поделена на 2 группы:

1) контрольная группа – 8 спортсменов, тренировавшихся по обычной программе, без дополнительной психологической подготовки;

2) экспериментальная группа – 8 спортсменов, в тренировочный процесс которых была интегрирована специально разработанная система психологической подготовки.

Методики исследования:

а) «Диагностика эмоционального выгорания спортсмена» В.В. Бойко, модификация Г.Д.Бабушкина;

б) «Оценка психической надежности спортсмена» В.Э. Мильмана;

в) «Самооценка тревожности» Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина;

г) «Оценка склонности к риску» А.Г. Шмелева;

д) шкала «Тренер-спортсмен» Ю.Ханина, А.Стамбулова.

Была разработана методика психологической подготовки, ориентированная на приведение в соответствие возможностей спортсменов 18 лет требованиям, предъявляющимся к психике в ходе занятий бегом на средние дистанции [6]. В методику входило:

1. Ведение дневника психологической подготовки с ежедневной фиксацией изменений своего психоэмоционального состояния;

2. Обучение спортсменов навыкам определения, достижения и поддержания целевых показателей оптимума психоэмоционального состояния, позволяющих успешно выполнять тренировочные задания и реализовывать достигнутый уровень подготовленности на соревнованиях. Важная роль отводилась формированию положительного отношения спортсменов к психологической подготовке, формированию мотивации на ее прохождение, на ответственное отношение к мониторингу собственного психоэмоционального состояния, поиску средств приведения психики в ресурсное состояние для участия в соревновании для каждого спортсмена;

3. Формирование качеств, необходимых для успешной коммуникации, в частности, на основе идентификации с тренером, совместное планирование содержания предсоревновательной подготовки, способствующее повышению оценок компетентности тренера, пониманию сложности стоящих перед ним задач, повышение толерантности, способности к сотрудничеству;

4. Формирование когнитивного компонента, включающего базовые, но в то же время системные представления о требованиях, предъявляемых данным видом спорта к психике спортсмена, об актуальном уровне сформированности параметров психического отражения, необходимых для выполнения этих требований, о методах и ресурсах, необходимых для сближения актуальных и целевых параметрах психического отражения, а также упражнения на внимание, память, мышление, пространственное восприятие;

5. Составление когнитивных карт «Оправданный риск при прохождении дистанции», индивидуализация тактики и стратегии прохождения дистанции,

включающая обозначение совместно с тренером с точек на дистанции, в которых было бы уместно и оправданно совершить рискованные спортивные маневры для оптимизации результата на соревнованиях.

Психологическая подготовка проводилась на протяжении годичного цикла тренировок в течение 1 часа 4 раза в неделю.

Как показали результаты исследования, разработанная и реализованная в экспериментальной группе программа психологической подготовки бегуний на средние дистанции является эффективной. В частности, она способствует формированию ресурсного состояния, снижению уровня тревожности и симптомов эмоционального выгорания у спортсменок, повышению их устойчивости к соревновательному стрессу, оптимизации показателей склонности к риску и взаимоотношений с тренером.

Выводы:

1. Содержание и направления психологической подготовки бегуний 18 лет на средние дистанции во многом определяется:

- проблемными зонами, выявляющимися у спортсменов юношеского возраста, обуславливающими важность оптимизации взаимоотношений спортсменок с тренером;

- приведения в соответствие возможностей спортсменок требованиям избранного вида спорта;

- необходимостью формирования общих и специальных компонентов психологической готовности к выступлению на соревнованиях – готовности к трате сил, к самореализации (самоактуализации) достигнутого уровня подготовленности в конкретном соревновании, соревновательной мотивации, ресурсов для соревновательной борьбы, осознания своих потенциальных возможностей, убеждения, что условия проведения конкретных соревнований необходимы и достаточны для их проявления.

2. Разработанная программа психологической подготовки бегуний на средние дистанции является эффективной, способствует формированию ресурсного состояния, снижению уровня тревожности и симптомов эмоционального выгорания у спортсменок, повышению их устойчивости к соревновательному стрессу, оптимизации показателей склонности к риску и взаимоотношений с тренером.

Список литературы:

1. Бойко В.В. Психоэнергетика. СПб.: Питер, 2008.
2. Горская Г.Б. Основы индивидуализации психологической подготовки спортсмена: Учеб.-метод. разраб./Под ред. А.Г. Барабанова. – Краснодар: КГИФК, 1983. с.136.
3. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. М.: Физкультура и спорт, 1999. 176 с.
4. Ольшанская С.А. Особенности формирования субъектной позиции спортсменов в юношеском возрасте // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2019. №1. С.21-26.
5. Пантелеева Т.В. Психологические особенности и развитие эмоциональной сферы и интеллектуальных способностей в ранней юности // Психологические науки: теория и практика: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2015 г.). М.: Буки-Веди, 2015. С. 11-14.

6. Шумова Н.С., Попов А.Л. Программа «Психологическое обеспечение подготовки спортсменов» как содержание учебного процесса при обучении «спортивных психологов» // Спортивный психолог. №4 (39). 2015. С. 54-61.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

И.А. Юров, В.М. Мельников

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

***Аннотация.** В работе установлены различия в стилях саморегуляции спортсменов разной квалификации. У мастеров спорта саморегуляция характеризуется положительными тенденциями. Это свидетельствует о более сформированной спортивной личности, на которую адекватно влияют не только учебно-тренировочные занятия, но и самообразование, подготовка себя к тренерской деятельности, которая требует знания и умения в истории спорта, в методике, теории спортивной тренировки, в формировании личности спортсмена-борца. У немастеров установлены психологические резервы в развитии спортивного мастерства.*

***Ключевые слова:** саморегуляция, планирование, моделирование, программирование, гибкость, самостоятельность*

Под саморегуляцией в широком смысле понимается способность контролировать свои поведенческие и эмоциональные реакции, а также возможность планировать цели и совершать важные для их достижения действия. Содержанием самосознания является не только фактическая сторона достижений личности, ее прошлого опыта, но и осознание настоящего, а также ее будущего, что отражает временную динамику самосознания, непрерывное расширение временной сферы самосознания через построение временных перспектив и регуляцию деятельности в пространстве– времени жизни [7]. В спорте изучается саморегуляция спортсменов, но преимущество, как саморегуляция перед и во время выступления в соревнованиях (А. В. Алексеев, Л.Д. Гиссен, Ю.Я. Киселев, Н.А. Худадов и др.). [Цит: 5, 6].

Установление саморегуляции спортсменов в стрессогенных условиях спортивной практики является актуальным.

Цель – определить особенности саморегуляции спортсменов разной квалификации.

Объект: 20 спортсменов-пловцов высокой спортивной квалификации (мастера спорта международного класса и мастера спорта – мастера и 20 спортсменов– пловцов – кандидатов в мастера спорта и перворазрядников – немастера в возрасте 17-21 года.

Методика: 1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ). 2. Психодинамические характеристики спортсменов определялись с помощью опросников Г. Айзенка, Дж. Тейлор и Э. Бренгельмана. 3. Нейродинамические характеристики спортсменов изучались по методикам Я. Стреляу, В.Д. Небылицына и Б.М. Теплова. 4. Черты личности по тесту Р. Кеттела (Cattell, 1983). 5. Групповые и индивидуальные беседы. 6. Критерий t-Стьюдента.

Результаты и обсуждение. Установлено, что показатели силы возбуждения, подвижности и уравновешенности у мастеров выше, а сила торможения ниже, чем у немастеров. Однако между этими показателями мастеров и немастеров не обнаружено ни одного статистически достоверного различия. Это можно объяснить, во-первых, длительным отбором (в случае невыполнения определенного возрастного норматива спортсменов отчислялся), во-вторых, достаточно высоким спортивным разрядом испытуемых.

Установлено, что показатели экстраверсия, тревожность выше, а интроверсия, нейротизм и ригидность ниже, чем у немастеров. Однако между этими показателями мастеров и немастеров не обнаружено ни одного статистически достоверного различия.

По шкалам теста Кеттелла показатели по 12 шкалам у мастеров и немастеров одинаковые, но по шкалам «Эмоционально неустойчивый – устойчивый», «Уступчивый – напористый», «Жесткий–мягкий», «Зависимый–самостоятельный» установлены различия, однако не достигшие статистически достоверного значения.

Это объясняется тем, что к мастерам спорта предъявляются более высокие требования, так как они участвуют в Чемпионате России и в международных соревнованиях, а немастера спорта выступают на соревнованиях более низкого статуса (первенство области, края, спортобщества) [4].

В связи с изложенным, по нашему мнению, именно саморегуляция спортсменов (эмоции, волевые качества, стрессоустойчивость, планирование, моделирование спортивной борьбы, гибкость, самостоятельность) влияет на достижение успеха в соревнованиях [1].

По опроснику ССПМ установлено, что показатель планирования у мастеров выше, чем у немастеров, но различие статистически недостоверно, а показатели моделирования одинаковы. Однако оба показателя выше средних, что свидетельствует о сформированности потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются с учетом возможностей. В индивидуальных беседах выяснилось, что три спортсмена из числа немастеров закончат тренироваться, если в течение года не выполнят норматив мастера спорта. Установлено, что спортсмены совместно с тренерами принимают участие в регулировании стрессовых

Показатель программирования у мастеров выше, чем у немастеров, различие статистически достоверно. Значит, мастера более способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствия получаемых результатов принятым целям.

Показатель оценивания результатов у мастеров выше, чем у немастеров, различие статистически достоверно. Данный показатель свидетельствует о том, что несмотря на то, что спортсмены тренируются одинаковое количество лет, по единой программе у одних тренеров, они по-разному оценивают свои результаты. Так, немастера считают, что их результаты не соответствуют их

возможностям и ищут проблемы в методике тренировки и в неадекватных отношениях с тренерами.

Показатель гибкости у мастеров выше, но различие статистически недостоверно. Но оба показателя выше средних, что свидетельствует о позитивно критическом оценивании своей деятельности, позволяет строить и корректировать свои планы в зависимости от конкретных обстоятельств. Так, мастера выступают в областных соревнованиях под большой нагрузкой и показывают слабые результаты, но считают, что на крупные соревнования сумеют подойти в оптимальной форме и хорошей кондиции.

Показатель самостоятельности у мастеров выше, чем у немастеров, различие статистически достоверно на 1% уровне значимости. Это свидетельствует как о некотором резерве в развитии спортивной личности, чему способствуют не только учебно-тренировочные занятия, но и самообразование, подготовка себя к тренерской деятельности, которая требует знания и умения в истории спорта, в методике, теории спортивной тренировки, в формировании личности спортсмена-борца [2;3].

Итак, на высоком спортивном уровне не установлены различия по нейродинамическим и психодинамическим показателям. Установлены различия в стилях саморегуляции спортсменов разной квалификации. У мастеров спорта саморегуляция характеризуется положительными тенденциями, выраженными качествами спортсмена-борца. Мастера характеризуются более сформированной спортивной личностью, превосходящая немастеров умением адекватно планировать, программировать, гибко самостоятельно оценивать результаты своей пролонгированной спортивной деятельности. У немастеров определены психологические резервы в развитии спортивного мастерства.

Список литературы:

1. Мельников В.М., Юров И.А. Проблема индивидуальности в спортивной психологии // Спортивный психолог. 2014. №3. С. 20-23.
2. Мельников В.М., Юров И.А. Психологическое моделирование спортивной успешности // Спортивный психолог. 2016. №1(4). С.34-36.
3. 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.
4. 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.
5. Мельников В.М. Юров И.А. Сравнение психологических характеристик – мастеров и немастеров // Ресурсы конкурентоспособности: теория и практика реализации. 2024. № 14. С.65-67.
6. Мельников В.М., Юров И.А. Мотивационные механизмы спортивной деятельности// Ресурсы конкурентоспособности: теория и практика реализации. 2024. № 14. С.111–113.
7. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2012. 519 с.

РАЗДЕЛ 2. РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД

УДК: 373.2

ВКЛАД СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.Е. Агафонова, К.С. Друкер

Центр-детский сад №173, г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В период дошкольного детства закладываются основы личности, и спортивное воспитание выступает мощным инструментом для этого. Влияние физической активности выходит за рамки простого укрепления здоровья, затрагивая когнитивные, эмоционально-волевые и социальные аспекты развития ребенка. Спортивное воспитание является краеугольным камнем в становлении личности дошкольника, способствуя его всестороннему развитию – как физическому, так и психическому, социальному и эмоциональному. Систематические занятия спортом улучшают физические показатели, воспитывают дисциплину, а также формируют такие ценные качества, как уверенность, самостоятельность, командный дух и способность преодолевать препятствия. Игровые и соревновательные формы занятий помогают детям осваивать навыки межличностного общения, следовать правилам и проявлять инициативу. Таким образом, спортивное воспитание обеспечивает комплексное развитие ребенка, готовя его к будущим вызовам.*

***Ключевые слова:** дети, дошкольный возраст, спорт, спортивные игры, здоровье, личность.*

Дошкольный возраст играет основополагающую роль в жизни человека. Именно в ранние годы жизни закладываются основы не только физического благополучия, но и всего последующего развития личности [1, с. 11]. Современные инновационные образовательные подходы все чаще придерживаются концепции, рассматривая ребенка как целостную систему. В рамках такого подхода спортивное воспитание выходит на новый уровень, превзойдя рамки обычного обучения движению. Оно превращается в мощное средство формирования гармоничной и многогранной личности.

Первым компонентом для развития личности является физическое здоровье, основной задачей которого является укрепление здоровья, выполняя различные двигательные задания, которые способствуют правильному функционированию сердечнососудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат. У детей развиваются основные физические качества: ловкость, скорость, выносливость, сила и гибкость, что создает прочную базу для любой будущей деятельности. Регулярные занятия, соблюдение режима дня и питания – все это воспитывает в ребенке внутреннюю дисциплину. Ребенок учится планировать свое время, расставлять

приоритеты и нести ответственность за свои обязательства и в этом ему помогает педагог. Роль педагогов в спортивном воспитании дошкольника невозможно переоценить. Это не просто функция организатора. Эта миссия по созданию прочного фундамента, на котором будет строиться здоровая, активная и гармоничная личность. Став для воспитанника источником поддержки, живым примером и партнером по играм, педагог подарит ему самое ценное – любовь к движению, уверенность в своих силах и понимание, что спорт – это радость, которая навсегда останется частью его жизни [2, с. 25].

Вторым компонентом для благоприятного развития личности является интеллектуальное и познавательное развитие, связь между которыми у дошкольников неразрывна. Ежедневная физическая активность в форме спортивных игр и упражнений прекрасно развивают пространственное мышление, и умение ориентироваться в пространстве. Через спортивные игры дети легко усваивают новые понятия (высоко-низко, далеко – близко, быстрее – медленнее), что способствует улучшению кровоснабжения мозга, тем самым стимулирует когнитивные функции ребенка [4, с.15].

Формирование эмоционально-волевой сферы является третьим ключевым компонентом, где вклад спортивного воспитания особенно значим. Выполнение правил игры, ожидание своей очереди, соблюдение командных установок воспитывают дисциплинированность и умение управлять своим поведением. Стремление выполнить двигательную задачу, на пример забросить мяч в кольцо, пройти по ограниченной опоре или прыгнуть дальше всех учит ребенка ставить цели и прилагать усилия для их достижения, преодолевая трудности. Если дошкольник сталкивается с неудачами в игре, то проигрыш не будет трагедией, а станет стимулом к совершенствованию самого себя и своих морально-волевых качеств личности, что способствует стрессоустойчивости и жизненной стойкости [3, с. 14]. Из выше сказанного можно выделить еще один значимый компонент-развитие социальных навыков и коммуникаций. Дошкольники учатся работать в команде, помогать товарищам, радоваться не только своим, но и общим успехам. Он понимает, что такое взаимовыручка и поддержка, тем самым показывая, что командные игры и групповые занятия-это модель детского общества, в которую входит нравственное воспитание и самооценка. Дети усваивают понятие «честной игры», учатся быть справедливыми и признавать победы соперника. Достижение успехов в выполнении упражнений (бросить мяч, пробежал быстрее всех) закономерно повышает самооценку ребенка, дает ему веру в свои силы.

Одним из важных аспектов спортивного воспитания, является роль семьи, в частности родителей. [5, с. 10]. Родители являются архитекторами детской личности задачей которых – создать такую среду, в которой у ребенка естественным образом возникнет желание двигаться. Через создание поддерживающей, активной и радостной среды, через собственный пример и мудрую поддержку, они закладывают не просто интерес к спорту, а фундаментальные качества характера: уверенность, настойчивость, умение общаться и радоваться не только победам, но и самому процессу движения к цели. От того, как родитель реагирует на успехи и неудачи ребенка в его

первых «спортивных достижениях», зависит его будущее отношение к любым вызовам. Именно от их позиции зависит, станет ли спорт для ребенка источником радости и развития или обязанностью и стрессом.

Спортивное воспитание – это многогранный инвестиционный инструмент в будущее подрастающего поколения. Оно дает гораздо больше, чем крепкое здоровье. Это уникальная экосистема, где в реальном времени формируются и оттачиваются ключевые компетенции XXI века: от умения работать в команде до лидерства и стрессоустойчивости. Поощряя занятия спортом, мы помогаем детям не просто стать сильнее, а вырастить в себе характер, необходимый для того, чтобы быть успешными, гармоничными и устойчивыми личностями в будущем. Таким образом, спортивное воспитание в дошкольном возрасте – это не просто один из компонентов образовательной программы, а комплексный и эффективный инструмент формирования личности. Оно закладывает прочный фундамент для здоровья, учит ребенка взаимодействовать с миром и самим собой, развивает волевые и нравственные качества. Задача родителей и педагогов – сделать этот процесс увлекательным, разнообразным и доступным для каждого ребенка, чтобы любовь к движению и здоровому образу жизни стала неотъемлемой частью его будущего.

Список литературы:

1. Воронова Е.К. Формирование социально-коммуникативных качеств у детей старшего дошкольного возраста в спортивных играх // Дошкольное воспитание. 2018. № 5. С. 45-52.
2. Доронина Н.В., Иванова Л.А. Физическая культура как средство формирования самооценки у детей дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 6. С. 214-221.
3. Кожухова Н.Н. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на развитие эмоциональной сферы дошкольников // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2019. № 4. С. 112-117.
4. Семенова Т.А. Развитие волевых качеств у детей 5-7 лет в процессе физического воспитания // Начальная школа плюс До и После. 2020. № 3. С. 65-69.
5. Чернышенко Ю.К., Бахрах. И.И. Возрастные особенности физического развития и воспитания ребенка в семье в период первого детства (1-7 лет) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. №1. С.41-44.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

С.С. Вертий, Н.А. Амбарцумян

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

Аннотация. В данной публикации представлены результаты разработки и обоснования специфики методики психологической подготовки юных боксёров. Рассматривается комплексный подход, интегрирующий развитие ключевых качеств: мотивации, эмоциональной устойчивости, навыков концентрации и оперативного мышления в условиях стресса. Особое внимание уделяется возрастным и психофизиологическим особенностям спортсменов подростков. Предлагаются практические методы, включающие элементы идеомоторной тренировки, постановку индивидуальных психологических задач, моделирование соревновательных ситуаций, приемы регуляции предстартовых состояний. Делается вывод о необходимости системной психологической работы для формирования устойчивой психики и достижения стабильных результатов на ранних этапах спортивной карьеры.

Ключевые слова: психологическая подготовка, спортсмены, методика, блоки, дыхательные техники.

Современный спорт высших достижений, включая его детско-юношеское звено, предъявляет чрезвычайно высокие требования не только к физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и к его психологическому состоянию. В боксе психический фактор является зачастую решающим, особенно в ситуациях соревновательного стресса, где необходимо управлять эмоциями, концентрировать внимание и проявлять волевые качества [3].

Психологическая подготовка юных боксеров — целенаправленный, педагогически организованный процесс формирования психических качеств, умений и навыков, необходимых для успешной спортивной деятельности и личностного развития [1]. Несмотря на признание ее важности, на практике она часто сводится к разрозненным рекомендациям тренера перед выходом на ринг. Это указывает на явный дефицит научно обоснованных, структурированных методик, адаптированных для детей и подростков.

Рост популярности бокса, спортивных единоборств среди детей и подростков обуславливает необходимость разработки целостной системы психологической подготовки [2]. Юные боксеры сталкиваются со специфическими стресс-факторами: страх поражения, публичность выступлений, работа с болью и усталостью. Отсутствие системного психологического сопровождения приводит к выгоранию, снижению

мотивации и нераскрытию спортивного потенциала, что и определяет актуальность нашего исследования.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить эффективность комплексной методики психологической подготовки юных боксеров (10-12 лет).

Задачи исследования:

1. Разработать комплексную методику, включающую модули по развитию эмоциональной устойчивости, концентрации внимания, мотивации и навыков самоконтроля.

2. Проверить эффективность методики в условиях педагогического эксперимента.

3. Оценить динамику психологических показателей у юных боксеров экспериментальной и контрольной групп.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось на базе спортивной школы «Олимп» в течение 6 месяцев. В нем приняли участие 30 юных боксеров в возрасте 10-12 лет, разделенные на две группы: экспериментальную (ЭГ, n=15) и контрольную (КГ, n=15). Группы были статистически эквивалентны по уровню физической и технической подготовленности спортсменов.

Методика исследования:

Психодиагностика: для оценки исходного и итогового состояния использовался следующий комплекс методик:

– Тест Спилбергера-Ханина для оценки ситуативной и личностной тревожности.

– Методика «САН» (самочувствие, активность, настроение).

– Тест Тулуз-Пьерона для оценки концентрации и устойчивости внимания.

– Опросник для диагностики спортивной мотивации.

– Методика «Самооценка волевых качеств» (по Н.Е. Стамбуловой).

Контрольная группа тренировалась по стандартной программе. Экспериментальная группа, помимо стандартной программы, 3 раза в неделю занималась по разработанной комплексной методике психологической подготовки юных боксеров.

Описание комплексной методики психологической подготовки

Методика была интегрирована в учебно-тренировочный процесс и включала четыре основных блока:

1. Блок эмоциональной саморегуляции. Направлен на снижение уровня тревожности и управления предстартовым состоянием. Использовались:

Дыхательные техники: диафрагмальное дыхание, техника «квадратного дыхания» (вдох-задержка-выдох-задержка) для быстрого снятия нервного напряжения.

Элементы НЛП и визуализации: работа с якорями для вызова ресурсного состояния (уверенности, спокойствия), мысленное проигрывание успешных схваток.

Прогрессивная мышечная релаксация для обучения осознанному расслаблению.

2. Блок развития когнитивных функций.

Упражнения на концентрацию и переключение внимания: использование специальных таблиц, упражнение «светофор» (реакция на цветовые сигналы), работа с ритмом.

Тактическое мышление: разбор видеозаписей боев, решение тактических задач в условных и боевых ситуациях.

3. Блок формирования спортивной мотивации и целеполагания.

Психологические беседы о ценностях спорта, принципах «честной игры».

Техника постановки целей по SMART-критериям: обучение формулировать конкретные, измеримые, достижимые, релевантные и ограниченные во времени цели (не «победить», а «провести 3 успешных тейкдауна за раунд»).

Ведение спортивных дневников для рефлексии и анализа собственного прогресса.

4. Блок развития волевых качеств и уверенности в себе.

Использование идеомоторной тренировки для отработки технических элементов в уме.

Аффирмации и самовнушение для формирования позитивной самооценки.

Преодоление усложненных тренировочных заданий, моделирующих соревновательный стресс (например, спарринги с постоянно меняющимся соперником).

В экспериментальной группе произошло существенное снижение как ситуативной, так и личностной тревожности. По четырем показателям определения личностной тревожности у респондентов из экспериментальной группы достоверно улучшились показатели, а именно, по шкалам «школьная, самооценочная, межличностная и общая тревожность» ($P < 0,001$; $< 0,01$; $< 0,001$ и $< 0,001$, соответственно); юные спортсмены превзошли своих сверстников из контрольной группы по важным показателям, которые характеризуют стимулы и перспективу их спортивного становления мастерства; можно утверждать, что дети преодолели причины возникновения у них тревожности, а именно, меньше в детских спортивных коллективах стало внутриличностных конфликтов, связанные с получениями плохих оценок, благоприятное наблюдается взаимодействие в команде, начинает появляться коллектив, респонденты из экспериментальной группы научились сдерживать свои эмоции.

Значительный рост показателей концентрации внимания говорит о повышении способности спортсменов фокусироваться на задаче, игнорируя отвлекающие факторы, что критически важно в условиях поединка. Повышение уровня спортивной мотивации и самооценки волевых качеств указывает на формирование более осознанного и ответственного отношения к учебно-тренировочному процессу, рост самоэффективности и стремления к достижению целей.

Качественный анализ также показал, что бойцы из ЭГ демонстрировали более стабильные результаты на контрольных соревнованиях, реже допускали технические ошибки из-за потери концентрации и проявляли меньше признаков паники при неудачах.

Таким образом, разработанная комплексная методика психологической подготовки, интегрирующая блоки эмоциональной саморегуляции, развития когнитивных функций, мотивации и волевых качеств, является эффективным инструментом работы с юными боксерами. Экспериментально доказано, что систематическое применение данной методики приводит к статистически значимому снижению уровня тревожности, повышению концентрации внимания, росту спортивной мотивации и укреплению волевых качеств у спортсменов 10-12 лет. Внедрение подобных структурированных программ психологического сопровождения в учебно-тренировочный процесс детско-юношеских спортивных школ является необходимым условием для гармоничного развития личности юного атлета, профилактики эмоционального выгорания и раскрытия его полного спортивного потенциала.

Рекомендации для тренеров:

- Регулярно включать в разминку дыхательные упражнения.
- Выделять 10-15 минут в конце занятия на мысленное повторение изученных технических элементов (идеомоторная тренировка).
- Перед соревнованиями проводить короткие сеансы визуализации успешного выступления.
- Совместно с юным спортсменом ставить не только итоговые, но и процессуальные цели на каждое учебно-тренировочное занятие.

Список литературы:

- 1.Новикова С.С. Влияние типов темперамента на воспитание физических качеств у юных боксеров // Тезисы докладов ЛП научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2025 года. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2025. С. 211-213.
- 2.Босенко Ю.М., Распопова А.С. Психологический тренинг в физической культуре и спорте : учебно-методическое пособие. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. 126 с.
- 3.Гронская А.С., Близнюк А.А., Малазония И.Г. Психофизиологические критерии тактического мышления квалифицированных боксеров с разным профилем моторной асимметрии // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2018. № 4 (228). С. 137-141.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА КОММУНИКАТИВНУЮ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.А. Амбарцумян¹, И.А. Остроменская²

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

² Детский сад 218 «Изумрудный город», г. Краснодар, Россия

Аннотация. *Представлены результаты экспериментального исследования влияния специальной программы на развитие эмоционального интеллекта у старших дошкольников. В исследовании участвовали 60 детей, разделённых на контрольную и экспериментальную группы. В течение восьми месяцев экспериментальная группа занималась по авторской игровой программе, направленной на распознавание и управление эмоциями. По итогам диагностики у этих детей выявлен значимый рост уровня эмпатии, способности к согласованию действий и конструктивному общению со сверстниками. Результаты подтверждают эффективность целенаправленного развития эмоционального интеллекта для формирования коммуникативной компетентности в дошкольном возрасте.*

Ключевые слова: *эмоциональный интеллект, коммуникативная компетентность, развивающая программа, эмпатия, совместная деятельность.*

В современном мире, характеризующимся высокой коммуникативной нагрузкой, способность распознавать и управлять эмоциями становится ключевой компетенцией [2]. Её фундамент закладывается в дошкольном возрасте. Дефицит развития эмоционального интеллекта приводит к трудностям в общении со сверстниками, агрессии, тревожности, что осложняет адаптацию к школе. Данное исследование актуально в контексте запросов практиков на эффективные психолого-педагогические инструменты.

Старший дошкольный возраст (5-7) лет является сенситивным периодом для формирования системы рационального отношения к окружающему миру и развитию коммуникативных навыков [3]. Именно в это время закладываются основы произвольной регуляции поведения, эмпатии и способности к кооперации [1]. Современная система дошкольного образования зачастую делает акцент на когнитивном развитии, оставляя эмоционально-личностную сферу без целенаправленного внимания.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) – как способность понимать и управлять своими эмоциями и распознавать эмоции других людей – рассматривается в качестве ключевого фактора успешной социальной адаптации [5]. Дети с

развитым ЭИ легче вступают в контакт, эффективнее разрешают конфликты, проявляют больше просоциального поведения и демонстрируют более высокий уровень психологического благополучия [4]. В связи с этим, целенаправленное развитие эмоционального интеллекта в дошкольных образовательных учреждениях представляется крайне важной задачей.

Цель исследования заключалась в разработке и апробировании программы развития эмоционального интеллекта и оценки её влияния на коммуникативную компетентность детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Разработать и методически обеспечить программу развития эмоционального интеллекта для детей 5-6 лет.
2. Экспериментально проверить эффективность данной программы в условиях дошкольного образовательного учреждения.
3. Оценить динамику показателей эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков у детей экспериментальной и контрольной групп.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось на базе МАДОУ МО Детский сад № 218 «Изумрудный город» г. Краснодара в течение 8 месяцев. В нем приняли участие 40 детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет), разделенные на две группы: экспериментальную (ЭГ, n=20) и контрольную (КГ, n=20). Группы были репрезентативны по полу и возрасту.

Методика исследования:

Психодиагностический комплекс: для оценки исходного и итогового состояния использовались следующие методики:

Проективная методика «Кактус» (М.А. Панфилова) для выявления эмоционального состояния и агрессивности.

Методика «Изучение понимания эмоциональных состояний людей» (Г.А. Урунтаева) для оценки способности распознавать базовые эмоции.

Наблюдение за детьми в свободной игровой деятельности с использованием схемы регистрации коммуникативных актов (фиксация просьб, отказов, конфликтов, просоциальных действий).

Методика «Закончи историю» (модификация теста Р.М. Калининой) для диагностики уровня эмпатии.

Контрольная группа занималась по стандартной образовательной программе ДОУ. В экспериментальной группе, помимо основной программы, 2 раза в неделю проводились занятия по разработанной нами программе «Эмоции и я».

Программа была рассчитана на 8 месяцев и включала в себя четыре взаимосвязанных модуля, реализуемых через игровую деятельность:

1. Модуль «Мир эмоций». Направлен на обогащение эмоционального словаря и обучение распознаванию эмоций.

Занятия: «Радость, Грусть, Страх, Злость – наши гости», «Угадай эмоцию по лицу и позе».

Методы: использование пиктограмм, фотографий, рисование эмоций, игра «Эмоциональное лото».

2. Модуль «Почему я так чувствую?». Направлен на понимание причин возникновения эмоций и их связи с ситуациями.

Занятия: «Что обрадовало мишку?», «Почему зайчик испугался?».

Методы: чтение и обсуждение сказок, анализ проблемных ситуаций, ролевые игры, где дети проигрывали различные эмоциогенные сценарии.

3. Модуль «Управляю собой». Направлен на освоение конструктивных способов выражения эмоций, в частности, гнева и обиды.

Занятия: «Мешочек для криков», «Коврик злости», «Учимся дышать, когда сердимся».

Методы: дыхательные и релаксационные техники (адаптированные для дошкольников), обучение использованию «я-сообщений» («Я расстроился, потому что...»).

4. Модуль «Эмпатия и помощь». Направлен на развитие способности понимать эмоции других и проявлять сочувствие.

Занятия: «Как ты думаешь, что он чувствует?», «Утешим куклу Катю».

Методы: коммуникативные игры, психогимнастика, коллективное создание историй.

Сравнительный анализ данных, полученных до и после формирующего эксперимента, выявил статистически значимые различия ($p < 0,05$) в динамике показателей между ЭГ и КГ. В экспериментальной группе произошли существенные положительные изменения. Дети научились не только точнее называть эмоции, но и понимать их причины, что свидетельствует о качественном скачке в развитии эмоционального интеллекта.

Значительный рост уровня эмпатии и увеличение количества просоциальных действий (помощь, утешение, совместное пользование игрушками) указывают на то, что дети стали чаще ориентироваться на чувства сверстников и проявлять отзывчивость. Снижение количества конфликтных ситуаций и индекса агрессивности демонстрирует, что участники ЭГ начали использовать более зрелые и конструктивные стратегии поведения в спорных моментах, заменяя агрессию на вербальное обсуждение проблемы.

Качественные наблюдения показали, что дети из экспериментальной группы стали более инициативными в общении, чаще использовали в речи слова, обозначающие эмоциональные состояния («ты расстроился», «мне весело»), и могли объяснить, почему они поступают так, а не иначе.

Таким образом, разработанная программа «Эмоции и я», основанная на игровых методах и последовательном прохождении модулей от узнавания эмоций к управлению ими и развитию эмпатии, доказала свою высокую эффективность. Результаты эксперимента подтвердили гипотезу о том, что целенаправленное развитие эмоционального интеллекта у старших дошкольников приводит к статистически значимому повышению их коммуникативной компетентности: снижению конфликтности и агрессивности, росту просоциального поведения и уровня эмпатии. Внедрение подобных программ в практику работы ДОУ является необходимым условием для формирования психологически здоровой, социально адаптированной личности ребенка, готовой к успешному взаимодействию в школьном коллективе.

Рекомендации для педагогов-психологов и воспитателей дошкольных образовательных организаций:

➤Создавать в группе «Уголки настроения», где дети могут обозначить своё эмоциональное состояние.

➤Активно использовать художественную литературу для обсуждения эмоций и поступков героев.

➤Вводить в ежедневный ритуал «утренний круг», где каждый ребенок может поделиться своим настроением.

➤Обучать детей простым техникам саморегуляции (например, «глубоко вдохни, как слон»).

Список литературы:

1.Дубовова А.А., Пархоменко Е.А., Распопова А.С. Эмпатия как предпосылка формирования тревожности в подростковом возрасте // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 257-259.

2.Иванова Н.В., Буданов К.А. Особенности развития познавательных универсальных учебных действий у младших школьников // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2023. № 1. С. 74-76.

3.Петрякова В.Г., Ляпина И.А. Изучение физического развития детей дошкольного возраста // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XI международной научно-практической конференции (Ставрополь, 05 октября 2014 года). Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. С. 145-148.

4.Дубовова А.А., Носенко Н.П., Пархоменко Е.А., Матвеева И.С. Психологические предпосылки формирования коммуникативных навыков в дошкольном возрасте // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 3(241). С. 283-289.

5.Толстых О.С. Потенциал командно-игровой деятельности в контексте формирования безопасного поведения младших школьников // Современные технологии здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности в педагогическом процессе: материалы I Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 24 ноября 2022 года). Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. С. 427-432.

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

М.М. Андреева

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

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования инновационного потенциала студентов спортивного вуза в условиях цифровой трансформации образования. Проанализированы взаимосвязи между уровнем креативности, мотивацией, самооценкой и личностными характеристиками студентов. Выявлены профили студентов с выраженными характеристиками, способствующими инновационной активности. Отмечены психологические барьеры, ограничивающие реализацию потенциала. Сделан вывод о необходимости комплексной поддержки внутренних мотивационных и личностных ресурсов студентов.*

***Ключевые слова:** инновационный потенциал, цифровая трансформация, образование, студенты, креативность, мотивация, личностные черты, инновационная готовность.*

В быстрой динамике современного мира цифровизация активно способствует повышению адаптивности и эффективности управленческих процессов, персонализации образовательных траекторий, развитию сетевых форм взаимодействия [1]. Цифровая трансформация ведет к существенным изменениям в сфере образования и требует новых знаний и навыков от современных студентов. Готовность к инновациям и освоиванию современных технологий стали необходимыми компонентами профессиональной компетентности молодежи.

Ученые и исследователи отмечают, что готовность студентов к инновационным образовательным форматам становится решающим фактором, оказывающим влияние на успех цифровых преобразований в высших учебных заведениях [2]. Поэтому возрастает интерес к понятию инновационного потенциала студентов. О.М. Краснорядцева пишет о том, что под инновационным потенциалом понимается интегральная системная характеристика человека, которая определяет его способность создавать, воспринимать и реализовывать новое в своей образовательной и профессиональной деятельности [3]. Именно инновационный потенциал, который рассматривается как сочетание определенных свойств личности (креативности, инициативности, гибкости мышления, устойчивости к неопределенности, готовность к риску и другие), и мотивационно-ценностных установок, обеспечивающих готовность к саморазвитию и инновационной активности личности [5]. Отечественные психологи подчеркивают роль личностных качеств в формировании индивида, а именно: потребность в самоактуализации, толерантность к риску, готовность и открытость опыту. К

примеру, в процессе исследования студентов технических вузов на предмет готовности к инновационной деятельности, были получены данные о том, что ценностно-мотивационная ориентация на самореализацию и независимость коррелирует с готовностью проявлять инновационное поведение [3]. Обобщенными показателями психологической готовности к инновациям являются активность и гибкость [4]. При этом отмечается, что для эффективной реализации инновационного потенциала студентов необходимы определенные личностные предпосылки.

В нашей работе мы изучали инновационный потенциал студентов спортивного вуза. В качестве эмпирической базы были использованы данные психологического тестирования и анкетирования студентов. В фокусе внимания находились психологические характеристики, способные влиять на инновационную активность студентов. К ним относятся: уровень притязаний, самооценка, креативность, учебно-профессиональная мотивация и индивидуально-психологические качества личности.

В исследовании приняли участие студенты 3–4 курсов РУС «ГЦОЛИФК». Объем выборки составил 96 человек (мужчины 47 и девушки 49 в возрасте 19 до 22 лет). Сбор данных проводился в марте 2025 года на базе университета. Для исследования были использованы следующие методики:

1. Методика «Изучение мотивации профессиональной деятельности» Замфир К. в модификации Реана А.;

2. Тест вербальной креативности (RAT) С. Медника в адаптации Т.В. Галкиной, А.Н. Воронина (см. Дружинин, Дружинин, В. Н., 2024);

3.16 Факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (форма А);

4. Методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (1988).

5. Анкета «Отношение студентов к творчеству и инновациям в образовании»;

Результаты исследования.

Самооценка и уровень притязаний

В результате анализа самооценки выявили, что средний уровень субъективной самооценки равен 60,7 условных единиц (медиана 63,3). Уровень притязаний находится на отметке 74,2. В целом, практически у всех испытуемых уровень притязаний превышает текущую самооценку в среднем на 15,3 (медиана 10). Такая положительная разница свидетельствует о том, что студенты стремятся повысить свой текущий уровень. Кроме того, обнаружена высокая положительная корреляция между самооценкой и уровнем притязаний ($r=0.769$, $p < 0,001$). Студенты, более уверенные в себе, чаще ставят перед собой более амбициозные цели.

Мотивация

Анализ мотивации учебно-профессиональной деятельности выявил преобладание внутренней мотивации над внешней. Студенты в среднем очень высоко ценят интерес и удовлетворение от процесса деятельности и возможность реализации собственных идей. Внешние позитивные мотивы занимают промежуточное положение. Для студентов важен карьерный рост,

затем материальное вознаграждение и далее, социальный престиж. Увлеченность делом сочетается у студентов с пониманием внешних поощрений, однако практически несовместима со страхом наказаний и избегания критики. Преобладание интереса к деятельности над утилитарными стимулами является благоприятным фактором для инновационной активности.

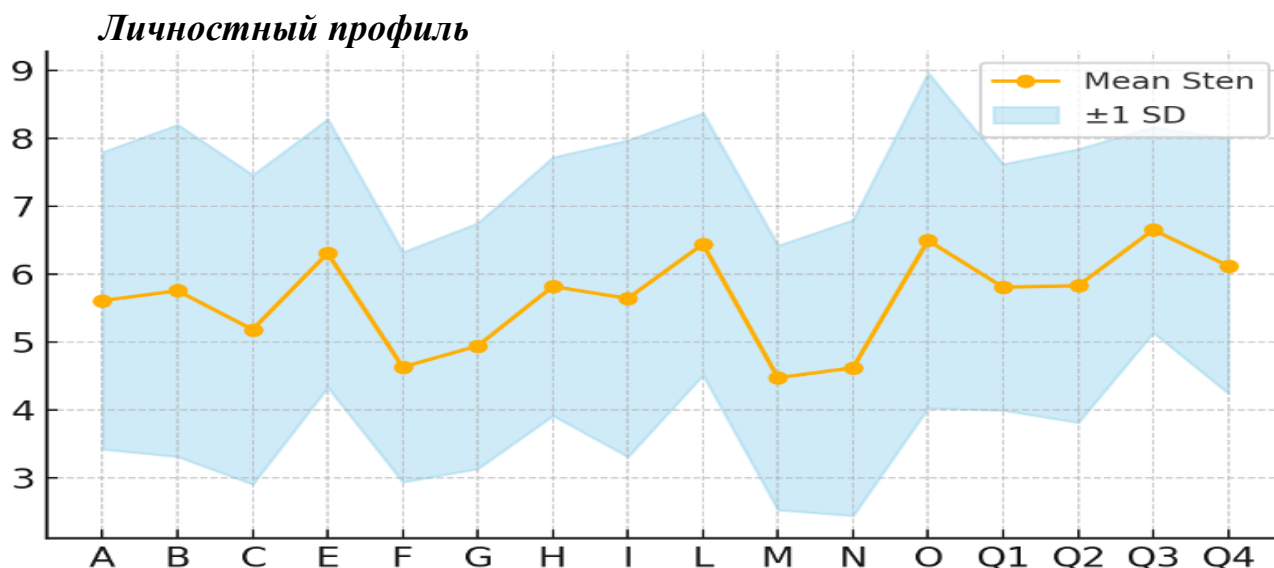


Рисунок. Личностный профиль студента спортивного вуза

На представленном рисунке видно, что профиль достаточно ровный. Большинство средних значений находятся на уровне 5-6 стенов. Однако, имеются некоторые отклонения, которые заслуживают внимания. Наиболее высокими средними показателями являются данные по шкале Q3 (самоконтроль и дисциплинированность = 6,7 стенов), L (подозрительность = 6,4 стена) и O (тревожность = 6,5 стена). Это говорит о повышенной самодисциплине и ответственности, но в то же время самокритичности и подозрительности. Учитывая тот факт, что большинство студентов имеют опыт различного уровня успешности в разных видах спорта, такая дисциплина объяснима спецификой спортивной деятельности.

При этом, относительно низкими оказались факторы М (мечтательность = 4,5 стенов) и N (дипломатичность = 4,6 стенов). Эти данные указывают на более практичный склад ума, без «витания в облаках», и относительную прямоту в общении.

Фактор Q1 (открытость новому) равен 5,8. То есть в группе студентов нет ни явных консерваторов, ни новаторски ориентированных личностей. Стандартные отклонения по большинству шкал = 1,8–2,3 стена. Это свидетельствует о большой вариативности черт между разными студентами. Представляя обобщенный портрет студента спортивного вуза в нашем исследовании, можно охарактеризовать его как достаточно организованного, сдержанного и несколько тревожного реалиста, который не склонен к мечтательности и фантазиям.

Взаимосвязи показателей и инновационный потенциал

Для выявления факторов, связанных с инновационным потенциалом, мы провели корреляционный анализ между шкалами креативности, мотивации, самооценки и личностными чертами. В результате анализа были получены статистически значимые связи:

1. Обнаружена положительная корреляция между индексами креативности и оригинальности ($r=0,63$, $p < 0,001$). Это, в целом, ожидаемо, поскольку более оригинальные испытуемые генерируют большее количество уникальных идей. Интересно, что уровень креативности статистически значимо не связан с фактором Q1 (стремление к новизне). То есть сама по себе открытость новому никак не гарантирует высокого уровня креативности. При этом креативные студенты более общительны и спонтанны. Фактор F (беззаботность, экспрессивность) положительно коррелирует с индексом оригинальности ($r=0,27$, $p < 0,05$). Фактор L (подозрительность) обратно коррелирован с числом уникальных идей ($r = -0,22$, $p < 0,05$). То есть, чем меньше студенты склонны к подозрительности и недоверию, тем свободнее и продуктивнее их мышление. Полученные данные согласуются с тем, что открытая и дружелюбная манера общения, и некоторая импульсивность могут стимулировать творчество. А настороженность и замкнутость становятся препятствием.

2. При выявлении взаимосвязи креативности и мотивации, не было обнаружено взаимосвязи между внутренней мотивацией и креативностью. Индекс креативности оказался отрицательно связан с мотивацией к самореализации ($r = -0,33$, $p = 0,001$). Наиболее творческие студенты указывали меньшую значимость возможности наиболее полно реализовать свои идеи. Аналогичную отрицательную взаимосвязь имеет индекс уникальности с мотивом самореализации ($r = -0,27$). Возможным объяснением может быть то, что креативные и творческие личности мотивируются самим процессом, а не воплощением идеи в реальность. Либо им не хватает устремленности на практические результаты и реализацию идей, и они не акцентируются на внедрении. При этом имеется слабо выраженная корреляция между креативностью и мотивацией избегания неудач. Студенты с высоким индексом оригинальности, в незначительной степени чаще ориентированы на предотвращение промахов и наказаний. Таким образом, мотивация избегания неудач не является препятствием для творчества.

3. Отрицательной оказалась связь самооценки с креативностью. Так, более креативные студенты демонстрируют более заниженную оценку текущих способностей и чуть менее высокий уровень притязаний. Это говорит о том, что творческие в генерации идей студенты не всегда уверены в себе и стремятся к достижениям. Этот результат может указывать на наличие скрытого потенциала. Творческие люди зачастую критичны к себе и своим успехам, и их инновационный потенциал может остаться нереализованным без поддержки и стимулирования уверенности в собственных силах.

Профили с высоким инновационным потенциалом

Поскольку под высоким инновационным потенциалом мы подразумеваем сочетание креативности, открытостью к новому, внутреннюю мотивацию, на основании полученных данных мы можем выделить группу студентов, сочетающих в себе данные качества. У около 26% испытуемых выявили показатели выше среднего по креативности и внутренней мотивации. Они более общительны и менее подозрительны. Уровень притязаний таких студентов умеренный. При этом уровень самоорганизации у них ниже среднего. На основании полученных данных можно предположить, что именно коммуникабельные, склонные к творчеству и с отсутствием чрезмерного конформизма студенты обладают наибольшим инновационным потенциалом в условиях цифровой трансформации образования. Напротив, студенты с низким уровнем креативности чаще ориентированы на внешние атрибуты успеха (престиж, материальные блага), с высоким уровнем осторожности, дисциплинированности и низкой спонтанности.

Таким образом, проведенное исследование согласуется с теоретическим представлением об инновационном потенциале личности и подтверждает наличие данного потенциала у студентов, указывая на факторы, которые отрицательно влияют на его реализацию (неуверенность в себе, ориентация на внешние цели, избегание рисков). То есть для развития инновационного потенциала студентов необходим комплекс мер и условий. К таким относятся развитие и поддержка внутренней мотивации, формирование уверенности в себе и позитивного самоотношения, развития социально-психологических качеств, способствующих генерации и внедрению новых идей.

Список литературы:

1. Авторханова Э.И., Эльжуркаева М.Я. Управление инновациями в высшем образовании: цифровая трансформация и новые модели [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.emreview.ru/index.php/emr/article/view/1911>
2. Буравлева Н.А., Богомаз С.А. Готовность студентов технических вузов к инновационной деятельности // Российский психологический журнал. 2020. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gotovnost-studentov-tehnicheskikh-vuzov-k-innovatsionnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 26.11.2025).
3. Краснорядцева О.М. Психологическая готовность к инновационной деятельности учащихся и педагогов как характеристика образовательной среды // Вестн. Том. гос. ун-та. 2012. №358. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-gotovnost-k-innovatsionnoy-deyatelnosti-uchaschihsya-i-pedagogov-kak-harakteristika-obrazovatelnoy-sredy> (дата обращения: 26.11.2025)
4. Авдеева А.П., Сафонова Ю.А. Психологическая готовность студентов к инновационной профессиональной деятельности // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 3.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29890> (дата обращения: 25.11.2025).
5. Jugembayeva B., Murzagaliyeva A. Physics students' innovation readiness for digital learning within the university 4.0 model: Essential scientific and pedagogical elements that cause the educational format to evolve in the context of advanced technology trends // Sustainability. 2022. Т. 15. №. 1. Р. 233. <https://doi.org/10.3390/su15010233> (дата обращения: 26.11.2025).

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ДИСЦИПЛИНЕ «ЛОВЛЯ КАРПА»

А.С. Артюхин, С.В. Артюхин

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

Аннотация. Спортивная дисциплина «ловля карпа» (карпфишинг) является одной из наиболее динамично развивающихся спортивных дисциплин в рыболовном спорте Российской Федерации. Чемпионат России по ловле карпа представляет собой кульминационное событие сезона, собирающее сильнейшие команды со всех регионов страны. Успешное выступление на соревнованиях федерального уровня требует от спортсменов высокого уровня индивидуальной подготовленности, а также системного подхода к тренировочному процессу команды. В связи с этим, представляется актуальным вопрос систематизации знаний о построении и содержании процесса подготовки спортсменов в рыболовном спорте вообще и в дисциплине «ловля карпа», в частности.

Ключевые слова: спортивная ловля карпа, сборная команда, Республика Адыгея, Чемпионат России, подготовка спортсменов

Актуальность. Спортивная дисциплина «ловля карпа» (карпфишинг) является одной из наиболее динамично развивающихся спортивных дисциплин в рыболовном спорте Российской Федерации [4].

Чемпионат России по ловле карпа представляет собой кульминационное событие сезона, собирающее сильнейшие команды со всех регионов страны [5]. Успешное выступление на Федеральном уровне требует от спортсменов не только высокого индивидуального мастерства, но и глубоко продуманного, системного подхода к подготовке команды [2]. Федерация рыболовного спорта республики Адыгея, активно развивает рыболовный спорт, в частности дисциплину «ловля карпа.» Тренерский штаб ежегодно формирует сборную команду для участия в Чемпионате России, стремясь к достижению высоких результатов [6].

Отсутствие научно обоснованных методических рекомендаций, стандартов и нормативных документов, утвержденных Министерством спорта в спортивной дисциплине «ловля карпа» требует систематизации имеющихся знаний и совершенствования методов и методик подготовки спортсменов [1, 3].

В связи с этим, представляется актуальным вопрос систематизации знаний о построении и содержании процесса подготовки спортсменов в рыболовном спорте вообще и в дисциплине «ловля карпа», в частности.

Цель исследования заключалась в определении особенностей содержания процесса подготовки спортсменов в дисциплине «ловля карпа».

Методы исследования: анализ литературы, анализ планирующей документации, педагогическое наблюдение.

Организация исследования. Достижение поставленной цели осуществлялось на примере подготовки сборной команды Республики Адыгея к Чемпионату России по ловле карпа в 2025 году.

Результаты исследования. В результате исследования установлено, что процесс подготовки и участия в соревнованиях спортсменов сборной команды имеет классическую для любого вида спорта периодизацию и включает:

- подготовительный период, состоящий из общеподготовительного этапа, специально-подготовительного этапа и предсоревновательного этапа;
- соревновательный период;
- переходный период.

Общеподготовительный этап подготовительного периода проводится в межсезонье, где делается акцент на общефизическую и теоретическую подготовку, подбирается и тестируется новое оборудование и осуществляется ремонт существующего, анализируются результаты прошедшего сезона.

Специально-подготовительный этап подготовительного периода, в течение которого проводятся тренировки на водоемах, отрабатываются основные технические элементы и тактические приемы ловли карпа.

Предсоревновательный этап подготовительного периода, в процессе которого моделируется соревновательный процесс, происходит отработка командного взаимодействия, акклиматизация (при необходимости). Кроме того, важным компонентом подготовки на этом этапе является участие спортсменов сборной в соревнованиях на водоеме, принимающем предстоящий Чемпионат России. Благодаря этому создаются условия, максимально приближенные к условиям главного турнира года.

Соревновательный период представляет собой непосредственное участие спортсменов и команд в Чемпионате, анализ показателей каждого этапа соревнования, корректировка тактики ловли.

Переходный период ориентирован на восстановление работоспособности спортсменов и подведение итогов выступления спортсменов и команд.

В результате исследования были выявлены некоторые особенности различных видов подготовки спортсменов по ловле карпа при подготовке к участию в Чемпионате России.

Физическая подготовка. В карпфишинге многодневные соревнования требуют значительной физической выносливости. Спортсмены в ходе ловли должны иметь возможность ловить на дальних дистанциях свыше 150-160 метров, а объем прикормочной программы, необходимой для формирования больших кормовых пятен и поимки значительного количества рыбы, может достигать 100-150 кг.

Общая физическая подготовка представлена упражнениями кардиотренировки (бег, плавание), упражнениями на выносливость и силу (работа с весами, гребля).

Специальная физическая подготовка представлена упражнениями, имитирующие специфические действия: силовые забросы тяжелых оснасток,

вываживание крупной рыбы, установка лагеря, работа с лодкой (при разрешении).

Техническая подготовка. Содержанием этого вида подготовки является совершенствование базовых и освоение новых технических приемов ловли.

Техника заброса (точность и дальность заброса оснасток и спомбов, работа с различными типами удилищ, «коброй», рогаткой);

Работа с прикормками (приготовление прикормочных смесей, стиков, насадок);

Вываживание рыбы (безопасное и эффективное вываживание карпа, работа с подсачеком, карповым матом).

Тактическая подготовка.

Выбор прикормочной программы (определение компонентного состава, количества и стратегии внесения прикормки в зависимости от сезона, условий ловли, активности рыбы и прессинга со стороны конкурентов).

Адаптация к условиям (быстрое реагирование на изменения погоды, направление ветра, активности рыбы и действий команд-соперников).

Командное взаимодействие (разработка четкого плана действий между участниками сектора, распределение ролей и обязанностей, способность тренерского штаба оперативно и быстро анализировать получаемую информацию от спортивных пар и запасных спортсменов и формировать на ее основе указания об изменении тактических установок в ходе спортивной борьбы).

Теоретическая подготовка. Этот вид подготовки включает изучение правил соревнований, ихтиологии карпа, гидрологии водоемов, влияния погодных факторов, а также обмен опытом и анализ выступлений на предыдущих турнирах.

Заключение. Таким образом, исследование содержания процесса подготовки сборной команды Республики Адыгея к Чемпионату России по ловле карпа в 2025 году позволило установить особенности периодизации тренировочного процесса, которая соответствует традиционному построению в спорте, а также специфику содержания различных видов подготовки, обеспечивающего эффективность соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Горяйнов А.Г. Спортивная ловля карповых. М.: Вече, 2004. 430 с.
2. Катаева И.В. Особенности ловли рыб семейства карповых. М.: Научная книга, 2021. 128 с.
3. Клюев-Йорк В. Ловля карпа: успешная рыбалка по английскому методу (пер. с нем. А. Серегин). М.: АСТ, Астрель, 2004. 200 с.
4. Короле А. Карпфишинг: выбор приманок для ловли в различных условиях, приготовление приманок и прикормок, карповые монтажи и их применение, кормовое поведение карпа в холодной и теплой воде, тактика прикармливания и ловли карпа. М.: Фиш-Информ, 2011. 112 с.
5. Правила вида спорта «рыболовный спорт». М.: Минспорта России, 2024. 277 с.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «рыболовный спорт». М.: Минспорта России, 2022. 31 с.

УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО «ЛОВЛЕ КАРПА»

С.В. Артюхин, А.С. Артюхин

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

***Аннотация.** Развитая внутренняя инфраструктура и растущая популярность спортивной дисциплины «ловля карпа» в России, в условиях международных санкций и ограничений, не позволяет российским спортсменам выступать и демонстрировать свое мастерство на Чемпионатах Мира под эгидой FIPS и объективно оценивать уровень мастерства по-сравнению с ведущими зарубежными спортсменами. Поэтому вопрос об оценке уровня подготовленности отечественных спортсменов в дисциплине «ловля карпа» и дальнейшем совершенствовании процесса их подготовки остается открытым.*

***Ключевые слова:** спортивная ловля карпа, российские спортсмены, результативность, международные соревнования.*

Актуальность исследования. Дисциплина «ловля карпа» (в международной терминологии – карпфишинг) является одним из динамично развивающихся направлений рыболовного спорта во всем мире. С каждым годом растет число соревнований, качество их организации и уровень подготовленности участников [5, 6]. С 2015 по 2025 год количество команд, принимающих участие в Чемпионате Мира увеличилось с 24 до 33 [1]. Международная федерация спортивного рыболовства на пресной воде (FIPSeD) через свою секцию карповой ловли (CIPS), проводит чемпионаты мира и другие престижные турниры, которые собирают сильнейших спортсменов со всех континентов [4]. Успешное выступление на таких соревнованиях не только повышает престиж страны, но и способствует популяризации рыболовного спорта в целом и дисциплины «ловля карпа» в частности, а также стимулирует развитие методик и технологий подготовки спортсменов [3, 6].

Россия обладает богатой историей спортивного рыболовства и значительным потенциалом в карпфишинге. На протяжении последних десятилетий в стране активно формировалась и развивалась система подготовки спортсменов создавались многочисленные клубы и федерации. Увеличилось количество проводимых всероссийских соревнований. Так в период с 2010 по 2014 г. проводился одноэтапный кубок России и Чемпионат России, сейчас двухэтапный Кубок России, Чемпионат России и всероссийское соревнование Кубок Федерации Рыболовного спорта. Увеличилось количество спортсменов, принимающих участие в соревнованиях в среднем с 30-35 до 45-52 пар [1, 2]. Однако вопрос об уровне подготовленности и результативности российских спортсменов на международных соревнованиях по ловле карпа изучен недостаточно.

В связи с этим цель исследования заключалась в определении уровня подготовленности и факторов, влияющих на результативность выступления российских спортсменов на международных соревнованиях.

В процессе исследования использовались методы анализа литературы, анализа официальных протоколов соревнований и математической статистики.

Результаты исследования. На прошедшем Чемпионате Евразии, прошедшем с 14 по 19 октября 2025 года на РСК «Кужора» (Республика Адыгея, станица Кужорская) участие приняло 11 стран, таких как Абхазия, Армения, Беларусь, Китай, Казахстан, Корея, Россия, Сирия, Туркменистан, Узбекистан и Вьетнам. Сборная России была представлена 4 командами: (Россия-1, Россия-2, Россия-3, Россия-4). Составы команд сборной России формировались из списка спортсменов, утверждённых министерством спорта Российской Федерации. В него вошли победители и призеры Кубка России в личном зачёте, победители и призёры Чемпионата России в командном зачете. По итогам Чемпионата Евразии команда Россия-1 заняла первое место в командном зачете, её члены стали победителями и бронзовыми призёрами в личном зачете. Россия-3 заняла третье место в командном зачете и завоевала серебряные медали в личном зачете. Россия-2 заняла 5 место, Россия-4 – 6 место.

Исследования показали, что основным фактором успешного выступления российских команд являлось количество тренировок и подготовительных соревнований, проведенных командами сборной России.

В частности, по сравнению с другими командами, наиболее длительный этап тренировок и разнообразных подготовительных соревнований провела команда Россия-1: пять выездов длительностью двое суток, и три соревнования. Высокий уровень системности ловли, знания различных особенностей водоема, понимания общих закономерностей поведения карпа позволили одержать убедительную победу.

Сравнительный анализ содержания процесса подготовки, участвовавших в этих соревнованиях команд, позволил установить устойчивую совокупность факторов, влияющих на результативность и стабильность выступления спортсменов на международных соревнованиях:

- системность процесса подготовки;
- наличие единой централизованной системы подготовки;
- научная обоснованность содержания процесса подготовки;
- эффективность различных видов подготовки;
- наличие методик индивидуализированной подготовки;
- наличие опыта выступления на международных соревнованиях.

Заключение. Таким образом, результаты участия спортсменов России в дисциплине «ловля карпа» на международных соревнованиях позволил установить высокий уровень их подготовленности, выявить состав устойчивых факторов, оказывающих влияние на результативность и стабильность выступления.

Уровень результативности российских спортсменов на прошедших международных соревнованиях по ловле карпа можно охарактеризовать как

перспективный. Наличие талантливых спортсменов, способных показывать высокие индивидуальные результаты, является сильной стороной подготовленности спортсменов России. Однако для достижения стабильного лидерства на мировой арене необходимы системные изменения и комплексный подход к развитию данного вида спорта.

Список литературы:

1. Гибез Н.В., Зуев В.Н. Карпфишинг как пример экологически щадящего любительского рыболовства // Наука – практике: материалы II Международной научно-практической конференции. Барановичи: БарГУ, 2021. Ч. 1. С. 128-130.
2. Горяйнов А.Г. Спортивная ловля карповых. М.: Вече, 2004. 430 с.
3. Катаева И.В. Особенности ловли рыб семейства карповых. М.: Научная книга, 2017. 128 с.
4. Королев А. Карпфишинг: выбор приманок для ловли в различных условиях, приготовление приманок и прикормок, карповые монтажи и их применение, кормовое поведение карпа в холодной и теплой воде, тактика прикармливания и ловли карпа. Москва: Фиш-Информ, 2011. 112 с.
5. Правила вида спорта «рыболовный спорт». М.: Минспорта России, 2024. 277 с.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «рыболовный спорт». М.: Минспорта России, 2022. 31 с.

УВАЖЕНИЕ К СОПЕРНИКУ, СУДЬЕ И ПРАВИЛАМ: КАК СПОРТ ФОРМИРУЕТ СОЦИАЛЬНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ЭТИКУ

Д.А. Басов

Поволжский государственный технологический университет,
г. Йошкар-Ола, Россия

***Аннотация.** Спорт учит уважению к другим людям. В первую очередь к тем, с которыми спортсмен соприкасается во время соревнований – это команда, судьи, соперники. Также невозможно участвовать и выигрывать в соревнованиях, не соблюдая правила спортивных игр. В настоящее время спортсмены являются культовыми личностями. За ними следят не только во время соревнований, но и за их частной жизнью. Спортсмены часто становятся примерами для подражания, особенно у подростков, что накладывает на них дополнительную ответственность. Они могут использовать свою известность для привлечения внимания к социальным проблемам: борьбе с наркоманией, помощи бездомным, экологическим проблемам.*

***Ключевые слова:** уважение, этика, дисциплина, ответственность, честность.*

В нашей стране всегда понимали важность спорта в жизни человека. Еще в Советском Союзе физкультурой занимались все, причем не только молодежь. Первой причиной популяризации спорта стал рост преступности среди несовершеннолетних. Решение вовлекать в спорт оказалось полезным вдвойне – народ стал менее подвержен вредным привычкам.

В современной России тоже есть понимание насколько важны спортивные мероприятия для воспитания молодежи. Это и здоровый образ жизни, взаимодействие с другими людьми, развитие моральных качеств. Все это важно для дальнейшей жизни в социуме. Важным примером является Всероссийская универсиада, которая объединяет студентов разных вузов и способствует укреплению дружбы и взаимопонимания между молодежью.

Сейчас физкультуре уделяют не так много внимания. Тем не менее много в стране спортивных секций. Постоянно строятся новые спортивные объекты. Наши показатели на мировых чемпионатах и олимпийских играх говорят сами за себя.

Спорт играет важную роль в формировании социальной ответственности и этики среди участников спортивных мероприятий. Уважение к сопернику, судье и правилам является ключевым аспектом спортивной культуры, способствующим развитию нравственных качеств спортсменов и зрителей. Уважение к сопернику проявляется в признании усилий противника, принятии побед и поражений с достоинством.

Как спорт может формировать социальную ответственность?

В первую очередь это формирование уважения: спорт учит уважению к другим людям, независимо от их уровня подготовки или статуса. Это проявляется в приветствии соперника перед матчем, рукопожатии после игры и признании заслуг соперника.

Соблюдение правил соревнований: следование правилам соревнований способствует формированию дисциплины. Спортсмены учатся соблюдать правила даже тогда, когда никто нет внешнего наблюдения. Соблюдение правил – основа честной конкуренции. Оно учит спортсменов ответственности, пониманию, что их поведение влияет на их репутацию, репутацию команды и спорта в целом. Нарушение правил подрывает доверие к спортсмену, его команде и справедливости спорта в целом.

Честная игра: только честная игра предполагает справедливость и равноправие всех участников соревнования. Честность помогает сформировать чувство справедливости и уважения к закону и морали.

Командный дух: если спортивные соревнования командные, то от каждого члена команды зависит исход соревнования. Каждый участник команды осознают свою ответственность перед командой и необходимость поддержки других участников команды. Командный дух, формируемый в спорте, воспитывает чувство принадлежности к чему-то большему. Это учит спортсменов работать в коллективе, поддерживать друг друга и стремиться к общим целям. Такие навыки востребованы не только в спорте, но и в повседневной жизни, помогая строить гармоничные социальные отношения. Только совместными усилиями можно победить.

Самодисциплина: регулярные тренировки и соблюдение режима питания помогают развивать самодисциплину, которая переносится и на повседневную жизнь спортсмена.

Таким образом, спорт выступает мощным инструментом формирования социальной ответственности и этического поведения, обеспечивая условия для гармоничного развития личности и общества в целом. Спорт играет ключевую роль в развитии личности, воспитывая уважение к соперникам, судьям и правилам. Эти ценности становятся основой для развития нравственных качеств, лидерских навыков и гармоничной личности.

Спорт – это не только физическое состязание, но и мощный инструмент нравственного воспитания. Уважение к сопернику, судьям и правилам формирует основу для развития социальной ответственности и этики. Эти ценности, усвоенные в спорте, переносятся в повседневную жизнь, помогая строить гармоничное общество.

Важно, чтобы тренеры, родители и спортивные организации уделяли внимание не только техническим аспектам тренировок, волю к победе, но и воспитательному процессу.

Был проведен анонимный опросник группы из 25 студентов Поволжского Государственного Технологического Университета с использованием шкалы Ликерта (от 1 – «Полностью не согласен» до 5 – «Полностью согласен»). В таблице представлены результаты опросника студентов.

Результаты опросника студентов

Утверждение	Средний балл	Распределение ответов, %
Занятия спортом научили меня уважать соперника, даже если он слабее меня	4.4	5: 60% / 4: 36% / 3: 4% / 2: 0% / 1: 0%
Я считаю, что решения судьи необходимо уважать, даже если я с ним не согласен	3.8	5: 32% / 4: 40% / 3: 20% / 2: 8% / 1: 0%
Соблюдение правил игры – это основа честной конкуренции не только в спорте, но и в жизни	4.6	5: 72% / 4: 24% / 3: 4% / 2: 0% / 1: 0%
Я готов принять поражение, если оно было честным, и извлечь из него урок	4.0	5: 40% / 4: 32% / 3: 24% / 2: 4% / 1: 0%

Проведенный опрос подтверждает гипотезу о том, что спортивная деятельность является мощным инструментом формирования социальной ответственности и этических норм. Наиболее сильное влияние спорт оказывает на понимание важности правил, уважение к сопернику и принятие ответственности за свои действия.

Список литературы:

1. Боброва Н.А., Искандаров Ш.Ф., Ивентьев С.И. Права человека и гражданина на уважение как духовно-нравственная и правовая ценность // Теоретические вопросы формирования культуры прав человека в Таджикистане: материалы международной научно-теоретической конференции (5 декабря 2023 года) // Под редакцией доктора юридических наук, профессора Мирзозода П.З. Душанбе: Типография ТНУ, 2023. С. 136-148.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Смысл: Эксмо, 2005. 1136 с.
3. Дубровина И.В. Практическая психология образования. М. Смысл. 1988. С. 286.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб: Питер, 2017.
5. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. М.: Академический проект, Фонд «Мир», 2018.

РОЛЬ АКРОБАТИКИ В РАЗВИТИИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ДИСЦИПЛИН

Ю.Г. Бич, А.С. Максимова

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

Аннотация. В статье рассматривается акробатика, как вид спорта, который может использоваться в мультидисциплинарном подходе к подготовке спортсменов разных дисциплин. Она включает в себя упражнения, развивающие ловкость, гибкость, силу, прыгучесть и балансировку, а также координацию движений и чувство пространства. Групповые, парные и индивидуальные выступления с выполнением пирамид, кувырков, поддержек и вращений на специальном ковре или арене дают возможность развития в цирковом искусстве, а также влияют на развитие спортивной подготовки в самых различных видах спорта.

Ключевые слова: спорт, акробатика, спортивная акробатика, спортсмен, виды спорта, преимущества.

Акробатика – один из самых древних видов спорта. Ещё тысячелетия назад люди выполняли замысловатые упражнения, связанные с переворачиванием своего тела в пространстве, удержанием его в различных необычных позах. Изображения на сохранившихся памятниках, сосудах, фресках и других изделиях свидетельствуют о том, что этот вид спорта был известен в Древнем Египте за 2300 лет до н.э. [6]. В эпоху Возрождения в Италии Венецианская республика устраивала «конкурсы живой архитектуры», т. е. построения акробатических пирамид [1].

В подавляющем большинстве акробатами были бродячие актёры. С давних пор цирк и акробатика тесно связаны друг с другом. Немало рассказов о судьбах бродячих акробатов и циркачей, об их нелёгкой жизни и замечательном искусстве написал русский писатель Александр Иванович Куприн. Уже в начале 20 века в Петербурге проходили первые показательные выступления акробатов, которые и положили начало использованию акробатических номеров в городских праздниках и спортивных вечерах [2].

Из спортсменов-любителей выросло немало профессиональных артистов цирка и эстрады. Среди них довольно известные – труппа «Бенс», А. Беликов, П. Стрела, П. Попадатос, Н. Кельшоан и целый ряд других [3]. Спортсмены имеют необходимый уровень навыков для работы в цирке, не получая при этом профессионального образования в сфере циркового искусства [8]. Победитель первенства России и трёхкратный чемпион Европы, КМС по спортивной акробатике Гордечук Александр сейчас успешно выступает на арене разных цирков в качестве воздушного гимнаста [8].

Основоположник спортивной акробатики, мастер спорта, двукратный чемпион СССР, многократный чемпион Российской Федерации, первый заслуженный тренер Советского Союза по спортивной акробатике Геннадий Карпович Казаджиев в своих воспоминаниях писал: «И всё-таки я уверен, что акробатика занимает первое место в перечне всех видов спорта и не только потому, что начинается с буквы «а» [5].

Одним из авторов проекта первого Всесоюзного комплекса ГТО был Павел Гаврилович Живной – один из первых тренеров по спортивной гимнастике и акробатике в Краснодаре [2].

В настоящее время из-за постоянно увеличивающихся нагрузок в спорте популярным стал междисциплинарный подход, при котором в ходе обучения и тренировочного процесса интегрируются знания и навыки из различных спортивных дисциплин. Можно отметить, что и в армии необходимы спортивные навыки. Геннадий Казаджиев вспоминал, что между боями (а он прошел боевой путь от Краснодара до Праги) он учил ребят акробатическим приемам [5]. В наши дни многие тренеры из разных видов спорта отправляют своих воспитанников на дополнительные занятия акробатикой.

Часто там появляются футболисты. В основном в акробатику они приходят за растяжкой для минимизации травмоопасности при беге и падениях, а также за скоростно-силовыми способностями (так называемая «взрывная сила») и координацией [7].

Некоторые футболисты не ограничиваются общей физической подготовкой. Например, на чемпионате мира по футболу в Швеции в 1958 году французский нападающий Фонтэн забил ошеломляющий гол – в высоком полёте, с переворотом через спину. На восторженные вопросы корреспондентов Фонтэн ответил, что выполнению этого удара он обязан акробатике. Сейчас подобный приём делает любой мастер, а акробатика входит составной частью в подготовку футболистов [4].

Из боевых искусств в акробатику спортсмены идут за гибкостью, развитием координации и растяжкой. Также большую роль в успешности такого спортсмена играет всё та же «взрывная сила» – способность развивать максимальную мощность усилий за минимальное время.

Ещё яснее обстоят дела с лёгкой атлетикой или хоккеем. Все виды легкоатлетических прыжков: с шестом, в длину, в высоту, особенно знаменитый фосбери-флоп без акробатической подготовки просто невозможны. В хоккее у вратаря, имеющего возможность сесть на шпагат, больше вариантов для манёвра» [7].

Список не ограничивается только вышеперечисленными видами спорта: волейбол, парашютный спорт, батут, прыжки в воду, регби, спортивная гимнастика, гандбол также используют акробатические тренировки.

Любые высококоординационные виды спорта будут даваться легче человеку, который имел дело со спортивной акробатикой.

Мастер спорта международного класса, двухкратный чемпион России, победитель первенства Европы, чемпион Мира, тренер по акробатике с 2013 года Сон Александр Родионович, окончивший КГУФКСТ, не первый год

тренирует самых разных спортсменов: «Помимо довольно очевидных скорости, силы и ловкости, акробатика даёт преимущество и в других аспектах. Статические акробатические упражнения укрепляют мышцы, связки и суставы, развивают стабилизаторы. Это базовый вид спорта, который направлен на общее физическое развитие».

Положительное влияние акробатика оказывает и на умение работать в команде. Слаженность командной работы акробатов оказывает колоссальное влияние на результат их деятельности. Это касается как социальных, так и физических аспектов: без взаимного доверия между партнёрами не получится выполнить сложный элемент, будь то пирамида или бросок, а без чёткой координации движений каждого участника коллектива выступление будет не только не эстетичным, но даже травмоопасным [5].

Помимо физических показателей акробатика развивает артистизм. Иногда её путают с гимнастикой, ошибочно полагая, что они ничем не отличаются, но акробатика – многогранный вид спорта. Это и прыжки – перевороты и сальто, и силовые упражнения пар, троек, четверок, и различные гимнастические пирамиды. Спортивная акробатика сочетает в себе разнообразие не только набора элементов, но и красивой хореографии. Как настоящие артисты, акробаты одеваются в красочные купальники, каждый состав старается выделиться на фоне соперников, подчеркнуть свою индивидуальность и эстетику вида спорта.

В заключении отметим, что умение грамотно приземляться при прыжках, точность и жёсткость выполнения сложных движений без потери скорости, владение своим телом, близкое к абсолютному – никакой из этих навыков не может быть лишним в арсенале любого спортсмена. Овладение этими навыками включает в себя акробатика, которую иногда называют «царицей спорта».

Список литературы:

1. Бич Ю.Г. История физкультуры и спорта на Кубани. Краснодар. 2011, 193 с.
2. Бич Ю.Г., Орлова Э.А. «Мы мирные люди, но...». Из истории комплекса «Готов к труду и обороне» // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2016. № 3. С. 39-43.
3. Бич Ю.Г. Цирковые номера народов Кавказа и Средней Азии // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2023. № 1. С. 45-48.
4. История акробатики, как вида спорта [Электронный ресурс]: URL: <https://yourways.ru/stati/istoriya-akrobatiki> (дата обращения 12.10.2025)
5. Казаджиев Г.К. Вечное движение. Записки тренера. Краснодар, 2024.
6. Кун Л. Всеобщая история физкультуры и спорта. М., 1982. 400с.
7. Цвелодуб А.А. Самоопределение молодого поколения через цирковое искусство // Тезисы докладов научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Краснодар: КГУФКСТ, 2023. С. 130-131.

КУЛЬТУРНОЕ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ МУАЙ ТАЙ – ТРАДИЦИОННОГО ТАЙСКОГО БОКСА

Ю.Г. Бич, В.В. Шимон

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

***Аннотация.** Данная работа посвящена изучению традиционного тайского бокса, известного как Муай Тай, и его значимости как неотъемлемой части культурного наследия Таиланда. Особое внимание уделяется культурным обычаям, ритуалам и социальным функциям Муай Тай, его роли в становлении национальной самобытности, воспитании характера, личностном росте спортсменов и влияние на международный имидж страны.*

***Ключевые слова:** спорт, Тайский бокс, традиции, Муай Тай, культура, национальная идентичность, культурное наследие.*

Тайский бокс, или Муай Тай, занимает особое место в культурной и исторической жизни Таиланда. Его значение выходит далеко за рамки спортивных поединков, выступая как ключевой символ национальной самобытности, духовных ценностей и культурных традиций. Цель данной статьи ретроспективно проследить вклад тайского бокса в развитие боевых искусств, воспитание молодежи, а также укрепление культурных связей страны.

В XIII веке, в период существования государства Сукхатай, постоянные войны с соседними племенами требовали подготовки опытных воинов для защиты правителя. Эти воины, помимо владения оружием, осваивали основы рукопашного боя, что стало прототипом современного муай-тай. Навыки боя оттачивались, при этом укреплялось тело и дух [1].

В конце XVII века, в период относительного мира, начали проводиться первые боксерские поединки по муай-тай. Бои, известные как Кад-Чак или Муай Кад-Чак, проходили без правил и средств защиты, до полной победы одного из бойцов. Король Нарай (Наресуан) сыграл ключевую роль в популяризации муай-тай, превратив его из элитарного искусства в общедоступное. Боксерские поединки стали неотъемлемой частью народных праздников [3].

В XIX столетии Таиланд, ощутив на себе влияние западной культуры, предпринял шаги для сохранения своей уникальности. Тайский бокс стал одной из таких традиций, получив значительную государственную поддержку. Были открыты школы бокса за счет королевской казны, проводились чемпионаты с внушительными призовыми фондами, что напрямую способствовало прогрессу этого вида спорта [3].

Во второй половине XX века тайский бокс пережил период бурного роста, который начал ослабевать лишь с появлением нового направления в

единоборствах – смешанных боевых искусств.

Однако и по сей день тайский бокс является одной из визитных карточек Таиланда, его национальной гордостью. Тайские бойцы пользуются высоким авторитетом в ведущих мировых рейтинговых агентствах. Их часто приглашают в качестве наставников и спарринг-партнеров в такие международные организации, как Ultimate Fighting Championship (UFC, с англ. – «Абсолютный бойцовский чемпионат») и другие [1].

Тренировки по Муай Тай – это не только путь к физическому совершенству, но и эффективный метод воспитания характера. Они способствуют развитию упорства, терпения, целеустремленности и самодисциплины. Внутренний рост и психологическая устойчивость, которые формируются благодаря занятиям тайским единоборством, делают его ценным инструментом как в образовательной, так и в общественной сферах. Сообщества, объединяющие поклонников традиционного тайского бокса, стимулируют культурный диалог и укрепляют связи между их членами [4].

Муай-Тай имеет сходства с рядом других единоборств, но также и свои особенности [5]. Основное сходство заключается в ударной технике, где акцент делается на удары, в то время как захваты и броски запрещены. Тем не менее, техника ударов варьируется в зависимости от вида единоборств.

Например, в боксе применяются удары кулаками (прямые, боковые, снизу вверх) по голове и телу противника. Используются схожие приемы, такие как кросс, свинг и апперкот. Однако, в классическом боксе удары наносятся исключительно кулаками, тогда как в муай-тай можно использовать не только кулаки, но и ступни, локти и колени [2].

В каратэ применяются удары ногами, а набор ударов руками похож. Однако, в отличие от каратэ, в муай-тай отсутствуют формальные комплексы (ката, таолу), и вместо них используются базовые комбинации из двух-трех ударов [5].

Муай-тай акцентируется на ударах локтями и коленями в отличие от каратэ. Обучение начинается с ритуального танца, в котором бойцы выкрикивают заклинания для того, чтобы повысить концентрацию. Есть в тайском боксе специальные дни почитания учителей и наставников, в домах которых ученики преподносят им дары [1].

В отличие от многих других восточных единоборств, философия муай тай не связана напрямую с религией. Например, в буддизме есть принцип ахимса, т.е. не причинения зля живому существу. Естественно, там невозможно причинять боль в поединке. Однако некоторое влияние буддизма прослеживается через атрибутику спорта. Например, повязка на голове бойца сплетена из 108 нитей, а это число в буддизме считается священным. Бойца защищает полоска ткани с заклинаниями, перекинута через плечо [2].

Местные суеверия и магия компенсируют отсутствие тесной связи с буддизмом. Татуировки имеют магическое значение и изображают различные «волшебные» знаки, схемы или «покровительствующих» животных. Практика заклинаний (мантр) используется на тренировках и перед боем для достижения нужного психологического состояния [4].

Индийские боевые искусства повлияли на технику выполнения некоторых ударов ногами, захватов и движений в ритуальном танце «рам муай» [5].

Таким образом, подводя итоги можно сказать, что Муай Тай – это не просто вид боевого искусства, а важнейшая часть культурного достояния страны, объединяющая поколения, воспитывающая крепких телом и духом людей и укрепляющая национальную самобытность. Его глубокие исторические корни, богатые традиции и непрерывное развитие делают его уникальным явлением, которое продолжает играть значимую роль в формировании культурного и духовного ландшафта как внутри Тайланда, так и за его пределами. Распространение Муай Тай способствует укреплению межкультурных связей, прогрессу в мире боевых искусств и популяризации тайской культуры на международной арене.

Список литературы:

1. Вилльямс Р. Эволюция Муай Тай: от древней войны к современному спорту// Международный журнал боевых искусств, М. 2020, 12(4), С. 89-105.
2. Заяшников С.И. Тайский бокс. М., 2022. 145с.
3. Киттипонг П. Культурное значение Муай Тай в тайском обществе. Журнал исследований Юго-Восточной Азии, 2018.22(3), С. 45-67.
4. Сагат Ной Коклам (2009). Поединок в тайландском боксе, Ростов н/Д, 2009, 405 с.
5. Тхонгчай С. Муай Тай: Искусство восьми конечностей. [Электронный ресурс]: URL: <https://rebenokvsporte.ru/muay-tay-iskusstvo-vosmi-konechnostey>. Дата обращения 12.10.25

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ

Я.Е. Бугаец, Е.И. Лавренова

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

Аннотация. *Представлены результаты прироста общих и специальных координационных способностей у девочек и мальчиков 9-11 лет, занимающихся парусным спортом на начальном этапе подготовки. В контрольных группах, использующих стандартную программу тренировки, выявлен приоритет естественных возрастных изменений в отношении точности и времени выполнения движений у мальчиков, сенсомоторных реакций, поддержания вестибулярной устойчивости, своевременности взятия старта и оптимальности занятой позиции судна у девочек. В экспериментальных группах, в условиях сложнокоординационной подготовки, обнаруживался значительный прирост большинства координационных параметров, отражающих преимущество влияния соответствующих нагрузок в учебно-тренировочном процессе.*

Ключевые слова: *координационные способности, парусный спорт, начальный этап подготовки, мальчики и девочки 9-11 лет*

Решение технико-тактических задач в парусном спорте на начальном этапе подготовки тесно связано с развитием координационных способностей. Необходимость освоения и реализации значительного числа сложных двигательных навыков в процессе управления судном, связанных с балансировкой при откренивании, изменением галса, адаптацией к влиянию ветра и волнения водной поверхности, требует от юных яхтсменов высокого уровня развития вестибулярной и проприоцептивной чувствительности, пространственной ориентации, быстроты и точности движений [2].

Координационная подготовка юных яхтсменов, использующая в учебно-тренировочном процессе упражнения повышенной сложности, обеспечивает улучшение эффективности освоения и автоматизации двигательных навыков, технико-тактических возможностей спортсменов [3, 5]. Однако, определяя координационную подготовленность юных яхтсменов в учебно-тренировочном процессе, необходимо учитывать естественные природные причины развития способности к моторной адаптации [7]. Так, координационные способности детей 9-11 лет имеют гендерные отличия, определяемые естественным гетерохронным созреванием организма. В данном возрасте у мальчиков отмечается окончательное формирование функциональной сенсомоторной системы и основных механизмов произвольных движений, что создает благоприятный фон для становления способности к дифференцированию и воспроизведению пространственных, силовых и временных параметров

движений, к усвоению сложных координационных действий, вестибулярной устойчивости. Девочки характеризуются замедлением прироста координационных способностей, волнообразным проявлением вестибулярной устойчивости, но, по сравнению с мальчиками, имеют преимущество по количеству высоких показателей координационной подготовленности [1].

Таким образом, дифференцирование оценки воспроизведения пространственных, временных параметров движений, статического и динамического равновесия, быстроты и точности реагирования, согласования движения, ориентирования в пространстве в зависимости от естественного роста и влияния тренировочного процесса позволяет определить потенциальные возможности развития координационных способностей у детей 9-11 лет, занимающихся парусным спортом.

В исследовании приняли участие 28 мальчиков и 20 девочек 9-11 лет, занимающихся парусным спортом в классе швертботов-одиночек «Оптимист» ГБУ ДО КК СШОР «Парус», г. Геленджик. Контрольная группа (14 мальчиков и 10 девочек) занималась в течение года по общепринятой методике, представленной в типовой программе начального этапа спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт» [6]. В экспериментальной группе (14 мальчиков и 10 девочек) дополнительно применялась разработанная сложнокоординационная методика.

Уровень координационной подготовленности определяли с помощью ряда тестов общей направленности и специальных упражнений, используемых в классе яхт «Оптимист». Эффективность координационно ориентированных методических комплексов, применяемых в учебно-тренировочном процессе относительно естественного развития организма юных яхтсменов, оценивали по темпам прироста показателей (П), рассчитывая по формуле: $P\% = 100 \times (C_K - C_H) / 0,5 \times (C_K + C_H)$, учитывая среднее значение в группе в начале (C_H) и в конце эксперимента (C_K). Результаты характеризовали как «неудовлетворительные» в случае 7% и менее, «удовлетворительные» – 8-10%, «хорошие» – 10-15%, «отличные» – более 15% [7].

В контрольной группе мальчиков отмечалось приоритетное влияние спортивных занятий на развитие большинства координационных способностей в тестах, характеризующих скорость реагирования, тонкой проприоцептивной чувствительности, чувство времени, вестибулярной устойчивости, согласование движений и ориентирование в пространстве (табл. 1). Преимущественное влияние естественных факторов на развитие координационных качеств было выявлено относительно ловкости, чувствительности при откренивании на значительный градус, прыжке с разворотом в неудобную сторону и выхода на наветренный знак с выполнением четырех поворотов оверштаг.

В контрольной группе девочек высокие оценки прироста параметров отмечались в тестах, характеризующих сенсомоторные реакции, поддержание статического равновесия и статодинамической вестибулярной устойчивости, а также своевременность взятия старта и оптимальность занятой позиции. Незначительный прирост показателей в проявлении ловкости, чувства времени,

статической устойчивости, способности своевременно вносить коррекцию в управлении судном демонстрировал приоритет естественных возрастных изменений.

Таблица 1

Темпы прироста координационных способностей
в контрольных группах юных яхтсменов

Тесты	Мальчики		Девочки	
	%	Оценка	%	Оценка
Челночный бег	5	Неудовлетворительно	4	Неудовлетворительно
Отпускание палки	20	Отлично	12	Хорошо
Откренивание в 150°	3	Неудовлетворительно	18	Отлично
Откренивание в 120°	15	Хорошо	21	Отлично
Откренивании в 100°	15	Хорошо	15	Хорошо
Прыжок вправо на 360°	19	Отлично	28	Отлично
Прыжок влево на 360°	10	Удовлетворительно	15	Хорошо
Индивидуальная минута	16	Отлично	3	Неудовлетворительно
Проба Ромберга	16	Отлично	9	Удовлетворительно
Проба Яроцкого	33	Отлично	30	Отлично
Поворот оверштаг	14	Хорошо	8	Удовлетворительно
Наказание в два оборота на 720°	13	Хорошо	8	Удовлетворительно
Взятие старта	20	Отлично	17	Отлично
Выход на наветренный знак	0	Неудовлетворительно	0	Неудовлетворительно

Таким образом, анализ прироста координационных показателей в контрольных группах девочек и мальчиков 9-11 лет, использующих стандартную программу начального этапа подготовки в классе яхт «Оптимист», выявил положительные, но менее значимые изменения параметров, по сравнению с результатами, полученными в экспериментальных группах. В контрольной группе мальчиков чаще отмечалось преимущественное влияние естественных онтогенетических механизмов на проявление точности и времени выполнения движений, что может быть связано с неравномерностью развития мышечного аппарата в данном возрасте. В группе девочек такая закономерность характеризовала способность контролировать статический баланс, ориентацию в пространстве и технико-тактические возможности на основе индивидуальной сформированности функциональных систем, обеспечивающих степень управления моторно-двигательной деятельностью [1].

В экспериментальных группах мальчиков и девочек обнаруживался значительный прирост большинства координационных параметров, что демонстрировало преимущественное влияние сложнокоординационной подготовки на развитие точности воспроизведения и дифференцирования пространственных и временных параметров движений, вестибулярной устойчивости, быстроты реагирования на сигналы, согласования движений при управлении парусом и рулем судна, ориентирования в пространстве (табл. 2).

**Темпы прироста координационных способностей
в экспериментальных группах юных яхтсменов**

Тесты	Мальчики		Девочки	
	%	Оценка	%	Оценка
Челночный бег	12	Хорошо	14	Хорошо
Отпускание палки	48	Отлично	39	Отлично
Откренивание в 150°	33	Отлично	22	Отлично
Откренивание в 120°	24	Отлично	19	Отлично
Откренивание в 100°	36	Отлично	26	Отлично
Прыжок вправо на 360°	41	Отлично	63	Отлично
Прыжок влево на 360°	32	Отлично	37	Отлично
Индивидуальная минута	62	Отлично	33	Отлично
Проба Ромберга	44	Отлично	54	Отлично
Проба Яроцкого	84	Отлично	81	Отлично
Поворот оверштаг	23	Отлично	34	Отлично
Наказание в два оборота на 720°	24	Отлично	27	Отлично
Взятие старта	45	Отлично	50	Отлично
Выход на навстречный знак	0	Неудовлетворительно	0	Неудовлетворительно

Приоритет средового влияния на координационную деятельность, по сравнению с естественным развитием, позволил отметить значительную активацию центральной нервной системы, сенсомоторных механизмов, обеспечивающих повышение уровня вестибулярной устойчивости, быстроты и точности передачи информации в условиях изменяющейся ситуации [4].

Гендерный контроль прироста параметров координационных способностей у детей 9-11 лет, занимающихся парусным спортом, позволит рационализировать и корректировать работу юного гонщика, дифференцируя изменения уровня подготовленности, связанные с естественными онтогенетическими факторами и в условиях приоритета интенсивности нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Список литературы:

1. Величко А.И., Чернышенко Ю.К., Баландин В.А., Ползикова Е.В., Ефремова В.Е. Элементы полового диморфизма в уровне развития показателей координационных способностей младших школьников 7-10 лет // Теория и методика физического воспитания. 2021. №11. С. 15-20.
2. Гусева Е.А., Савицкий А.В., Жуков С.Е. Развитие специальных координационных способностей у яхтсменов 10-12 лет в подготовительном периоде годичного цикла // Современные подходы и идеи студенчества в контексте развития видов спорта: материалы студенческой научно-практической конференции. Минск, 2022. С. 68-74.
3. Михайлова Т.В., Калинин М.М. Содержание методики функциональной подготовки юных яхтсменов в годичном тренировочном цикле // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. № 2. С. 68-73.

4. Серикова Ю.Н., Александрова В.А., Нечаева А.Ю. Координационные способности: определение, основные подходы к изучению, современные средства и методы развития // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 6 (160). С. 224-231.
5. Стафеева А.В., Иванова С.С., Краснова М.С. Эффективность методики физической и технической подготовки в содержании тренировочного процесса начинающих яхтсменов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. Т. 9. № 2(31). С. 252-255.
6. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. 88 с.
7. Усаков В.И. Педагогический контроль в физическом воспитании дошкольников: учебное пособие. М.: Директ-Медиа, 2016. 83 с.

СТАТОКИНЕТИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ БОКСЕРОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Е.Е. Бугаец, И.М. Резников

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

Аннотация. *Представлены результаты статокINETической устойчивости у 18 высококвалифицированных боксеров в подготовительном и соревновательном периодах учебно-тренировочного процесса. Вестибулярную устойчивость у спортсменов определяли с помощью теста Фукуды. Средние показатели динамических постуральных процессов соответствовали нормативным значениям на обоих этапах исследований. Распределение полученных значений среди боксеров обнаружило снижение статокINETической устойчивости в соревновательном периоде. Предполагается зависимость полученных результатов с длительным напряжением регуляторных систем в процессе подготовки к соревновательной деятельности.*

Ключевые слова: *статокINETическая устойчивость; высококвалифицированные боксеры; периоды годичного цикла тренировки*

Эффективность спортивной деятельности боксеров во многом зависит от точности пространственной ориентировки и уровня развития вестибуломоторных функций [5]. Вестибулярная система подвержена комплексному воздействию различных по адекватности раздражителей, мощности, направленности и продолжительности действия механической силы, сопровождающейся линейными, угловыми и кориолисовыми ускорениями, что включает дальнейший сенсорный анализ [1].

Качественное управление сложнокоординационными двигательными актами, поддержание равновесия в условиях пассивных и активных перемещениях в пространстве, перегрузки вестибулярного аппарата, противостояния ударам и выполнения защитных приемов требует совершенствования статокINETической устойчивости [3]. Учитывая, что в боксе регламентированы многократные повторные травматические воздействия на структуры головного мозга, сопровождающиеся сотрясениями вестибулярного аппарата, отмечается прогрессирующее скрытое снижение постуральной устойчивости в процессе роста спортивного стажа и мастерства [4]. Существующая зависимость между особенностями сохранения равновесия и реализацией технических действий делает вестибулярные нагрузки важным структурным компонентом подготовленности боксеров к соревновательной деятельности [6].

Таким образом, перечисленные факторы воздействия спортивной деятельности боксеров на вестибулярную устойчивость и совершенствование

вестибуломоторных функций создают необходимость количественной оценки статокINETической устойчивости спортсменов.

Целью данного исследования явилась оценка динамической вестибулярной устойчивости боксеров в подготовительном и соревновательном периодах годичного тренировочного цикла.

У 18 высококвалифицированных боксеров сборной команды Краснодарского края оценивали вестибулярную устойчивость с помощью шагового теста Фукуды (маршевый тест Унтербергера). Спортсмены с закрытыми глазами выполняли сто шагов на месте, высоко поднимая колени и вытянув вперед руки (рис. 1).

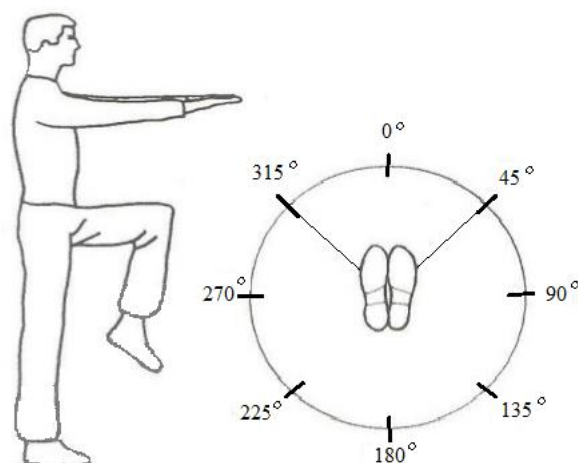


Рисунок 1. Схема выполнения «Шагового теста Фукуды» («Маршевого теста Унтербергера»)

Угол отклонения определяли с помощью разметки градусов на полу. Нормативным считали результат, если завершение теста происходило в точке начала его выполнения или незначительного продвижения вперед по прямой до 1,0 м. Вестибулярную устойчивость характеризовали как нормальную в случае отсутствия смещения от прямой линии не более чем на 30°. При смещении расстояния более чем на 1,0 м и отклонении более чем на 30° отмечали вестибулярные нарушения [2].

Статистическая обработка осуществлялась с помощью пакета прикладных программ Statistica 10.0. Проводили анализ с помощью медианы и межквартильного интервала (25-й и 75-й перцентили). Для определения внутригрупповых различий использовали непараметрический критерий Вилкоксона с критическим уровнем статистической значимости равным 0,05.

На обоих этапах исследований средние результаты вестибулярной устойчивости у боксеров не выявили отклонений и соответствовали нормативным значениям. У всех исследуемых отмечалось незначительное продвижение вперед по прямой линии, не превышающее 1,0 м. Показатели углового смещения в подготовительный период составляли 7,78 (0,00;0,15)°, в соревновательный – 8,89 (0,00;10,00).

Однако распределение параметров, демонстрирующих угловое отклонение среди боксеров, показало, что в подготовительном периоде только 61% имели нормативные результаты тестирования (рис. 2).

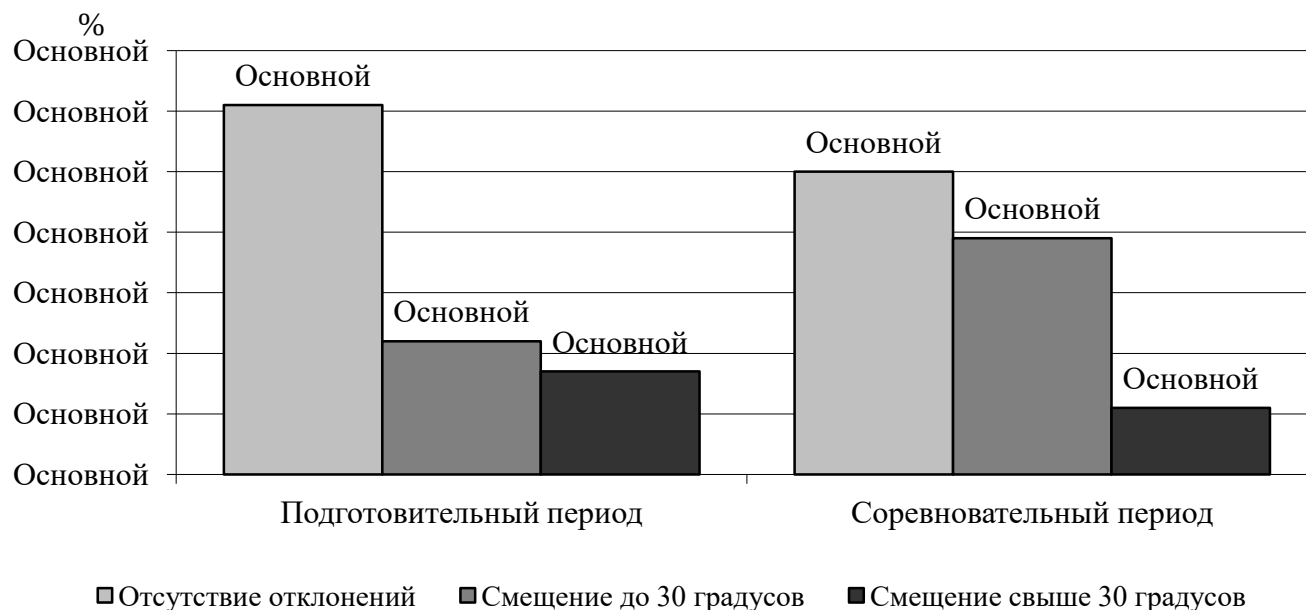


Рисунок 2. Распределение результатов пробы Фукуды среди боксеров на этапах исследования

У 22% исследуемых обнаруживалось смещение менее чем на 30° , а 17% боксеров после шагового теста отклонялись более чем на 30° . В соревновательном периоде количество исследуемых, не имеющих отклонений при реализации теста снизилось до 50%. В 11% случаев смещения превышали 30° , 39% обнаруживали незначительные отклонения до 30° .

Таким образом, в соревновательном периоде у боксеров отмечается снижение статокINETической устойчивости, что может быть связано с длительным напряжением регуляторных систем в процессе подготовки к соревновательной деятельности. Учитывая роль вестибулярной устойчивости организма в функциональной подготовленности спортсмена, связь постральных процессов с нейродинамическими и координационными характеристиками [3, 7], такой уровень адаптации спортсменов к факторам воздействия внешней среды провоцирует недостаточные функциональные и резервные возможности организма, вероятность развития перенапряжения.

Список литературы:

1. Бачериков Е.Л., Сарайкин Д.А., Дятлов Д.А., Камскова Ю.Г. Оценка вестибулярной функции в условиях спортивной деятельности как характеристика статокINETической устойчивости организма в функциональной подготовленности спортсмена // Теория и практика физической культуры. 2022. № 3. С. 100-102.
2. Дружинин О.А. Особенности взаимодействия вестибулярной и слуховой систем у девушек-боксеров // Мир науки. Педагогика и психология. 2024. Т. 12. № 3. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/73PSMN324.pdf> (дата обращения: 12.11.2025).

3. Еганов А.В., Чибичик Ю.Е., Быков В.С., Колунин Е.Т. Проявление вестибулярной устойчивости в структуре отдельных параметров двигательного-координационных способностей занимающихся спортивными видами единоборств // Наука и спорт: современные тенденции. 2022. Т. 10. № 1. С. 79-88.

4. Лагода С.О., Алексанянц Г.Д. Скрытые нарушения постуральной устойчивости боксеров различной спортивной квалификации // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/skrytye-narusheniya-posturalnoy-ustoychivosti-bokserov-razlichnoy-sportivnoy-kvalifikatsii> (дата обращения: 12.11.2025).

5. Стрелец В.Г., Горелов А.А. Теория и практика управления вестибуломоторикой человека в спорте и профессиональной деятельности // Теория и практика физической культуры. 1996. №5. С. 13-16.

6. Хасанов А.Т., Шаяхметова Э.Ш., Хакимов Э.Р. и др. Психофизиологические и психологические качества, определяющие успешность спортивной деятельности юных боксеров // Психология. Психофизиология. 2019. Т. 12. № 4. С. 105-111.

7. Шаяхметова Э.Ш., Муфтахина Р.М., Линтварев А.Л., Галимов А.М. Психофизиологические особенности адаптационно-компенсаторных реакций организма боксеров на тренировочные нагрузки // Фундаментальные исследования. 2014. № 1. С. 82-86.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА БОКСЕРОВ 10-12 ЛЕТ

Е.В. Ведерникова

Вятский государственный университет, г. Киров, Россия

***Аннотация.** В статье дается характеристика психофизиологических параметров юных спортсменов, занимающихся боксом. Автор указывает на необходимость изучения и учета психофизиологического состояния боксеров для построения эффективного тренировочного процесса, и успешной соревновательной деятельности. В частности, были изучены и проанализированы такие параметры как тип нервной системы, функциональное состояние ЦНС, уравновешенность нервной системы, функциональная подвижность нервных процессов, уровень тревожности и мотивации. На основании полученных результатов автор делает вывод о необходимости осуществления индивидуального подхода в тренировочном процессе, при котором учитывались бы не только физические особенности спортсмена, но и его психофизиологический статус.*

***Ключевые слова:** бокс, дети 10-12 лет, психофизиологический статус.*

Вопрос исследования психофизического статуса спортсменов традиционно занимает центральное место в спортивной науке, представляя одинаковый интерес для теории и практики. Это особенно важно в таких дисциплинах, как спортивные единоборства, проходящих в условиях экстремальных нагрузок.

В боксе, как одном из видов таких единоборств, деятельность спортсменов отличается: оперативным характером (необходимость мгновенно принимать решения), высокой психической напряженностью (постоянное давление соревновательной обстановки), динамизмом и нестабильностью (быстро меняющиеся условия поединка), зависимостью от противодействия соперника (результат напрямую связан с действиями оппонента).

В этих условиях психофизиологическое состояние спортсмена выходит на первый план. От способности быстро обрабатывать разнообразную информацию напрямую зависит успешность как тренировочной, так и соревновательной деятельности.

Ключевым элементом построения эффективной тренировочной программы является учет индивидуальных особенностей спортсмена, центральное место среди которых занимает темперамент. Без оценки типа высшей нервной деятельности представление о спортсмене остается неполным и лишенным важных деталей.

Темперамент напрямую влияет на динамические особенности психики: скорость восприятия информации, впечатлительность, сообразительность и готовность к действию у одних спортсменов может контрастировать с

инертностью, медлительностью и сниженной продуктивностью у других. Даже базовые поведенческие наблюдения, такие как «подвижен, энергичен» или «медлителен, вял», служат ценным инструментом для тренера, позволяя лучше понять воспитанника и адаптировать методы работы с ним. Важно подчеркнуть, что тип высшей нервной деятельности не является строгим ограничителем. Развитие необходимых качеств личности возможно при любом типе. В процессе тренировок юные спортсмены естественным образом формируют индивидуальный стиль деятельности, в котором отражаются их природные особенности. Задача тренера – целенаправленно управлять этим процессом. Для этого необходимо понимать, в какой мере врожденные свойства спортсмена способствуют достижению успеха на разных этапах спортивной карьеры, а какие аспекты требуют дополнительной коррекции и развития [1].

Текущий уровень тревожности спортсмена также может оказывать значительное влияние на результативность тренировок и соревновательной деятельности. Так, высокий уровень тревожности, проявляющийся в мышечном напряжении, учащенном сердцебиении, повышенном потоотделении и других физиологических реакциях может приводить к снижению выносливости, общей работоспособности, концентрации внимания, ухудшению координации движений, замедлению реакции и увеличению времени принятия решений. Это связано с тем, что спортсмен может быть чрезмерно сосредоточен на своих страхах и сомнениях, что отвлекает его от выполнения текущих задач. Низкий уровень тревожности также не желателен, так как может привести к недооценке сложности ситуации, снижению мотивации и недостаточной подготовке спортсмена к соревнованиям. Следовательно, только умеренный уровень тревожности может способствовать повышению мотивации, улучшению концентрации внимания и повышению готовности к выполнению задач. Это состояние позволяет спортсмену быть достаточно мобилизованным, но не перегруженным эмоционально. Таким образом, управление уровнем тревожности является важной частью подготовки боксеров. Тренеры и спортсмены должны работать над развитием навыков саморегуляции, чтобы поддерживать оптимальный уровень тревожности, который способствует достижению наилучших результатов на тренировках и соревнованиях.

Важную роль в выступлениях боксеров играет уравновешенность нервной системы. Она влияет на способность спортсмена сохранять спокойствие и контролировать свои эмоции в стрессовых ситуациях, к которым относятся соревнования. Так, уравновешенная нервная система помогает спортсмену сохранять спокойствие и не поддаваться панике или излишней агрессии в условиях высокого давления. Это позволяет принимать более взвешенные решения и действовать более эффективно. Кроме того, уравновешенность способствует более быстрому и точному реагированию на действия соперника. Спортсмен с уравновешенной нервной системой может лучше контролировать свои движения и реакции, что особенно важно в динамичных видах спорта, таких как бокс. Также уравновешенная нервная система помогает спортсмену лучше справляться с физическими и психическими нагрузками, что снижает риск переутомления и

повышает общую выносливость. Отмечено влияние баланса процессов возбуждения и торможения в нервной системе на качество тренировок: спортсмен, способный контролировать свои эмоции и сохранять концентрацию, может более эффективно усваивать новые техники и улучшать свои навыки. Таким образом, уравновешенность нервной системы является важным фактором, способствующим успешному выступлению боксеров на соревнованиях и эффективному проведению тренировок.

В исследовании участвовала группа боксеров (10 человек) в возрасте 10-12 лет, у которых при помощи устройства психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 – «ПСИХОФИЗИОЛОГ» г. Таганрог определяли тип нервной системы (теппинг-тест), оценивали функциональное состояние ЦНС по параметрам простой зрительно-моторной реакции и реакции на движущуюся стрелку, уравновешенность нервной системы оценивали по реакции на движущийся объект, проводили оценку функциональной подвижности нервных процессов по А.Е. Хильченко. Кроме того, определяли уровень тревожности (Спирбергеру), уровень мотивации избегания неудач (Т. Эллерс).

Результаты теппинг-теста показали, что большинство мальчиков-боксеров (70%) имеют слабый тип нервной системы, а остальные (30%) имеют средне-слабый тип. Этот же тест позволил определить ведущие руку и полушарие спортсменов, так 40% респондентов правши, т.е. ведущее полушарие левое, а у 60% боксеров ведущая рука не выявлена (амбидекстрия). Полученные нами данные о степени доминирования полушарий головного мозга боксеров необходимо учитывать тренеру при построении учебно-тренировочного процесса, так как это непосредственно сказывается на особенностях восприятия поступающей информации, координации и других качествах. Так, при доминировании правого полушария спортсмен обладает прекрасной пространственной ориентацией, чувством тела, высокой координацией движений; а при доминировании левого полушария – обладают отличным чувством времени, высокой мышечной выносливостью, однако менее скоординированы. Спортсмены, имеющие односторонний тип доминирования функций (либо правый, либо левый профиль асимметрии) отличаются более высоким уровнем подвижности нервных процессов и психических функций, более короткой сенсомоторной реакцией. Однако по сравнению с лицами со смешанным профилем асимметрии они быстрее утомляются, особенно после тренировок с предельными и околопредельными нагрузками.

В литературе остается спорным главный вопрос о роли типологических особенностей проявления свойств нервной системы в достижении высокого спортивного результата. Попытки некоторых исследователей в этом направлении не увенчались положительным результатом. По Е. П. Ильину (2010), применительно к типологическим особенностям можно прогнозировать способности и стиль деятельности как основу достижения успеха, но не степень этого успеха. Последнее зависит от социальных факторов (воспитания, обучения, тренировки) [2].

Оценку функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) проводили по параметрам простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР)

и по реакции на движущуюся стрелку (ПЗМР-ДС), которые предназначены для экспресс-оценки уровня активации ЦНС. Применение ПЗМР в этих целях обосновано работами А. М. Зимкиной с соавторами (1978) и А. А. Талалаева (1992). В соответствии с этими работами в основе оценки функционального состояния ЦНС лежит анализ уровня и стабильности сенсомоторных реакций человека в ответ на световые раздражители [4].

Известно, что простая зрительно-моторная реакция является интегративным показателем, позволяющим оценить подвижность нервной системы и скорость двигательных действий спортсменов [3, 5]. Результаты исследования показали, что у большинства боксеров (90%) уровень активации ЦНС имеет средние значения, это свидетельствует о стабильном состоянии регуляторных механизмов и состоянии спортсменов благоприятном для соревновательной деятельности.

Для оценки способности человека адекватно воспринимать изменения пространственно-временных событий, для диагностики индивидуальных особенностей организации нервной системы человека по скорости и точности реагирования на движущийся объект, а именно уравновешенности нервной системы по степени баланса процессов возбуждения и торможения нами применялась методика оценки реакции на движущийся объект [4]. Результаты наших исследований показали, что у 60% боксеров преобладают процессы торможения, у 30% – баланс процессов торможения и возбуждения, у 10% – преобладают процессы возбуждения.

Оценку функциональной подвижности нервных процессов (ФПНП) проводили по методике, разработанной А.Е. Хильченко и модернизированной Е.Г. Черепановым и К.В. Сугоняевым. Анализ и интерпретация по тесту ФПНП оценивали по количеству принятых сигналов (Нобщ) за 120 с, переведенных в баллы. Нами показано, что у 70% боксеров выявлена высокая функциональная подвижность нервных процессов, а у 30% – средняя функциональная подвижность нервных процессов. Лицам с высоким и средним уровнем ФПНП, в отличие от лиц, обладающих низкими характеристиками, присущи более высокая успешность восприятия и мышления [4].

Одним из важнейших показателей, влияющим на успех соревновательной деятельности является уровень тревожности. Для спортсменов тревожность не является изначально негативной чертой личности или фактором неудачи в соревнованиях. Определённый уровень тревожности – естественная и обязательная особенность подготовки личности к какой-либо ответственной деятельности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги» для каждого спортсмена, мобилирующий его на достижение наилучшего в данных условиях результата спортивной деятельности.

Нами проведена оценка уровня реактивной и личностной тревожности с использованием теста Спилберга-Ханина, который помогает определить выраженность тревожности в структуре личности. Среди исследуемых нами спортсменов никто не показал высоких значений реактивной тревоги, т.е. в момент обследования они не испытывали стресс, т.е. были спокойны, не

проявляли вегетативное возбуждение и напряженность. По нашим данным у 20% боксеров выявлен высокий уровень личностной тревожности. Это дает основание предполагать, что у них состояния тревоги может появляться в разнообразных ситуациях, особенно касающихся оценки их компетентности и престижа. Значительное отклонение от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания тренера и психолога, так как высокая тревожность предполагает склонность спортсмена к появлению навязчивых мыслей о неудаче в предстоящих соревнованиях. В этом случае тренеру необходимо снизить субъективную значимость соревновательной ситуации и задач предстоящей деятельности, т.е. перенести акцент на осмысление самого процесса предстоящей соревновательной деятельности. Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности спортсмена.

Определение уровня мотивации избегания неудач проводили с использованием личностного опросника (Т. Элерса), который предназначен для диагностики мотивационной направленности личности на избегание неудач. Нами показано, что у 50% боксеров преобладает средний уровень мотивации избегания неудач, а у 50% – высокий уровень, что свидетельствует о том, что у этих боксеров имеется страх перед возможным поражением и перед физической болью.

Таким образом, тренер, осуществляющий индивидуальный подход, должен учитывать физические, индивидуально-психологические и многие другие особенности каждого спортсмена. Вместе с тем существенное значение должно придаваться вопросам специальной подготовки, являющейся основой технического мастерства боксера.

Список литературы:

1. Бубеннов А.Г., Сальников В.А. Связь двигательных проявлений и особенностей темперамента у боксеров, различающихся уровнем подготовленности // Омский научный вестник. 2011. № 2 (96). С. 152-154.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2010. 352 с.
3. Муфтахина Р.М., Петров В.В., Матвеев С.С., Линтварев А.Л., Шаяхметова Э.Ш. Особенности психофизиологического состояния боксеров различных спортивных квалификационных групп в возрастном аспекте: монография. СПб: НПЦ ПСН, 2015. 90 с.
4. Устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог». Методический справочник. Таганрог, 2017. 124 с.
5. Шаяхметова Э.Ш. Психофизиологические закономерности адаптации боксеров к нагрузкам в различные периоды тренировочно-соревновательного процесса: дисс.... д-ра биол. наук: 19.00.02 [Челяб. гос. пед. ун-т]. Уфа, 2013. 250 с.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

С.С. Воеводина, М.М. Пикулин

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

***Аннотация.** В статье представлены результаты анализа организационных условий обеспечения конкурентоспособности спортсменов в Краснодарском крае – спортивная инфраструктура, финансовое обеспечение, рациональная структура регионального управления. Конкурентоспособность спортсмена складывается на базе его физического, психического и эмоционально-психологического здоровья, личностных и профессиональных компетенций с учетом организационных условий, обеспечивающих их достижение. В целом от уровня их состояния зависит социально-экономическая характеристика региона и достижение целей государственной стратегии развития физической культуры и спорта.*

***Ключевые слова:** организационные условия; финансирование; спортивная инфраструктура; конкурентоспособность; спортсмены.*

В литературе организационные условия конкурентоспособности спортсменов рассматриваются как факторы, влияющие на уровень профессиональной подготовленности спортсменов с учётом условий труда, мотивации на достижение высокого спортивного результата. Они включают внутренние и внешние аспекты. К последним следует отнести обеспеченность спортивной инфраструктурой, финансирование (с учетом программно-целевого метода управления) и качество кадрового отраслевого персонала [5, с. 189].

Одним из показателей конкурентоспособности кубанских спортсменов являются призовые места на международных и всероссийских соревнованиях. В таблице представлена динамика завоеванных спортсменами края медалей.

Таблица

Показатели конкурентоспособности кубанских спортсменов
в спорте высших достижений [4]

Соревнования	2022 г.				2024 г.			
	Золото	Серебро	Бронза	Всего	Золото	Серебро	Бронза	Всего
Олимпийские игры		1		1	1			1
Кубок Европы		1	3	4	-	-	-	-
Кубок мира		1		1	-	-	4	4
Кубок России	164	125	200	489	154	123	145	422

Продолжение табл.

Соревнования	2022 г.				2024 г.			
	Золото	Серебро	Бронза	Всего	Золото	Серебро	Бронза	Всего
Первенство Европы	4	2	2	8	10	3	6	19
Первенство мира	22	12	7	41	12	9	13	34
Первенство России	394	376	506	1276	371	392	493	1256
Чемпионат Европы	1			1	3	4	2	9
Чемпионат мира	1	2	3	6	8	5	5	18
Чемпионат России	235	171	198	604	234	222	230	686
Этап Кубка мира	1		1	2	-	-	-	-
Спартакиада учащихся России	69	88	58	215	28	26	40	94
Всероссийская спартакиада сильнейших спортсменов России	48	27	54	129	12	11	30	53
Всего	1050	899	1124	3073	1047	914	1045	3014

Отраслевое финансирование позволяет создавать спортивную инфраструктуру, осуществлять поддержку спортивных федераций, отвечающих за развитие соответствующих видов спорта, проводить спортивные соревнования. Динамика участия кубанских спортсменов за счет бюджетных средств в соревнованиях разного уровня отражена на рисунке.

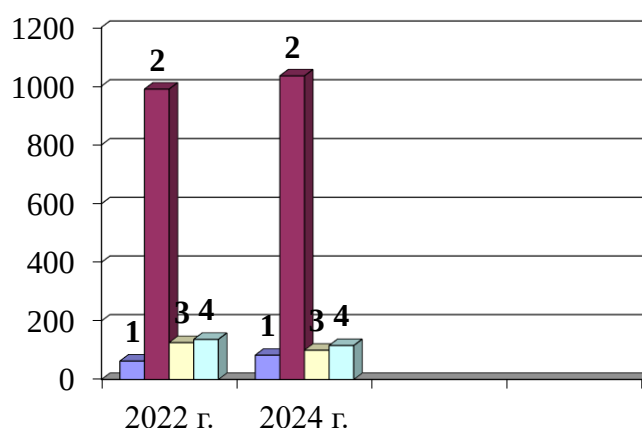


Рисунок. Динамика участия кубанских спортсменов в соревнованиях разного уровня за счет бюджетных средств [4]

Финансовое обеспечение физической культуры и спорта в крае в 2024 г. составило 16,2 млрд. руб., из них на развитие физической культуры и спорта высших достижений – 10,4 млрд. руб., массовый спорт – 5,8 млрд. руб., что позволило обеспечить проведение 402 краевых спортивных соревнований по 47 видам спорта; 244 учебно-тренировочных мероприятий по 40 видам спорта [1].

Планируемые отраслевые расходы краевого бюджета в 2025 г. составят 14,6 млрд. руб. (12,4 млрд. руб. – физическая культура и спорт высших достижений, 2,2 млрд. руб. – массовый спорт), в 2026 г. – 10,9 млрд. руб. (10,1 млрд. руб. – физическая культура и спорт высших достижений, 0,8 млрд. руб. – массовый спорт). В рамках государственной программы Краснодарского края «Развитие физической культуры и спорта» субсидии региональным спортивным федерациям на проведение спортивных мероприятий составили в 2024 г. 36,8 млн. руб., в 2025 г. (план) – 54,6 млн. руб.; выплаты премий выдающимся спортсменам и их тренерам за высокие спортивные результаты – 63,6 млн руб. [2].

Региональная спортивная инфраструктура включает 8 785 спортивных сооружений краевой и муниципальной собственности, из них: 5 180 плоскостных спортивных сооружений; 2 142 спортивных зала; 88 плавательных бассейнов; 69 стадионов на 1 500 мест и более; 11 крытых объектов с искусственным льдом. В муниципальных образованиях края приспособлены для занятий спортом 1 219 объектов городской инфраструктуры (826 площадок с тренажерами; 291 универсальная игровая площадка; 74 спота (плаза начального уровня); 11 велодорожек) [3].

В 2024 г. край стал победителем в Национальной спортивной премии Министерства спорта России в номинации «Регион России за вклад в развитие спорта: лучший субъект Российской Федерации», что можно считать показателем эффективности регионального отраслевого управления.

Таким образом, организационные условия влияют на развитие спорта высших достижений через финансирование, развитие спортивной инфраструктуры, подготовку кадров. Эти факторы определяют эффективность системы подготовки спортсменов, их конкурентоспособность в условиях развития региональных спортивных кластеров.

Список литературы:

1. Кубань: исполнение бюджета 2024 года («Бюджет для граждан»). – Официальный сайт Министерства финансов Краснодарского края. Режим доступа: https://minfin.krasnodar.ru/activity/budget_citizens/byudzheta-v-kartinkakh_2/otchet-ob-ispolnenii-kraevogo-byudzheta-2/395394 (дата обращения 25.11.2025).
2. Кубань: бюджет на 2025 – 2027 годы (проект) («Бюджет для граждан») [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://minfin.krasnodar.ru/activity/budget_citizens/byudzheta-v-kartinkakh_2/proekt-kraevogo-byudzheta/366260 (дата обращения 21.09.2025).
3. Кубань. Бюджет на 2026-2028 года (проект). Министерство финансов Краснодарского края. Краснодар, 2025. 45 с.
4. Спортивный вестник Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края. 2024 [Электронный ресурс]. URL: <https://kubansport.krasnodar.ru/departament/sportivnyy->

vestnik-krasnodarskogo-kraya (дата обращения 21.09.2025).

5. Тарасенко А.А., Воеводина С.С. Управленческий механизм экономического развития физической культуры и спорта // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. 2019. С. 188-190.

СПОРТ КАК ИНТЕГРАТИВНАЯ СФЕРА ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ

С. А. Гирина, А.А. Никитина

Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург, Россия

***Аннотация.** В статье рассматриваются риски и перспективы интеграции спорта в систему образования как инструмента формирования жизненно важных умений у детей и подростков. Спортивная деятельность в школьной среде обладает высоким воспитательным потенциалом, способствуя развитию дисциплины, эмоциональной устойчивости, коммуникативных и когнитивных навыков. Вместе с тем, процесс внедрения спортивных практик сталкивается с рядом проблем: недостаточной материально-технической базой, дефицитом квалифицированных кадров, отсутствием индивидуального подхода и мотивации учащихся. Авторы подчёркивают необходимость комплексного подхода, включающего модернизацию инфраструктуры, повышение педагогической компетентности, использование инновационных методик и активное участие семьи. Интеграция спортивных принципов в образовательное пространство рассматривается как эффективный путь формирования здоровой, социально адаптированной и всесторонне развитой личности.*

***Ключевые слова:** спорт; жизненно важные умения; гибкие навыки; формирование личности; тренер-наставник; педагогический процесс в спорте.*

В наши дни общество ставит перед молодыми людьми всё более сложные задачи. Помимо отличной успеваемости, требуется умение быстро приспосабливаться, эффективно общаться, самостоятельно решать проблемы и контролировать себя в изменчивых обстоятельствах. Именно поэтому ключевую роль играют универсальные навыки, гарантирующие успешную адаптацию в обществе и всестороннее развитие личности.

Занятия спортом для детей и подростков – это идеальная платформа, где эти навыки формируются органично. Во время тренировок и соревнований человек постоянно сталкивается с типичными жизненными ситуациями: соперничеством, необходимостью работать вместе, преодолением препятствий, эмоциональной нестабильностью, дефицитом времени на принятие решений. Спорт гармонично сочетает физическое, эмоциональное и социальное развитие, воспитывая в участниках дисциплину, ответственность, устойчивость к стрессу, коммуникабельность и способность к самоанализу.

Он становится местом, где человек учится не только побеждать, но и принимать поражения с достоинством, работать в команде, слушать и понимать других, а также оценивать свои сильные и слабые стороны. Таким образом,

спортивная среда выходит далеко за пределы простой физической подготовки, превращаясь в мощный инструмент для формирования всесторонне развитой, зрелой и сильной личности.

В условиях изменения образовательных приоритетов спорт всё чаще рассматривается не только как средство физического развития, но и как полноценная воспитательная платформа. Современные исследования подчёркивают, что спортивная деятельность оказывает комплексное влияние на личность ребёнка, способствуя формированию нравственных ориентиров, трудовой мотивации, эмоциональной зрелости и когнитивной устойчивости. Регулярные тренировки развивают у детей силу воли, настойчивость, умение преодолевать трудности и работать на результат. Эти качества напрямую связаны с успешной социальной адаптацией и личностным ростом. Кроме того, эстетическая составляющая спорта – стремление к гармонии движений, уважение к сопернику и правилам – формирует чувство прекрасного и уважение к труду [1].

Участие в спортивных занятиях оказывает значительное влияние на формирование важных социальных навыков, ценных как в повседневной жизни, так и в работе. В процессе занятий спортом дети укрепляют навыки общения, учатся работать в команде, проявлять лидерские качества, контролировать свои эмоции и справляться со стрессом – все эти умения относятся к категории гибких навыков. Командные виды спорта способствуют развитию умения сотрудничать, принимать на себя ответственность за достижение общих целей и находить компромиссы. Занятия индивидуальными видами спорта совершенствуют самодисциплину, способность концентрироваться и анализировать свои действия. В соревновательных ситуациях дети приобретают опыт быстрого принятия решений, учатся переживать поражения и использовать их для дальнейшего роста. Следовательно, спорт является не только способом поддержания физической формы, но и эффективным инструментом для развития универсальных компетенций, необходимых в современном обществе [3].

Вовлечение спортивных занятий в образовательный процесс предоставляет обширные перспективы для становления здорового, энергичного и хорошо интегрированного в общество человека. Тем не менее, данная интеграция сопровождается определенными трудностями, требующими комплексного и квалифицированного решения. Включение спорта в школьную и домашнюю обстановку должно принимать во внимание как вопросы организации, так и образовательные методы, чтобы предотвратить нежелательные результаты и раскрыть возможности физической культуры в образовании.

Одной из главных проблем является ограниченность материальной базы учебных заведений. Недостаточное количество современного оснащения, нехватка спортивных полей и оборудования значительно ухудшают качество занятий и уменьшают вероятность разносторонней физической активности. Кроме того, недостаточная квалификация преподавателей, шаблонность методик и отсутствие мотивации на уроках физкультуры могут привести к

потере интереса учеников и возникновению безразличного отношения к спорту. Исключение персонального подхода к физическому воспитанию также может стать причиной переутомлений, несбалансированного развития и даже получения травм.

Для решения этих вопросов необходимы улучшение инфраструктуры, внедрение передовых образовательных техник, повышение квалификации преподавательского состава и адаптация программ под индивидуальные особенности учеников. Важным моментом становится создание стимулирующей атмосферы, где спорт воспринимается не как повинность, а как источник личностного прогресса и самореализации. Организация школьных состязаний, применение игровых методик, использование цифровых технологий и расширение внеклассной спортивной деятельности – всё это способствует зарождению устойчивого интереса к физической культуре [4].

Не менее важным направлением является интеграция спортивных принципов в семейное воспитание. Поддержка родителей, совместные занятия спортом, участие в спортивных мероприятиях усиливают мотивацию ребёнка, укрепляют эмоциональные связи и формируют ценностные установки, ориентированные на здоровье, активность и целеустремлённость. Согласованность усилий школы и семьи позволяет создать единое воспитательное пространство, в котором спорт становится неотъемлемой частью образа жизни и основой для формирования зрелой, ответственной личности [2].

Занятия спортом для юного поколения – это не только способ укрепить здоровье, но и мощный инструмент всестороннего развития, формирующий необходимые навыки и качества. Умение управлять эмоциями, противостоять стрессу, самодисциплина, навыки общения, аналитическое мышление и умение извлекать уроки из поражений – все эти качества успешно развиваются в спортивной среде, закладывая фундамент зрелой личности и успешной социальной адаптации. Важнейшая роль в этом процессе отводится тренеру, который является не только учителем, передающим спортивные навыки, но и наставником, формирующим ценности, мотивацию и характер. Его подход к обучению определяет качество воспитательной среды и результативность личностного становления спортсмена. Внедрение спорта в систему образования открывает большие возможности, но требует комплексного подхода, включающего обновление материально-технической базы, повышение профессионального уровня педагогов, использование современных методик и активное участие родителей. Только при согласованной работе всех участников образовательного процесса спорт сможет в полной мере раскрыть свой потенциал как универсальное средство воспитания, социализации и формирования целеустремлённой, всесторонне развитой личности, способной успешно адаптироваться к условиям современного мира.

Список литературы:

1. Белов Д.Р. Роль физкультуры и спорта в воспитании и общем развитии личности // Наука-2020. 2023. №4 (65). URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizkultury-i-sporta-v-](https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizkultury-i-sporta-v)

vospitanii-i-obschem-razvitii-lichnosti (дата обращения: 09.10.2025).

2. Джумагулова Б., Овезова О., Меретныязов И. Интеграция физической подготовки и образовательного процесса: оптимизация моделей спортивного образования // IN SITU. 2024. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/integratsiya-fizicheskoy-podgotovki-i-obrazovatel'nogo-protsessa-optimizatsiya-modeley-sportivnogo-obrazovaniya> (дата обращения: 09.10.2025).

3. Комлева С.В., Дринко А.С. Взаимодействие тренера и спортсмена в учебно-тренировочном процессе // Наука, образование и культура. 2025. №3 (73). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimodeystvie-trenera-i-sportsmena-v-uchebno-trenirovochnom-protsesse> (дата обращения: 10.10.2025).

4. Халилова О. Спортивное образование: перспективы, проблемы и важность для современного общества // Вестник науки. 2023. №10 (67). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-obrazovanie-perspektivy-problemy-i-vazhnost-dlya-sovremennogo-obschestva> (дата обращения: 09.10.2025).

УМНЫЕ ТРЕНАЖЁРЫ: КАК ТЕХНОЛОГИИ ПОМОГАЮТ ОПРЕДЕЛИТЬ ИДЕАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОТДЫХА И ТРЕНИРОВОК

В.В. Гребенко, Р.Р. Исянгильдин, М.И. Болотова
Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург, Россия

***Аннотация.** Данное исследование посвящено анализу роли умных тренажёров и современных цифровых технологий в оптимизации процессов тренировочной активности и восстановления организма. Рассматриваются принципы работы интеллектуальных систем мониторинга, включающих датчики биометрии, алгоритмы машинного обучения и адаптивные тренировочные программы, способные определять индивидуальные параметры усталости, уровень нагрузки и оптимальное время для отдыха. Особое внимание уделяется влиянию персонализированных рекомендаций на повышение эффективности тренировок, снижение риска перенапряжения и травматизма, а также формирование у пользователей навыков осознанного управления физической активностью. В работе анализируются данные современных исследований в области спортивной медицины, биомеханики и фитнес-технологий. Установлено, что использование умных тренажёров способствует повышению качества тренировочного процесса, улучшению физического состояния и мотивации, а также расширяет возможности контроля за состоянием организма в реальном времени. Подчёркивается необходимость интеграции цифровых решений в спортивную практику для обеспечения безопасности, индивидуализации и научно обоснованного подхода к планированию нагрузок.*

***Ключевые слова:** умные тренажёры, цифровые технологии, тренировочная нагрузка, восстановление, мониторинг биометрии, спортивная медицина, персонализация, профилактика травм, машинное обучение.*

Введение. Стремительное развитие цифровых технологий радикально изменило подход к организации тренировочного процесса и контролю физической активности. Одним из наиболее значимых достижений в этой области стали умные тренажёры – высокотехнологичные устройства, оснащённые датчиками биометрии, интеллектуальными алгоритмами и системами анализа данных в реальном времени. Их внедрение позволяет не только повысить эффективность занятий, но и обеспечить научно обоснованный контроль за состоянием организма, оптимизируя соотношение нагрузки и восстановления.

В условиях растущего интереса общества к здоровому образу жизни, фитнесу и спортивной деятельности становится особенно важным вопрос правильного распределения тренировочных усилий. Неверно подобранная нагрузка, отсутствие своевременного отдыха или перетренированность нередко

приводят к снижению работоспособности, ухудшению самочувствия и повышению риска травм. Умные тренажёры позволяют решить эти проблемы благодаря точному мониторингу параметров организма, таким как частота сердечных сокращений, вариабельность сердечного ритма, качество сна, уровень усталости, показатели дыхания и мышечной активности. На основе анализа этих данных системы формируют персонализированные рекомендации, определяя оптимальное время для начала тренировки, её продолжительность и интенсивность, а также подходящий период восстановления.

Современные исследования в области спортивной медицины и биомеханики подтверждают, что индивидуализация тренировочного процесса является ключевым фактором повышения его эффективности. Использование умных тренажёров способствует росту мотивации, улучшению контроля над собственным состоянием и формированию осознанного подхода к физическим нагрузкам. Интеллектуальные системы обучения позволяют пользователям лучше понимать сигналы своего организма, предупреждают развитие переутомления и помогают достигать спортивных целей безопасным и устойчивым способом.

Результаты и обсуждение. Современные умные тренажёры представляют собой интеграцию спортивного оборудования с цифровыми технологиями, позволяющими анализировать состояние организма в режиме реального времени и формировать индивидуальные рекомендации для пользователя [1, с. 3]. В отличие от традиционных тренажёров, работающих по фиксированным механическим схемам, интеллектуальные устройства адаптируют тренировочный процесс под физиологические особенности человека. Центральным элементом таких систем являются сенсоры биометрических данных, которые измеряют широкий спектр параметров: частоту сердечных сокращений, вариабельность сердечного ритма (ВСР), насыщение крови кислородом, уровень мышечной активности, показатели дыхания и общую динамику усталости. Сопоставление этих данных с алгоритмами анализа позволяет определить момент, когда организм находится в оптимальном состоянии для физической нагрузки или, наоборот, нуждается в восстановлении [2, с. 4].

Ключевую роль в функционировании умных тренажёров играет технология машинного обучения, которая обрабатывает большие массивы данных и формирует индивидуальный тренировочный профиль пользователя. Такой профиль постоянно обновляется: система учитывает прогресс человека, изменения уровня физической подготовки, реакции организма на нагрузку и адаптацию к новым упражнениям [3, с. 5]. Благодаря этому тренировки становятся не только более эффективными, но и менее травмоопасными. Например, если система фиксирует снижение ВСР, что является маркером повышенной усталости и стрессовой нагрузки, тренажёр автоматически предлагает уменьшить интенсивность занятия, увеличить время разминки или заменить тренировку на восстановительную. В практических условиях это помогает предотвратить перетренированность – распространённую проблему среди любителей и профессионалов, которая негативно влияет на общее

состояние организма и снижает спортивные результаты [5, с. 6].

Одним из наиболее важных практических преимуществ умных тренажёров является точное определение оптимального времени для начала тренировки. Если традиционные рекомендации часто строятся на обобщённых нормах, то интеллектуальные системы учитывают индивидуальные особенности человека: фазу сна, уровень активности в течение дня, наличие перенесённых нагрузок и даже эмоциональное состояние [1, с. 3]. Например, умные беговые дорожки или велотренажёры, анализирующие данные о сне, могут определять, насколько хорошо организм восстановился за ночь, и выдавать рекомендации: стоит ли выполнять интенсивную тренировку утром или перенести её на вечер. Практика показывает, что такие подходы заметно увеличивают продуктивность занятий, поскольку организм тренируется в наиболее благоприятные периоды [2, с. 4].

Неотъемлемой частью работы современных тренажёров является функция непрерывного мониторинга состояния мышц. Некоторые устройства используют электромиографические датчики, фиксирующие уровень мышечной нагрузки и степень утомления [4, с. 5]. Это особенно полезно при силовых тренировках, где существует риск перегрузки отдельных мышечных групп. В режиме реального времени система анализирует, насколько активно работают те или иные мышцы, и может предложить корректировку техники или переход к другим упражнениям, чтобы обеспечить равномерное распределение нагрузки. В практических фитнес-центрах такие технологии позволяют пользователям избегать типичных ошибок и формировать безопасный тренировочный процесс без необходимости постоянного участия инструктора [5, с. 3].

Интеллектуальные тренажёры также активно применяются в рамках программ восстановления и медицинской реабилитации. Здесь ключевую роль играет возможность точного контроля интенсивности нагрузки и отслеживания реакции организма [1, с. 4]. Например, тренажёры с функцией оценки сердечно-сосудистых показателей помогают безопасно увеличивать нагрузку пациентам после травм или операций. Если система фиксирует отклонения от нормы – чрезмерное увеличение пульса или снижение уровня кислорода – она автоматически снижает темп, интенсивность и продолжительность упражнения. Вследствие этого процесс восстановления становится более предсказуемым, адаптивным и физиологически корректным, что особенно важно для людей с хроническими заболеваниями, избыточным весом и сердечно-сосудистыми нарушениями [3, с. 5].

Одним из наиболее перспективных направлений развития умных тренажёров является интеграция с мобильными приложениями и облачными сервисами. Это позволяет пользователю получать комплексный анализ состояния организма, включающий показатели сна, физической активности, питания и уровня стресса. На практике такие данные помогают выстроить полноценный режим дня: определить, сколько времени необходимо для качественного восстановления, в какой промежуток суток тренировки приносят максимальный эффект и какие виды активности лучше комбинировать. Например, если система анализирует, что уровень стресса у пользователя

повышен, а качество сна снижено, она может предложить вместо интенсивной тренировки более щадящую нагрузку – йогу, растяжку или лёгкую кардиосессию [4, с. 6].

Важным аспектом практического применения умных тренажёров является повышение мотивации. Многие пользователи отмечают, что персонализированные рекомендации и видимый прогресс стимулируют придерживаться регулярного графика занятий [1, с. 3]. Возможность отслеживать показатели в динамике, видеть улучшение ВСП, снижение времени восстановления или рост силовых показателей делает тренировочный процесс более осознанным и увлекательным. Технология «умного коучинга» помогает пользователю лучше понимать сигналы своего организма, научиться слушать собственное состояние и избегать вредных тренировочных привычек. В условиях фитнес-индустрии, где значительная часть людей сталкивается с проблемой отсутствия мотивации, такая поддержка имеет существенное значение [2, с. 4].

Выводы. Умные тренажёры представляют собой эффективный инструмент оптимизации тренировочного процесса благодаря интеграции датчиков биометрии, алгоритмов анализа и адаптивных программ нагрузки. Их использование позволяет точно определять оптимальное время для тренировок и восстановления, сокращать риск перегрузок и травм, а также повышать индивидуальную результативность занятий. Мониторинг ключевых показателей организма, персонализированные рекомендации и автоматическая корректировка нагрузки делают тренировочный процесс более безопасным, осознанным и научно обоснованным. Практические преимущества умных тренажёров проявляются в улучшении качества физической подготовки, повышении мотивации и расширении возможностей контроля за состоянием организма.

Список литературы:

1. Антонов А.Г., Выборнов В.Д., Рыбакова П.Д., Мирошников А.Б. О точности определения затрат энергии носимым трекером активности Polar // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. 2022. № 3. С. 1-4.
2. Белентьев С.А. Использование технологий и гаджетов для мониторинга физической активности и их влияние на результаты тренировок. М.: Наука и практика, 2025.
3. Мартиросова Т.А., Арнст Н.В., Трифоненкова Т.А. Физиологический мониторинг показателей функционирования организма с помощью носимых устройств: возможности для спортивной активности. М.: Тенденции развития науки и образования, 2025.
4. Никитин С.В., Серазетдинова Л.И., Сергеева Н.В. и др. Влияние новых технологий на физическую культуру и спорт: современные тенденции и перспективы. М.: Образование и право, 2024.
5. Новожилова К.С. Использование инновационных технологий в спортивной подготовке // Научный лидер. 2024. № 49 (199). С. 1–7.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ КАК ЭЛЕМЕНТ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ: РАЗВИТИЕ ПРОСТРАНСТВЕННОГО МЫШЛЕНИЯ И НАВИГАЦИИ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ

М.С. Довгаленко, А.Д. Плешка

Северный (Арктический) федеральный университет,
г. Архангельск, Россия

***Аннотация.** В данной статье рассматривается роль ориентирования на местности в процессе лыжной подготовки школьников 9-10 лет. Отмечается важность развития пространственного мышления и навыков навигации, которые способствуют не только успешному освоению лыжного спорта, но и общему развитию детей. Описываются методы и подходы к интеграции ориентирования в лыжную тренировку.*

***Ключевые слова:** спортивное ориентирование, лыжная подготовка, пространственное мышление, навигация, школьники 9-10 лет.*

В современном мире, где цифровые технологии всё чаще заменяют живое взаимодействие с природой, особенно важно сохранять и развивать у детей навыки ориентирования на местности. Для школьников 9–10 лет лыжная подготовка с элементами спортивного ориентирования становится не просто физической активностью, но и мощным инструментом когнитивного развития.

Этот возрастной период характеризуется интенсивным формированием пространственного мышления: дети начинают уверенно оперировать пространственными образами, понимать схемы и карты, осваивать сложные двигательные координационные движения. Интеграция ориентирования в лыжную подготовку позволяет гармонично сочетать физическое развитие с интеллектуальным.

Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором результат спортсмена зависит от скорости преодоления дистанции и решения абстрактно-логических задач, предложенных на специально-подготовленной карте. В качестве вспомогательного средства спортсмены могут использовать компас. В настоящее время международной и национальной федерациями спортивного ориентирования признаны четыре вида ориентирования: ориентирование бегом, ориентирование на лыжах, ориентирование на велосипеде и точностное ориентирование (трейл ориентирование). Спортивное ориентирование достаточно успешно развивается во всем мире, это прежде всего обусловлено его оздоравливающим эффектом и доступностью в любое время года [1].

Значение ориентирования на местности

Ориентирование на местности включает в себя умение определять свое местоположение, читать карты и использовать компас. Эти навыки в свою очередь развивают у школьников [3]:

- *Пространственное мышление.* Умение воспринимать и обрабатывать информацию о пространственных отношениях объектов, что является важным аспектом в обучении и повседневной жизни.

- *Навигационные навыки.* Способность планировать маршрут, ориентироваться в незнакомой местности и принимать решения на основе анализа окружающей среды.

- *Умение работать в команде.* Ориентирование часто включает в себя работу в группах, что способствует развитию социальных навыков и умения работать в команде.

Ключевые задачи ориентирования:

1. Обучить школьников базовым навыкам работы с картой и компасом;
2. Развить способность соотносить условные обозначения карты с реальным ландшафтом;
3. Сформировать у школьников умение выбирать оптимальный маршрут движения;
4. Укрепить выносливость и координацию школьников посредством лыжной ходьбы с элементами ориентирования [2].

При внедрении ориентирования в лыжной подготовке используют следующие **методические подходы** [2].

1. Поэтапное освоение навыков

Обучение строится по принципу «от простого к сложному»:

Начальный этап (1–2 занятия): знакомство с картой местности в статике, изучение условных знаков, работа с компасом.

Средний этап (3–5 занятий): передвижение на лыжах по заданному маршруту с контролем по карте, выполнение простых заданий (найти контрольный пункт, обойти препятствие).

Продвинутый этап (6–8 занятий): самостоятельное построение маршрута, соревновательные элементы, работа в парах.

2. Игровые методы

Для возраста 9–10 лет эффективны:

- игра «Охота за сокровищами» – поиск контрольных пунктов с подсказками;
- эстафеты с элементами ориентирования;
- командные соревнования по составлению мини-карт участка;
- использование элементов игры, таких как ориентирование в формате «квеста», где школьники должны найти контрольные пункты, используя карты и компасы.

3. Интеграция с теоретическими знаниями

На таких занятиях обсуждаются: принципы масштаба и условных обозначений; способы определения сторон горизонта без компаса; правила безопасности при движении в незнакомой местности.

Связывание уроков физкультуры с уроками географии и естествознания помогает детям лучше понять принципы ориентирования и его значение.

Развитие пространственного мышления посредством ориентирования на местности

Ориентирование на лыжах стимулирует следующие когнитивные процессы [4]:

- Зрительно-пространственное восприятие: ребёнок учится «читать» карту, сопоставляя двухмерное изображение с трёхмерной реальностью.

- Пространственная память: запоминание маршрута, ориентиров, взаимного расположения объектов.

- Мысленное вращение образов: представление участка местности с разных ракурсов.

- Логическое планирование: выбор оптимального пути с учётом рельефа и препятствий.

Регулярные занятия ориентированием на лыжах всесторонне развивают ребенка: укрепляется сердечно-сосудистая система, развивается выносливость, координация и равновесие; совершенствуется пространственное мышление, память, внимание; формируется самостоятельность, ответственность, умение работать в команде; углубляются знания о природе, воспитывается бережное отношение к окружающей среде.

Ориентирование на местности в рамках лыжной подготовки – это эффективный способ гармоничного развития школьников 9–10 лет. Сочетание физической активности с интеллектуальными задачами не только повышает интерес к спорту, но и формирует жизненно важные навыки навигации, пространственного анализа и принятия решений. Внедрение таких программ в школьную физкультуру способствует воспитанию физически здоровых, мыслящих и самостоятельных личностей, способных уверенно ориентироваться как на лыжне, так и в жизни.

Список литературы:

1.Алтунина О.Е., Горлова Ю.И., Жаворонков А.А. Спортивный лабиринт как вид спортивного ориентирования // Наука. 2020. 2022. №7 (61). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyy-labirint-kak-vid-sportivnogo-orientirovaniya> (дата обращения: 14.11.2025).

2.Баранов В.А. Ориентирование на местности: теория и практика. М.: Физкультура и спорт, 2018. 204 с.

3.Воронов Ю.С. Основы интеллектуальной подготовки в спортивном ориентировании // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №9 (163). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-intellektualnoy-podgotovki-v-sportivnom-orientirovanii> (дата обращения: 17.11.2025).

4.Кузнецова Т.И. Развитие пространственного мышления у школьников через физическую активность // Журнал педагогических исследований. 2020. № 12 (3). С. 45-50.

5.Смирнов А.П. Лыжная подготовка и ее влияние на физическое развитие детей. Санкт-Петербург: Спорт, 2019. 107 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ДОШКОЛЬНОМ ЗАВЕДЕНИИ НА ОСНОВЕ СРАВНЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЗАНИМАЮЩИХСЯ, СПОСОБНЫХ ВЫПОЛНИТЬ МОНИТОРИНГ

К.С. Друкер, Н.Е. Агафонова

Центр развития ребенка – детский сад №173, г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье подчеркивается необходимость проведения мониторинга качества образования, направленного на выявление уровня соответствия результатов деятельности образовательного учреждения современным стандартам и требованиям, обозначены основные позиции, определяющие подходы к разработке системы мониторинга в дошкольном учреждении. В рамках настоящего исследования был применен подход, в соответствие с которым степень эффективности процесса физической подготовленности детей дошкольного заведения осуществлялась с учетом возможности выполнять нормативы в течении всего учебного года между двух возрастных групп обоего пола.*

***Ключевые слова:** эффективность процесса физической подготовленности, дошкольники, мониторинг, нормативы.*

Наблюдается тенденция к оценке уровня физической подготовленности в дошкольных учреждениях через призму выполнения воспитанниками установленных нормативов. Это обуславливает одно из ключевых направлений современных образовательных стандартов – раскрытие развивающего потенциала общего среднего образования. [2, с. 13]. В контексте дошкольного образования, это ставит перед ним новую задачу: наряду с передачей знаний по отдельным предметам, необходимо активно развивать у детей интегративные качества, которые станут основой для формирования универсальных учебных действий.

Освоение основной общеобразовательной программы дошкольного образования завершается формированием у ребенка интегративных качеств. Эти качества претерпевают изменения на протяжении всего дошкольного возраста, демонстрируя как возрастные и индивидуальные характеристики детей, так и степень соответствия педагогической деятельности целям Программы.

В каждом периоде дошкольного возраста формирующееся интегративное качество как совокупность признаков и свойств имеет свою специфику. На протяжении всего периода освоения Программы (от 3 до 7 лет) формируются его отдельные составляющие – промежуточные результаты.

В конце каждого психологического возраста проводится мониторинг промежуточных достижений по программе. Анализ этих результатов дает возможность оценить, насколько успешно были решены образовательные

задачи в разных сферах. Однако, в рамках данной статьи, мы будем рассматривать исключительно результаты, касающиеся физической культуры. [3, с. 35].

В начале учебного года проводится комплексная оценка, позволяющая выявить текущие успехи ребенка и трудности в развитии, требующие вмешательства воспитателя. На основе этой оценки, в команде с психологом и другими специалистами, определяются направления, препятствующие личностному росту, а также сильные стороны и индивидуальные особенности, нуждающиеся в педагогической поддержке. Формулируются цели работы и составляется индивидуальный образовательный план на год.

Промежуточная педагогическая диагностика может быть организована выборочно, фокусируясь на детях, демонстрирующих выраженные затруднения в развитии. В качестве инструментов мониторинга используются методы наблюдения и простые тестовые задания. Основная цель данной диагностики – оценить эффективность применяемой образовательной стратегии и зафиксировать динамику развития ребенка. Результаты позволяют воспитателю и другим специалистам своевременно корректировать педагогический процесс, если это необходимо. [4, с. 13].

В соответствии с Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (утв. приказом Минобрнауки РФ от 23.11.2009 г. №655), в разделе, посвященном мониторингу достижения детьми планируемых результатов, подчеркивается необходимость комплексного подхода. Этот подход призван оценивать, как конечные, так и промежуточные успехи воспитанников, а также отслеживать их индивидуальную динамику. [5, с. 31]. Система мониторинга должна четко определять, что именно оценивается, в каких формах и с какой регулярностью. При этом, периодичность проведения мониторинга, устанавливаемая самим образовательным учреждением, должна быть такой, чтобы эффективно отслеживать прогресс детей, использовать разнообразные методы, не перегружать воспитанников и не мешать естественному ходу образовательной деятельности. [1, с.1].

Наше годовое исследование было направлено на сравнительный анализ способности воспитанников дошкольного учреждения (мальчиков и девочек) к выполнению заданий, предусмотренных системой мониторинга физической подготовленности. [3, с.16]. В исследовании приняли участие две группы детей одного возраста, которым было предложено выполнить комплекс нормативов, соответствующих их возрастной категории, в рамках мониторинга физического развития.

Анализ данных исследования (см. табл.) выявил существенное превосходство группы №1 в готовности к мониторингу над группой №2. Ключевыми факторами этого различия являются более высокий уровень физической подготовленности и меньшее количество детей, не достигших нормативных показателей.

**Сравнение количества дошкольников,
способных выполнить нормативы 4-5 лет**

Уровень физической подготовленности	Число воспитанников группы № 1, способных выполнить нормативы	Число воспитанников группы № 2, способных выполнить нормативы
Высокий	(46%)	(19%)
средний	(46%)	(62%)
Низкий	(8%)	(19%)

В рамках весеннего и осеннего мониторинга были организованы занятия и мероприятия, способствующие развитию таких физических качеств, как быстрота, координация, ловкость, гибкость и выносливость. Важно отметить, что группа №1 отличалась высокой и стабильной посещаемостью (85-90%), так же занятия, которые проводились в течении года были проведены в спортивном зале, в то время как у второй группы занятия были в группе из-за нехватки время для занятий в спортивном помещении, помимо этого вторая группа имела более низкую посещаемость в течении года (70-75%), что связано с частыми заболеваниями детей. Следовательно, можно заключить, что процесс физического воспитания в группе №1 оказался более результативным для данного возраста, посещаемость была хорошая у них, и из-за того, что занятия проводились на большей площади, у детей лучше развились физические качества и эффективнее данные по мониторингу.

Список литературы:

1. Аршинник С.П. Готовность школьников города Краснодара к выполнению «обновленных» нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка [и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 9 (151). С. 13-19.
2. Будже Т.А., Докукина О.С., Никитина Т.А. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности дошкольных образовательных организаций в условиях реализации ФГОС ДО. М.: Московский центр качества образования, 2014. 160 с.
3. Волосова Е. Развитие ребенка раннего возраста (основные показатели), М.: «Линка-Пресс», 1999.
4. Короткова Н.А., Нежнов П.Г. Наблюдение за развитием детей в дошкольных группах. М. «Линка-Пресс», 2014. 64 с.
5. Программа спортивно-ориентированного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста «Вечное движение» / Под ред. Е. В. Демидовой. Краснодар: Экоинвест, 2011. 246 с
6. Примерная образовательная программа дошкольного образования «Открытия» под ред. Е.Г. Юдиной. М. 2014. 144 с.

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ И РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ АДАПТИРОВАННОСТИ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В РОССИЙСКОМ СПОРТИВНОМ ВУЗЕ

Ченьмин Дуань, Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский

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

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема адаптации китайских студентов к обучению в российских спортивных вузах. На основе теоретического и эмпирического анализа разработана структура комплексной физкультурно-оздоровительной методики, направленной на повышение адаптированности китайских студентов к обучению в российском спортивном вузе и оценена психолого-педагогическая эффективность её ключевых компонентов.*

***Ключевые слова:** адаптация иностранных студентов, тайцзицюань, балансировочные упражнения, невербальное общение, спортивная педагогика, межкультурная адаптация.*

Рост числа китайских студентов в российских физкультурных вузах актуализирует проблему их комплексной адаптации [2]. Специфика спортивного образования (высокие физические нагрузки, коллективная деятельность, интенсивный график) усиливает стресс от:

- языкового барьера [4];
- культурных различий;
- смены климато-географических условий.

Для повышения адаптированности китайских студентов к обучению в российских физкультурных вузах необходима комплексная методика для системного преодоления адаптационных барьеров на трёх взаимосвязанных уровнях адаптации:

- **психологическом** – развитие способности к саморегуляции, снижение тревожности, коррекция личностных качеств;
- **психофизиологическом** – оптимизация вегетативных функций, развитие проприорецепции, вестибулярной устойчивости;
- **социокультурном** – формирование коммуникативных навыков, интеграция в коллектив, сохранение культурной идентичности [3].

Каждый компонент предлагаемой комплексной методики направлен на преодоление адаптационных барьеров, синхронизацию адаптированности к обучению на этих уровнях.

Так, выполнение привычных для китайских обучающихся комплексов гимнастических упражнений тайцзицюань способствуют развитию координации, улучшению контроля за дыханием, повышению физической выносливости без увеличения психологической нагрузки, развитию

устойчивости внимания и когнитивной гибкости, повышению уверенности в себе, сохранению культурной идентичности как ресурса психологической безопасности [3].

Использование балансировочных упражнений на нестабильных платформах для тренировки равновесия в сочетании с упражнениями тайцзицюань способствуют совершенствованию проприоцепции и вестибулярной системы, повышению смелости и уверенности в себе, снижению страха перед физической активностью.

Командные игровые упражнения (эстафеты, мини-футбол, игровые задания с элементами синхронности) способствуют повышению невербальной координации совместных действий, преодолению коммуникативных барьеров в совместной деятельности, удовлетворению потребности в принадлежности к группе, повышению стрессоустойчивости в условиях соревновательного давления [1].

Тренинг невербального общения (ролевые игры, упражнения на выразительность и правильное распознавание мимических выражений, жестикуюляции, использование зрительного контакта) в сочетании с командными игровыми упражнениями позволяют компенсировать плохое знание языка использованием альтернативных средств общения, способствуют деэскалации конфликтов за счёт осознанного использования невербальных сигналов, укреплению социальных связей в группе.

В комплексной методике, включающей все эти компоненты, физическая активность способствует снижению психологического стресса, а психологические факторы, способствующие адаптации к обучению, повышают эффективность тренировок. Невербальные навыки улучшают командное взаимодействие и межличностные отношения, что снижает уровень стресса, позволяют получить обратную связь, важную для развития личности. Сохранение культурной идентичности формирует фундамент для принятия новой культурной среды.

Вывод: Предложенная комплексная физкультурно-оздоровительная методика позволяет реализовать системный подход к адаптации китайских студентов к обучению в российских физкультурных вузах благодаря охвату всех уровней адаптации (психологического, психофизиологического, социокультурного), учёте китайских традиций использования упражнений тайцзицюань как средства психорегуляции, их сочетания с упражнениями для тренировки равновесия и тренингом невербального общения.

Список литературы:

1. Иванова Г.П., Ширкова Н.Н., Логвинова О.К. Иностраный студент в российском вузе: монография. Москва: Русайнс, 2022. 137 с.
2. Кортелева А.В. Образовательные потребности китайских студентов в российских вузах (на примере тихоокеанского государственного университета) // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. Сетевое издание. 2024. №9. С. 19-24. https://online-science.ru/userfiles/file/sbornik__9__2024_rg2tdz6sz6.pdf

3. Леонтьев Д.А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии. 3-е изд., доп. Москва: Смысл, 2007. 510 с.
4. Полякова Л.О. Коммуникативно-языковые барьеры в иноязычном обучении студентов вузов как психолого-педагогическая проблема // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 3-1. С. 199-202.
5. Федорова Т.А., Рыбникова, О.Л. Социокультурная адаптация иностранных студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2019. №4 (170). С. 144-148.
6. Шумова, Н.С., Байковский Ю.В., Дуань Ченьмин. Адаптация китайских студентов к обучению в российских вузах // Экстремальная деятельность человека. 2024. № 4 (70). С. 68-73.

ИЗУЧЕНИЕ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.С. Душко

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

***Аннотация.** Статья посвящена анализу роли изучения иностранных языков в формировании конкурентоспособности студентов вузов физической культуры. В условиях глобализации и интеграции международного спортивного пространства владение иностранным языком становится важнейшим фактором профессионального роста, межкультурного обмена и мобильности. Исследование включает обзор современных методик обучения, влияние языковой подготовки на профессиональные компетенции студентов и практические рекомендации по совершенствованию образовательного процесса в профильных вузах.*

***Ключевые слова:** иностранный язык, конкурентоспособность, физическая культура, языковая компетентность, международные контакты.*

Постоянное развитие международного спортивного сообщества и усиление глобальной конкуренции требуют от специалистов в сфере физической культуры не только глубокого профилирования в области спорта, но и наличия широкого спектра навыков, среди которых ключевое место занимает владение иностранными языками. Для студентов вузов физической культуры изучение иностранных языков открывает новые возможности в зарубежном научно-спортивном сотрудничестве, повышает мобильность и способствует расширению профессиональных горизонтов. В данной статье рассматривается, каким образом языковая подготовка способствует формированию конкурентоспособности будущих специалистов [1,2].

Конкурентоспособность студентов определяется их способностью эффективно применять профессиональные знания в условиях динамично меняющейся международной среды. Помимо фундаментальной подготовки по профилю, конкурентное преимущество формируется за счет дополнительных навыков, таких как: межкультурная коммуникация; гибкость в адаптации к новым образовательным и профессиональным стандартам; способность к интеграции в глобальные процессы.

Изучение иностранных языков имеет прямое и косвенное влияние на формирование конкурентного преимущества:

– Доступ к современным источникам знаний. Владение иностранным языком позволяет студентам использовать первоисточники, международные исследования, литературные источники и новейшие разработки в области спорта.

– Международное сотрудничество. Владея иностранным языком, студенты могут участвовать в обменных программах, международных конференциях и стажировках, что значительно расширяет их профессиональные и культурные горизонты.

– Профессиональная мобильность. Знание иностранного языка повышает потенциал трудоустройства в международных организациях, спортивных федерациях и крупных спортивных компаниях [3,4].

В исследовании использовался комплексный подход, включающий анализ учебно-методической литературы по иностранным языкам и физической культуре; анкетирование студентов и преподавателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, позволившее выявить уровень владения иностранными языками и оценить влияние языковой подготовки на профессиональные качества; статистический анализ, направленный на установление корреляций между уровнем знания иностранных языков и показателями конкурентоспособности выпускников.

Анализ проведенного исследования показал, что студенты, обладающие высокими языковыми компетенциями, демонстрируют лучшие результаты по формированию профессиональных навыков: проявляется большая активность в участии в научных конференциях и семинарах, студенты легче адаптируются к новым образовательным и тренерским методикам, что отражается на их профессиональной самостоятельности и инновационном мышлении.

Результаты исследования свидетельствуют, что владение иностранным языком способствует расширению международных контактов. Студенты чувствуют уверенность при участии в международных проектах и программах обмена опытом. Налаживаются прочные связи с зарубежными вузами и спортивными организациями, что способствует обмену знаниями и повышает престиж образовательного учреждения.

Внедрение современных образовательных технологий, таких как *blended learning* (смешанное обучение), интерактивные курсы и проблемно-ориентированное обучение, показало свою эффективность в изучении иностранных языков. Применение ИКТ и мультимедийных ресурсов улучшает качество усвоения материала. Интерактивные задания помогают интегрировать языковые знания с профессиональными навыками, что особенно важно для студентов физической культуры [2,3].

Результаты исследования подтверждают, что изучение иностранных языков является значимым ресурсом конкурентоспособности студентов вузов физической культуры. Вооруженные языковыми навыками, будущие специалисты не только улучшают свою профессиональную подготовку, но и получают возможность активнее участвовать в международном обмене опытом. Это, в свою очередь, способствует формированию инновационного подхода к решению профессиональных задач и повышению общего уровня конкурентоспособности на глобальном рынке труда. Интеграция современных методик обучения и использование инновационных образовательных технологий являются ключевыми условиями для успешной языковой подготовки. Адаптация учебных программ с учетом специфики спортивной

деятельности позволит сформировать у студентов комплекс компетенций, необходимых для успешной карьеры в международном спортивном и образовательном сообществе [5,6].

Изучение иностранных языков является стратегическим ресурсом конкурентоспособности студентов вузов физической культуры. Современные образовательные методики и технологии обучения способствуют формированию высоких уровней языковой и профессиональной подготовки, что обеспечивает выпускникам необходимые условия для успешной интеграции в международное сообщество. Результаты исследования подтверждают необходимость дальнейшей модернизации учебных программ и активного внедрения инновационных подходов, что позволит подготовить специалистов, способных эффективно конкурировать в глобальном профессиональном пространстве.

Список литературы:

1. Анисимова О.Б., Ярмолинец Л.Г. Влияние особенностей современного поколения обучающихся на процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2022. №3. С. 73-77.
2. Гетман Е.И., Осадчая В.П. Подходы и методы обучения иностранному языку в неязыковом вузе физической культуры // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2020. Т. 22. С. 101-108.
3. Душко М.С., Терпелец Ж.А., Шарикова Ф.Н. Особенности самостоятельной работы студентов, обучающихся на индивидуальном графике, в процессе обучения английскому языку в вузе физической культуры // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2021. № 11. С. 204-205.
4. Методические рекомендации по организации обучения иностранным языкам в вузах. Минобрнауки РФ. 2020.
5. Richards J.C., & Rodgers, T.S. Approaches and Methods in Language Teaching. Cambridge: Cambridge University Press. 2014. 270 p.
6. Siemens G. Connectivism: A Learning Theory for the Digital Age. International Journal of Instructional Technology and Distance Learning. 2005. 2(1), P. 3–10.

СПОРТ КАК СРЕДА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ И УПРАВЛЕНЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ПОДРОСТКОВ

Д.Е. Гранкина, Е.А. Жданова

Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург, Россия

Аннотация. *Физическая активность – ключевой компонент здорового образа жизни, влияющий на физическое и психоэмоциональное состояние. Научные исследования последних десятилетий выявили взаимосвязь между физической культурой, спортом и развитием лидерских качеств. Систематические занятия спортом способствуют развитию коммуникативных навыков, уверенности в себе, командной работы и принятия решений – качеств, необходимых для лидерства. Коммуникативные навыки включают умение взаимодействовать с партнерами, координировать действия и разрешать конфликты. Уверенность формируется через преодоление барьеров. Командная работа развивает мотивацию и вдохновение других. Принятие решений требует оценки ситуации и выбора стратегии.*

Ключевые слова: *лидерские качества, управленческие компетенции, подростковый возраст, спортивная деятельность, формирование личности, командное взаимодействие, волевое развитие.*

Жизнь в современном мире требует от человека высокой степени адаптивности и умения быстро реагировать на изменения. В этом контексте лидерство становится ключевым фактором успешной интеграции индивида в общество. Развитие таких качеств, как инициативность, креативность, самоэффективность, стрессоустойчивость, решительность и оптимистичность, является важной частью социализации личности. Особое внимание заслуживает изучение лидерства в подростковом возрасте, так как именно на этом этапе закладываются основы лидерского потенциала, которые будут развиваться во взрослой жизни.

Вопрос о том, являются ли лидерские качества врожденными или формируются в процессе социализации, продолжает вызывать дискуссии среди специалистов. Ключевыми факторами в этом процессе являются семейное воспитание, социальная среда и участие в спортивных организациях.

Основная гипотеза данного исследования: существуют статистически значимые различия в уровне развития лидерских качеств у подростков, регулярно занимающихся спортом, по сравнению с их сверстниками, не участвующими в спортивной деятельности. Эта гипотеза конкретизируется следующим образом:

1. Подростки, систематически занимающиеся спортом или ранее имевшие опыт спортивной деятельности, демонстрируют более высокий уровень лидерских способностей.

2. Подростки, не занимающиеся спортом, отличаются более низким уровнем выраженности лидерских качеств.

Цель и гипотеза исследования определяют широкий круг теоретических и эмпирических задач, требующих комплексного подхода:

- * Проведение критического анализа научной литературы, посвященной изучению лидерских качеств и влиянию спортивной деятельности на формирование личности подростка.

- * Разработка и планирование методологической стратегии исследования.

- * Реализация выбранной методики и сбор эмпирических данных.

- * Формулирование обоснованных выводов на основе анализа данных и разработка рекомендаций для практического использования.

Таким образом, данное исследование направлено на углубленное изучение взаимосвязи между спортивной активностью и развитием лидерских качеств у подростков. Это позволит внести вклад в теоретическую базу психологии и педагогики, а также разработать практические рекомендации для образовательных и спортивных учреждений.

В подростковом возрасте формируются ключевые элементы личности: самовосприятие, самооценка, модели взаимодействия и стратегии поведения. Эти компоненты важны для самореализации, карьеры и психоэмоционального состояния. Для успеха в современном мире необходимы коммуникативные навыки, адаптация к изменениям и умение интегрироваться в группы. Лидерские качества формируются через внутригрупповую динамику, направленную на достижение общих целей.

Лидерство можно описать как процесс, в котором индивид с высоким социальным статусом демонстрирует приверженность групповым нормам и ценностям, а также принимает на себя значительную ответственность за достижение общих целей. В этом контексте лидерство также включает способность эффективно управлять собственной жизнью и ресурсами.

Исследования показали, что в каждой социальной группе, включая подростковые коллективы, выделяются как минимум два типа лидеров: эмоциональные и инструментальные. Кроме того, существуют различия между формальным и неформальным лидерством, которые представляют собой две разные модели социального влияния.

Официальные назначения и неформальные связи в подростковой группе могут стать источником конфликта между формальным и неформальным лидерами. Причиной этому является то, что формальный лидер не всегда пользуется признанием как наиболее авторитетная личность. На протяжении многих лет исследователи стремились определить ключевые качества лидерства, что привело к созданию множества теорий [4].

Лидерство тесно связано с уровнем развития организаторских и коммуникативных навыков. Какие личностные качества являются определяющими для истинного лидера? По мнению авторов популярного теста, предназначенного для диагностики лидерских способностей, Е. Жарикова и Е. Крушельницкой, к ним относятся:

1. Воля и способность преодолевать препятствия на пути к достижению целей.
 2. Настойчивость и готовность принимать обоснованные риски.
 3. Гибкость в адаптации к меняющимся условиям и требованиям.
 4. Способность к самокритике и объективной оценке своих достижений и неудач.
 5. Критическое мышление и способность выявлять слабые стороны в привлекательных предложениях.
 6. Надежность и способность выполнять свои обязательства.
- Фрэнк Карделл также указывает на качества и привычки, которые могут мешать подросткам и взрослым достигать лидерских позиций:
7. Низкая самооценка и недостаток уважения к себе.
 8. Склонность к обману, отговоркам и поиску оправданий.
 9. Стремление всегда быть правым.
 10. Недостаток коммуникативных навыков, включая неспособность слушать и выражать свои мысли [1].

Современная социальная наука признает, что не все обладают врожденными лидерскими качествами. В динамично развивающемся обществе важную роль в их формировании играет спорт. Он развивает самоорганизацию, дисциплину, ответственность, целеустремленность, сотрудничество, коммуникацию и стратегическое мышление. Спорт также способствует эмоциональной устойчивости и уверенности в себе, что критично для лидерства. Таким образом, спорт является мощным инструментом для развития лидерских качеств у подростков и важным элементом их воспитания и социализации.

Современные учреждения дополнительного образования активно включают задачу повышения значимости физической культуры и спорта в свои цели. Это обусловлено ключевой ролью физической активности в социализации старших подростков, способствующей их физическому, когнитивному, эмоциональному и социальному развитию.

Физическая культура и спорт выступают в качестве мощных инструментов формирования индивидуальных качеств и двигательных навыков у старших подростков. Они являются важнейшими условиями для всестороннего развития личности, включающего освоение основ физической культуры, укрепление здоровья, развитие физических способностей, а также формирование интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств.

Интеллектуальное развитие старших подростков в процессе занятий спортом является одним из ключевых аспектов их общего развития. Физическая активность стимулирует когнитивные процессы, улучшает память, внимание и способность к концентрации. Кроме того, занятия спортом способствуют формированию эстетических представлений и потребностей, что является важным аспектом гармоничного развития личности.

Волевые качества старших подростков многогранны, включая позитивные и негативные аспекты. Важно создавать условия для раскрытия их сильных сторон, таких как целеустремленность и увлеченность, для личностного роста и

зрелой идентичности. Достижение целей и осознание прогресса повышают удовлетворенность и самооценку. Участие в спорте способствует самоанализу, самоактуализации и регуляции эмоций. Физическая активность улучшает работу нервной системы, снижая негативные эмоции и улучшая психоэмоциональное состояние [2].

В контексте физической культуры и спорта, негативные черты характера рассматриваются как неприемлемые и подлежащие корректировке, в то время как такие качества, как смелость и решительность, выступают в качестве положительных примеров для подражания и развития. Учебно-тренировочные занятия играют важную роль в формировании этических норм поведения и социальных компетенций у старших подростков, способствуя их интеграции в общество и развитию моральных ценностей.

Личность и профессиональная направленность преподавателя также оказывают значительное влияние на процесс формирования личности старших подростков, занимающихся спортом. Компетентный и мотивирующий преподаватель способен создать благоприятную образовательную среду, способствующую раскрытию потенциала каждого учащегося и формированию у них устойчивых волевых качеств и навыков саморегуляции.

Морально-этические диспозиции подростков находятся в тесной корреляции с социокультурной средой, в которой они пребывают, включая образовательные и социальные институты. Интеллектуальный климат данной среды также оказывает значительное воздействие на формирование ценностных ориентиров и мировоззренческих установок молодых людей. Коллективы, в которых подростки участвуют в различных видах деятельности, играют ключевую роль в их личностном развитии. Взаимодействие, взаимопомощь и чувство ответственности, присущие групповым процессам, способствуют интеграции индивида в социальную систему, формированию его идентичности и развитию навыков социального поведения [3].

Закключение: Проведенное теоретическое исследование подтвердило выдвинутую гипотезу о том, что спортивная среда выступает мощным катализатором в формировании лидерских качеств и управленческих компетенций у подростков. Анализ научной литературы позволил выявить комплексный механизм этого влияния.

Участие в спортивных мероприятиях, особенно в командных видах спорта, представляет собой естественную модель социального взаимодействия, в рамках которой подростки имеют возможность на практике развивать ключевые компетенции лидера. В частности, они осваивают навыки коммуникации, координации действий, стратегического мышления и разрешения конфликтов. Систематические спортивные тренировки и участие в соревнованиях целенаправленно способствуют формированию волевой сферы, включая такие качества, как настойчивость, решительность, дисциплина и способность принимать ответственные решения в критических ситуациях. Преодоление как физических, так и психологических барьеров в процессе спортивной деятельности способствует укреплению самооценки, повышению

уверенности в себе и развитию эмоциональной устойчивости, что является фундаментальной основой для формирования лидерского поведения.

Таким образом, спорт трансформируется из сугубо физической практики в эффективную педагогическую и психологическую среду для развития личности. Он предоставляет подросткам уникальную возможность апробировать и оттачивать лидерские модели поведения в условиях, где четко определены цели, правила и критерии успеха. Роль тренера-педагога в этом процессе незаменима, так как именно он создает условия для осознанного формирования этих качеств, выступая моделью для подражания и коррекции поведения.

Список литературы:

1. Воронцова Т.В., Шульгин В. В., Грунин И.О. Спортивная социализация студентов ВУЗа как средство развития лидерских качеств. Педагогические исследования. 2022. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-sotsializatsiya-studentov-vuza-kak-sredstvo-razvitiya-liderskih-kachestv/viewer>
2. Обносков В.А., Каримов Н.М., Мишин А С., Смернягин Л.И. Формирование личностных качеств и социальных компетенций подростков средствами легкой атлетики в рамках внеурочной деятельности. Управление образованием: теория и практика. 2025. № 9-1 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-lichnostnyh-kachestv-i-sotsialnyh-kompetentsiy-podrostkov-sredstvami-legkoy-atletiki-v-ramkah-vneurochnoy-deyatelnosti/viewer> (дата обращения 05.10.2025)
3. Ходеев Д.А., Феофанов А.А. Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков. Научно-практический электронный журнал Аллея Науки. 2024. № 3 (90) URL: https://alley-science.ru/domains_data/files/March24/SPORT-KaK-ODIN-IZ-FaKTOROV-FORMIROVANIYa-LIDERSKIH-SPOSOBNOSTEI-PODROSTKOV.pdf (дата обращения 05.10.2025)
4. Чичерова П.А., Курылев С.В. Физическая культура и спорт как средство формирования лидерских качеств у студентов. Наука-2020. 2024. № 2 (69) URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-kak-sredstvo-formirovaniya-liderskih-kachestv-u-studentov/viewer> (дата обращения 05.10.2025)

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ SMART ТЕХНОЛОГИЙ

Н.В. Иванова

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

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, связанные с определением преимущественных особенностей, а также рисков использования современных гаджетов в формате использования SMART технологий для достижения цели, заключающейся в формировании физической культуры личности, его мотивационного компонента. Определен алгоритм формирования мотивационного компонента физической культуры личности посредством использования SMART технологий, сформулированы практико-ориентированные методические рекомендации по использованию современных гаджетов.*

***Ключевые слова:** мотивационный компонент, физическая культура личности, SMART технологий, SMART приложения и инструменты, мониторинг, рефлексия, обратная связь, геймификация*

В современной теории физической культуры, на сегодняшний момент, четко сформировалась позиция ученых Е.В. Гуняева и др. при которой теория о физической культуре личности «...закономерно трансформировалась в теорию и стратегию ее формирования» [2]. Данная позиция определила необходимость пересмотра основных подходов к переоценке ценностного потенциала, а также всей системы физического воспитания.

Рассматривая основные механизмы формирования физической культуры личности, ученые акцентируют внимание на многоаспектном модельном создании «...человека физической культуры» [1, с. 2-9], который во первых – гуманная личность, во – вторых – духовная личность, в третьих – свободно и вариативно мыслящая, стремящаяся к поиску нового, а главное, в стремлении и формировании способности получаемые результаты использовать в практической, созидательной деятельности [7].

Исходя из вышеизложенного, следует акцентировать внимание на определение основных компонентов, формирующих «...человека физической культуры» [1, с. 2-9].

Анализируя научно-методическую-литературу, нами были выделены различные теоретико-методологические подходы и пути компетентностного подхода к формированию основных составляемых физической культуры личности. Проведенный анализ позволил заключить, что наиболее развернутой является позиция ученых М.Я. Виленского с соавторами, которые расширяют теоретические позиции основоположников теории формирования физической

культуры личности (Г.Г. Наталова, В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышевой и др), выделяя основные компоненты: «...знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, способы физкультурно-спортивной деятельности человека» [1, с. 2-9].

Произошедшие изменения в целеполагании, а это в свою очередь изменило и общие представления о технологии формирования физической культуры личности, послужило запуску перестроочных механизмов всей системы физического воспитания, переориентировав ее на путь комфортно-действенной, полезной в личностно-социальном плане. Сущностные изменения структурного построения «...человека физической культуры» [1, с. 2-9], заключались не только в инновационных подходах к формированию знаниево-двигательного компонента, но прежде всего в переосмыслении подходов с позиций «...самопознания, саморазвития, самооптимизации, саморегуляции, самопреобразования» [2] в процессе систематической физкультурной, успешной деятельности.

В нашем исследовании мы затрагиваем вопрос, связанный с формированием мотивационного компонента, который основывается на базовых принципах теории формирования личности:

- 1) осознанность и объективность формулировки целей и задач;
- 2) индивидуализация мотивирующих установок личности;
- 3) установление гармоничного баланса внутренних и внешних, стимулирующих успех каждого, факторов;
- 4) системность, неразрывность и этапность в достижении целей;
- 5) рефлексия, систематический анализ и корректировка индивидуальных программ роста и успешной деятельности.

Цифровизация прочно вошла во все сферы жизнедеятельности, при этом основным инструментом доступной геймо-среды, стали гаджеты, рассматриваемые не только как инструмент, но и средство получения в онлайн-режиме информации. Применительно к сфере образования и непосредственно процессу физического воспитания, как целенаправленного педагогического процесса, в ходе которого осуществляется формирование физической культуры личности, гаджеты рассматриваются как универсальный инструмент получения и быстрой обработки результатов, с представлением рекомендаций методического характера.

Рассматривая SMART технологии, ученые Е.С. Мироненко и др. констатируют ее «...научно-техническую новизну и практическую полезность», так как использование гаджетов не требует специальных знаний и навыков, также учеными отмечается ее «...применимость в практической деятельности» [4], что является главенствующим критериальным показателем инноватики «...главным индикатором данных инноваций является их воспроизведение и возможность применения в социальной (физкультурно-спортивной) практике» [6].

Анализируя представленные результаты педагогических исследований нами было выявлено, что основными побудителями и мотиваторами к

систематической двигательной деятельности занимающихся явились (по данным Е.В. Гуняева, В.А. Висягина, 2021) [3]: внутренние мотивы (наличие факторы новизны, динамики, эмоциональной насыщенности); внешние – позитивные эмоции от результата деятельности, связанные с эстетикой физического тела и духа.

Исходя из вышеизложенного, с целью поддержания мотивации к систематической двигательной деятельности необходимо, по мнению И.Е. Пономарева и В.А. Литвинова «...идти в ногу со временем, использовать все новейшие достижения науки и техники» [5].

Применительно к сфере физической культуры использование SMART технологии является системным процессом, в результате которого посредством гаджетов формируется устойчивый интерес к систематической двигательной деятельности.

Изучая механизмы использования SMART технологии в процессе формирования мотивационного компонента, нами был определен основной механизм целеполагания, который определяет конкретность, измеримость, достигаемость, значимость, ограниченность, а также определен алгоритм формирования мотивационного компонента физической культуры личности посредством использования SMART технологий:

1. Проведение диагностирующих процедур, формулировка целей и задач;
2. Подбор средств, инструментов достижения сформулированных целей и задач;
3. Промежуточное, систематическое диагностирование, обработка полученных данных, корректировка;
4. Разработка и использование индивидуальных программ, маршрутов;
5. Рефлексия, анализ результатов, определение факторов достижения и успеха.

В результате проделанной работы, нами были сформулированы практико-ориентированные методические рекомендации по использованию современных гаджетов, основанных на положительных и отрицательных сторонах. К положительным, по нашему мнению можно отнести: осознанное и планомерное использование гаджетов, основанных на индивидуальных программах и маршрутах (ИОМ); возможность загрузки нормативных, критериальных параметров и быстрого проведения анализа, полученных результатов; возможность систематической корректировки программ; нормативное, систематическое подтверждение эффективности использования индивидуальных программ и маршрутах (ИОМ); осознанное понимание результатов деятельности и на этой основе формирование мотивированного фактора успеха. К рискам можно отнести: гаджетозависимость, перетренированность.

Таким образом, следует отметить, что использование SMART технологий является эффективным средством в процессе формирования мотивационного компонента физической культуры личности, а также сбалансированным технологическим механизмом, в котором оптимально сочетаются базовые методические аспекты и закономерности организации педагогически

оправданного физкультурного процесса и использования, как мотивирующего факторы инструментария SMART технологий.

Список литературы:

1. Виленский М.Я., Соловьев Г.Г. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. С. 2-9.
2. Гуняев Е.В. О некоторых аспектах физической культуры в становлении и развитии личности // Наука-2020. 2025. №1 (75). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-nekotoryh-aspektah-fizicheskoy-kultury-v-stanovlenii-i-razvitii-lichnosti> (дата обращения: 01.11.2025).
3. Гуняев Е.В., Висягина В.А. Значение инноваций в области физической культуры и спорта для мотивации к самосовершенствованию физического развития человека // Наука-2020. 2021. №4 (49). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-innovatsiy-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta-dlya-motivatsii-k-samosovershenstvovaniyu-fizicheskogo-razvitiya> (дата обращения: 30.11.2025).
4. Мироненко Е.С. Об использовании смарт-технологий в образовательном процессе // Вопросы территориального развития. 2018. №2 (42). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ob-ispolzovanii-smart-tehnologiy-v-obrazovatelnom-protsesse> (дата обращения: 30.11.2025).
5. Пономарев И.Е., Литвинов В.А. Инновационные смарт-технологии в институте физической культуры и спорта как фактор мотивации к физическому развитию и самосовершенствованию молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2022. №11-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-smart-tehnologii-v-institute-fizicheskoy-kultury-i-sporta-kak-faktor-motivatsii-k-fizicheskomu-razvitiyu-i> (дата обращения: 30.11.2025).
6. Рыбичева О.Ю. Перспективы внедрения смарт-технологий в образовательный процесс // Вестник ВятГУ. 2019. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-vnedreniya-smart-tehnologiy-v-obrazovatelnyy-protsess> (дата обращения: 30.11.2025).
7. Снежицкий П.В. К вопросу о категориально-понятийном аппарате физической культуры личности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2025. №1 (37). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-kategorialno-ponyatiynom-apparate-fizicheskoy-kultury-lichnosti> (дата обращения: 01.11.2025).

СИСТЕМА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КИТАЕ

Инь Чэнцзя¹, Е.А. Пархоменко², И.С. Матвеева³

¹ Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Китайская Народная Республика

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

³ Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина, г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Будучи важнейшим компонентом китайского образования, физическое воспитание играет важнейшую роль в развитии физического здоровья, всесторонне развитой личности и социальной адаптации молодёжи. В течение последних десятилетий, в условиях реформ и политики открытости, Китай постоянно совершенствовал свою систему физического воспитания, сочетая традиционные образовательные концепции с современными международными практиками. Особенно после обнародования таких документов, как «Мнения об углублении интеграции физического воспитания в здоровое развитие молодёжи» [1] и «Закон Китайской Народной Республики о спорте» [2], развитие системы физического воспитания получило мощный политический импульс. В данной статье анализируется структура системы физического воспитания Китая, определяются её ключевые направления развития и функциональные характеристики, а также обобщаются практические достижения и направления дальнейшего совершенствования. В условиях глобализации и построения здорового общества исследования в этой области имеют важное теоретическое и практическое значение для повышения качества физического воспитания и пропаганды здорового образа жизни среди молодёжи [3].*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, развитие, физическое здоровье, всестороннее развитие личности, социальная адаптация молодёжи.*

Система физического воспитания в Китае функционирует на основе многоуровневого государственного регулирования. В верхней части управления находится Министерство образования Китая и Государственное управление по спорту, которые совместно разрабатывают стратегические документы, нормативные акты и стандарты развития. Ключевыми документами являются «Национальная программа развития образования до 2035 года», «План действий по здоровому Китаю (2019–2030 гг.)», «Мнение о углублении интеграции физического воспитания и образования для содействия здоровому развитию подростков» и «Закон Китая о физическом воспитании». Последний, вступивший в силу в 2023 году, закрепил обязательство школ обеспечивать полное количество уроков физического воспитания, предотвращая их замену другими дисциплинами. Документ «Мнение о всестороннем усилении и

улучшении работы по физическому воспитанию в школах в новой эпохе» четко установили, что доля уроков физического воспитания должна составлять не менее 10% от общего количества уроков [4].

На региональном уровне провинциальные и муниципальные департаменты образования и управления по спорту осуществляют локализацию и адаптацию федеральных политик. Например, провинция Юньнань первой в стране подняла балл за физическое воспитание в экзаменах для поступления в среднюю школу до 100 баллов, что повлекло за собой значительное улучшение физического состояния учащихся [5]. Город Шэньчжэнь ввел правило проведения одного урока физического воспитания каждый день для учащихся начальной и средней школ, а также обязательной спортивной активности в течение не менее 30 минут в течение большой перемены [6].

Для обеспечения эффективности системы физического воспитания в Китае активно развивается ресурсное обеспечение.

Оборудование: Правительство ежегодно выделяет средства на строительство и модернизацию спортивных сооружений.

Исследования показывают, что в городских школах спортивные сооружения на 37% лучше, чем в сельских, в то время, как только в 32% сельских школ имеются крытые спортивные залы. В последние годы активно внедряются современные спортивные технологии: в некоторых школах установлены системы отслеживания движения, умные спортивные площадки и цифровые фитнес-комнаты.

Для преподавания физкультуры требуются специалисты с высшим педагогическим образованием. Однако, согласно опросам, в 28% школ не хватает штатных преподавателей физкультуры, а 45% учителей не прошли обучение по новой учебной программе. Для решения этой проблемы организуются регулярные программы повышения квалификации, а также такие проекты, как «коллективная педагогическая практика» и «руководство преподавателем», направленные на повышение профессионального уровня учителей в сельских и западных регионах.

Одним из ключевых направлений развития физического воспитания в Китае является интеграция его с концепцией «здорового Китая» и общим процессом образования. По результатам VIII всеобщего исследования физического здоровья учащихся, проведенного Министерством образования в 2021 году, доля учащихся с отличными и хорошими показателями физического здоровья достигла 23,8% [10], что свидетельствует о положительной тенденции к улучшению. В рамках интеграции в программу физического воспитания включаются элементы гигиены, спортивной медицины и психологического здоровья.

Также физическое воспитание тесно связано с другими дисциплинами через междисциплинарные проекты. Например, школа Юннаньскому нормальному университету разработала курс «непоколебимая традиция – танец львов», где ученики изучают не только спортивные навыки, но и историю, искусство и культуру народа Китая, реализуя интеграцию физического воспитания с эстетическим и нравственным воспитанием. Исследования

показывают, что регулярные аэробные упражнения повышают активность лобной доли мозга у детей, увеличивают объем гиппокампа, что напрямую улучшает внимание и память.

Система физического воспитания Китая делает акцент как на участии населения в спорте, так и на отборе и подготовке талантливых спортсменов. С этой целью Китай организует спортивные соревнования на всех уровнях, от школьного до национального. Особое внимание уделяется развитию массовых спортивных мероприятий с высокой степенью участия, таких как спортивные состязания и соревнования, поскольку исследования показывают, что традиционные форматы соревнований охватывают лишь небольшую часть учащихся.

Для выявления и поддержки талантливых спортсменов создана система «школа – спортивная школа – профессиональный клуб», которая включает в себя модели «сотрудничество между школой и командой», «спортивные команды в школе» и «сотрудничество между школой и местным правительством». Примером успешной реализации этой системы является профессиональный образовательный центр Кайчжоу, который за счет механизма «популяризация – отбор – обучение – перевод» подготовил 6 спортсменов класса «заслуженный мастер спорта», выиграл 1 чемпионат Азии, 15 чемпионатов страны и 566 призов на провинциальном уровне, а также перевел более 3000 специалистов в высшие спортивные учебные заведения и профессиональные клубы. Многие участники Олимпийских игр в Токио 2020 и Пекине 2022 получили начальную спортивную подготовку в школьной системе физического воспитания.

В условиях глобализации система физического воспитания в Китае активно развивает международное сотрудничество с другими странами. Китай подписывает соглашения о сотрудничестве в сфере физического воспитания с более чем 50 странами мира, включая Россию, США, Германию, Японию и другие. Формы сотрудничества включают обмен преподавателями и студентами, совместное проведение спортивных мероприятий и семинаров, а также внедрение передовых иностранных методик обучения и программ.

Сотрудничество с Россией в области физического воспитания было особенно плодотворным. Китай регулярно организует студенческие спортивные соревнования (футбол, баскетбол, волейбол), обменивается педагогическим опытом и проводит совместные исследования по актуальным вопросам физического воспитания. Например, в 2023 году стороны провели китайско-российский семинар по физическому воспитанию, на котором был обобщен передовой опыт Китая в организации школьного спорта и подготовке резервных спортсменов [11].

Несмотря на значительные достижения, система физического воспитания Китая по-прежнему сталкивается с многочисленными проблемами, что подтверждается научными исследованиями:

Дисбаланс регионального развития: Исследования показывают, что разница в уровнях экономического развития между городскими и сельскими районами приводит к значительным разрывам в распределении ресурсов: в

западном регионе часто не хватает современных спортивных сооружений и оборудования, что ограничивает возможности для развития качественного спортивного образования.

Участие родителей в физическом воспитании детей недостаточно: исследования показывают, что некоторые родители ставят учёбу выше физических упражнений, и лишь немногие регулярно сопровождают своих детей на спортивные мероприятия. Некоторые родители сосредоточены исключительно на результатах тестов по физкультуре, пренебрегая развитием интереса детей к спорту и здоровому образу жизни, что ослабляет мотивирующий эффект физической активности.

Уроки физкультуры с трудом интегрируются в систему оценки: несмотря на то, что они включены в вступительные экзамены в колледж, их вес остаётся ниже, чем у основных предметов. При оценке физического воспитания в начальной и средней школе, как правило, приоритет отдаётся проверке навыков, а не оценке процесса. Эта система оценки характеризуется однобокостью и утилитаризмом, не отражая всех аспектов физического развития учащихся.

Результаты исследования подтверждают, что за последние несколько десятилетий система развития физического воспитания Китая достигла значительного прогресса в плане структуры, стандартизации и практики. Многоуровневый государственный контроль, поэтапный подход к организации физического воспитания и развитие ресурсов заложили основу для построения эффективной системы. Ключевые достижения включают интеграцию физического воспитания и оздоровительного образования (доля учащихся с хорошими показателями физической подготовки увеличилась до 23,8%) [12], массовый спорт и развитие спортивных талантов (создание эффективной системы подготовки спортсменов) и успешное международное сотрудничество.

Однако система по-прежнему сталкивается с такими проблемами, как неравномерное региональное развитие (различия в распределении ресурсов между городом и деревней), недостаточное участие родителей и несовершенная система оценки. Дальнейшее развитие необходимо сосредоточить на улучшении баланса регионального развития, укреплении координации ресурсов и поддержки сельских районов; расширении участия общественности через механизмы семейного спорта; оптимизации системы оценки с использованием интеллектуальных инструментов и многомерных оценок; и дальнейшем соответствии международной практике. Внедрение этих принципов позволит спортивной системе Китая более эффективно способствовать здоровому развитию молодежи, внесет вклад в реализацию стратегии «Здоровый Китай» и повысит национальный уровень физического воспитания.

Список литературы:

1. Министерство образования Китая, Государственное управление по спорту Китая. Мнение об углублении интеграции физического воспитания и образования для содействия здоровому развитию подростков[Z]. 2020.
2. Закон Китая о физическом воспитании[Z]. 2023.
3. Се Шаньшань, Ли На, Чан Лэй. История, логика и пути комплексного развития

школьного спорта и здоровья в моей стране [Ж]. Contemporary Sports Technology, 2025, 15(11): 150–153. DOI: 10.16655/j.cnki.2095-2813.2025.11.040.

4. Се Бохао, Чжоу Цзюньхуа, Го Фэнтин и др. Анализ графа знаний в исследованиях моделей преподавания физкультуры в средних школах моей страны [Ж]. Журнал Университета Хуэйчжоу, 2023, 43(03): 104–111. DOI: 10.16778/j.cnki.1671-5934.2023.03.018.

5. Департамент образования провинции Юньнань. Заключение Департамента образования провинции Юньнань о реализации проекта по дальнейшему углублению реформы системы экзаменов и зачисления в старшие классы средних школ [EB/OL]. Развитие образования провинции Юньнань [2019] № 113, 27 декабря 2019 г. (27 ноября 2025 г.).

6. Городское управление образования Шэньчжэня. Заключение Департамента образования Шэньчжэня о реализации проекта по усилению и улучшению школьной спортивной работы [EB/OL]. Положение об образовании Шэньчжэня [2023] № 1, 21 ноября 2023 г. (27 ноября 2025 г.).

7. Eastday.com Начальная школа, являющаяся филиалом Южно-Китайского педагогического университета, была успешно выбрана Министерством образования в 2024 году в качестве выдающегося примера интеллектуального образования [EB/OL]. 02 августа 2024 г. (27 ноября 2025 г.).

8. Министерство образования. Стандарты учебной программы по физическому воспитанию и здоровью в системе обязательного образования (издание 2022 г.) [S]. Пекин: Издательство Пекинского педагогического университета, 2022.

9. Чунцинский канал «Жэньминь жибао». Кайчжоу: Создание трёхмерной модели физического воспитания для всестороннего развития учащихся [EB/OL]. Жэньминь жибао, 30.04.2025 (27.11.2025).

10. Департамент физического воспитания, здравоохранения и художественного образования Министерства образования. Введение в Восьмой национальный опрос о физической подготовке и здоровье учащихся [EB/OL]. Китайская образовательная сеть, 3.09.2021 (27.11.2025).

11. Сеть «Синьхуа». Форум директоров Китайско-российского союза спортивных колледжей «Лицом к будущему» прошёл в Пекине [EB/OL]. 08.12.2023 (28.11.2025).

12. Guangming Net. Опубликованы данные национального опроса студентов о росте и весе [EB/OL]. 2021-09-03 (2025-11-28).

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЕННИСИСТОВ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПОНЕНТНОЙ МОДЕЛИ ТРЕНИРОВКИ

Е.Ю. Исаков¹, И.С. Конашков²

¹ Московский государственный технический университет
гражданской авиации, г. Москва, Россия

² Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск, Россия

Аннотация. Соревновательная деятельность в игровых видах спорта является индикатором эффективности тренировочного процесса. Теннис является не исключением. Оценка результативности технико-тактических действий квалифицированных игроков в теннисе определяет количественную сторону точно выполненных приемов игры, а эффективность – соотношение проигранных и выигранных розыгрышей. Для достижения высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности игроки с высокой результативностью и эффективностью должны, прежде всего, выполнять тактике приемы, как: удар и подрезка после прохождения специализированной подготовки включающую компонентную модель тренировки.

Ключевые слова: спортивные игры, теннис, квалифицированные спортсмены, компонентная модель тренировки, технико-тактические действия, результативность и эффективность игровых действий.

Актуальность исследования. Современные требования соревновательной деятельности в теннисе свидетельствуют о том, что очень важным разделом подготовки квалифицированных спортсменов является совершенствование технико-тактических действий, которые позволяют не только обеспечить достижение определенного рисунка игры, но и определяют превосходство над соперником в отдельных фазах розыгрыша [2, 5]. Для того, чтобы добиться высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности квалифицированные игроки в теннисе особое внимание должны обращать на стиль игры – атакующий, защитный, комбинированный. В процессе построения технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов у тренеров возникают трудности связанные с необходимостью определения наиболее эффективного стиля игры для конкретного спортсмена, так как искусное овладение им в тренировочной деятельности потом позволяет показывать высокие спортивные результаты. Учитывая специфику тенниса, овладение технико-тактическими действиями различных стилей игры имеет решающее значение в достижении спортивного мастерства в этом виде спорта [3, 6].

Рассматривая различные технологии совершенствования технико-тактических действий в спортивных играх и в теннисе, в том числе необходимо

отметить, что в настоящий момент назрела проблема, которая связана с поиском путей анализа стилей игры в соревнованиях и применения конкретных тренировочных подходов в многолетней подготовке [1, 4].

Процесс построения технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов в теннисе предусматривает индивидуализацию тренировочной деятельности, которая включает применение специализированных средств тренировки, обеспечивающих совершенствование мастерства в конкретном стиле игры [7].

Цель исследования – оценить результативность и эффективность технико-тактических действий у квалифицированных теннисистов в результате применения компонентной модели тренировки.

Организация исследования. Для проведения формирующего педагогического эксперимента (август 2024 г. – апрель 2025 г.) из числа 24 квалифицированных спортсменов академии по теннису «Гринвич» (г. Екатеринбург) было образовано две группы испытуемых – контрольная «КГ» ($n=12$) и экспериментальная «ЭГ» ($n=12$). За период проведения формирующего педагогического эксперимента (август 2024 г. – апрель 2025 г.) было организовано 520 тренировочных занятий с общим объемом времени 1090 часов. Данный объем времени соответствовал требованиям федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорт «теннис» для групп совершенствования спортивного мастерства. Объем занятий и часов был равным для испытуемых контрольной («КГ»), так и экспериментальной («ЭГ») группы. В течение дня проводилось две тренировки – утренняя и вечерняя. Продолжительность утренней тренировки составляла 1 час, а вечерней – 2 часа. По показателям технико-тактической подготовленности сформированные группы были однородны, при этом наблюдались некоторые недостоверные различия по отдельным компонентам ($p>0,05$).

Результаты исследования и их обсуждение. Рассматривая показатели выполнения ударов и подрезок у квалифицированных игроков КГ и ЭГ в процессе соревновательной деятельности до эксперимента необходимо отметить, что достоверных отличий, между рассматриваемыми группами не наблюдалось ($p>0,05$; таблица 1, 2). Такие данные подтверждают факт однородности рассматриваемых групп, сформированных перед началом эксперимента для проверки эффективности методики совершенствования технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в теннисе.

Удар справа и слева в процессе соревновательной деятельности квалифицированных теннисистов во многом обеспечивает результативность и эффективность выполненных возвратов мяча и позволяет получить преимущество в процессе розыгрыша при переходе от защиты к атаке и наоборот (таблица 1).

Результаты проводимых педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью за время проведения формирующего педагогического эксперимента позволили установить, что количество ударов справа и слева у квалифицированных теннисистов возросло не достоверно на 7,2 ($p>0,01$) и 5,7 раза ($p>0,01$), а у игроков ЭГ они значительно повысились на

28,7 ($p<0,01$) и 23,7 раза ($p<0,05$), соответственно (табл. 1). Следует особо отметить, что после окончания проведения формирующего педагогического эксперимента, количество выполненных накатов справа и слева у квалифицированных теннисистов ЭГ достоверно превосходило показатели, демонстрируемые в соревнованиях игроками КГ ($p<0,01$).

Таблица 1

Динамика количественных и качественных параметров выполнения ударов справа и слева в соревновательной деятельности у квалифицированных теннисистов КГ и ЭГ при проведении эксперимента

Показатели	КГ		ЭГ		$t_{кг}$	$p_{кг}$	$t_{эг}$	$p_{эг}$
	ДЭ	ПЭ	ДЭ	ПЭ				
Количество ТТД	145,6±6,1 174,9±7,0	152,8±6,5 180,6±7,6	143,8±6,2 175,6±7,2	172,5±6,8 199,3±8,0	0,81 0,55	>0,01 >0,01	3,12 2,20	<0,01 <0,05
Результативность ТТД, кол-во	27,0±1,9 34,7±2,4	29,2±2,1 37,6±2,6	28,1±2,0 33,9±2,3	36,9±2,5 44,6±2,9	0,78 0,82	>0,01 >0,01	2,72 2,89	<0,05 <0,05
Ошибки, кол-во	14,9±0,9 12,1±0,8	21,7±1,4 18,6±1,3	15,2±1,1 12,8±1,0	8,4±0,7 7,1±0,6	4,09 4,26	<0,01 <0,01	5,22 4,89	<0,01 <0,01
Эффективность ТТД, %	19,5 20,8	21,7 22,8	19,1 19,8	31,8 34,9				

Примечание: верхние значения – удар справа; нижние значения – удар слева.

Результативность выполнения ударов справа и слева у квалифицированных теннисистов КГ применяемых в подготовке традиционную методику тренировки за время формирующего эксперимента возросла незначительно на 2,2 и 2,9 раза ($p>0,01$), а количество совершенных ошибок достоверно увеличилось на 6,6 и 6,5 раза ($p<0,05$), соответственно (таблица 1). Примечательно, что в результате апробации методики совершенствования технико-тактических действий у квалифицированных теннисистов произошло к концу педагогического эксперимента достоверное увеличение результативности выполнения ударов справа и слева на 8,8 и 10,5 раза ($p<0,05$), а количество ошибок сократилось на 6,8 и 5,7 раза, соответственно ($p<0,01$).

Эффективность выполнения ударов справа и слева в процессе соревновательной деятельности за время проведения формирующего эксперимента у квалифицированных теннисистов КГ увеличилась на 2,3 и 2,0%, а у ЭГ на 12,7 и 15,1%, соответственно. При этом эффективность ударов справа и слева в соревнованиях у спортсменов ЭГ достигает 31,8 и 34,9%, а у игроков КГ только 21,7 и 22,8%, соответственно.

Обобщение результатов исследования показало, что к концу эксперимента спортсмены ЭГ достоверно превосходят игроков КГ по показателям результативности и эффективности выполнения ударов справа и

слева. Данный факт отражает эффективность тренировочных воздействий в ходе эксперимента, которая выше в ЭГ.

Подрезка справа и слева, с одной стороны позволяет снизить атакующий потенциал соперника, а с другой, в процессе организации нападающих действий позволяет затруднить возврат мяча сопернику. Установлено, что количество подрезок справа и слева у квалифицированных игроков КГ за время формирующего педагогического эксперимента увеличивается, но недостоверно на 3,5 и 5,6 раза, соответственно ($p>0,01$; табл. 2).

Таблица 2

Динамика количественных и качественных параметров выполнения подрезок справа и слева в соревновательной деятельности у квалифицированных теннисистов КГ и ЭГ при проведении эксперимента

Показатели	КГ		ЭГ		$t_{кг}$	$p_{кг}$	$t_{эг}$	$p_{эг}$
	ДЭ	ПЭ	ДЭ	ПЭ				
Количество ТТД	63,7±3,8	67,2±4,0	61,4±3,4	82,8±4,5	0,63	>0,01	3,79	<0,01
	80,4±4,6	85,5±4,9	78,6±4,2	97,9±5,4	0,76	>0,01	2,82	<0,05
Результативность ТТД, кол-во	13,8±1,0	16,8±1,2	14,2±1,1	23,6±1,7	1,92	>0,05	4,64	<0,01
	20,5±1,6	24,1±1,8	19,8±1,4	31,3±2,0	1,49	>0,05	4,71	<0,01
Ошибки, кол-во	10,5±0,8	18,8±1,4	10,9±0,9	4,8±0,3	5,15	<0,01	6,43	<0,01
	8,6±0,6	17,1±1,3	9,2±0,7	4,2±0,3	5,94	<0,01	6,57	<0,01
Эффективность ТТД, %	21,6 23,8	23,7 25,0	22,1 24,6	41,5 45,8				

Примечание: верхние значения – подрезка справа; нижние значения – подрезка слева.

В экспериментальной группе за время апробации методики совершенствования технико-тактических действий произошло достоверное увеличение количества выполняемых подрезок справа и слева в соревнованиях на 21,4 ($p<0,01$) и 19,3 раза ($p<0,05$), соответственно. Следует отметить, что к концу эксперимента у игроков ЭГ количество выполненных подрезок справа и слева достоверно превосходит значения, показанные игроками КГ в соревнованиях (таблица 5).

Видеоанализ соревновательной деятельности показал, что у квалифицированных теннисистов КГ по окончании формирующего эксперимента отмечается незначительное возрастание результативности выполнения подрезок справа и слева на 3,0 и 3,6 раза ($p>0,05$) и достоверное увеличение количества совершенных ошибок – 8,3 и 8,5 раза ($p<0,01$), соответственно (таблица 2). У игроков ЭГ происходит достоверное увеличение результативности подрезок справа и слева на 9,4 и 11,5 раза ($p<0,01$) в процессе

апробации методики совершенствования технико-тактических действий и снижение количества ошибок на 6,1 и 5,0 раза ($p < 0,01$), соответственно.

Эффективность подрезок справа и слева у квалифицированных теннисистов КГ за время проведения эксперимента увеличивается на 2,1 и 1,2%, достигая значений 23,7 и 25,0%, соответственно. У игроков ЭГ эффективность подрезок справа и слева по окончании формирующего педагогического эксперимента достигает 41,5 и 45,8%, увеличиваясь на 19,4 и 21,2%, соответственно по сравнению с исходными значениями (таблица 2).

Заключение. Таким образом, проведенные исследования свидетельствуют, что применение экспериментальной методики совершенствования технико-тактических действий способствует значительному улучшению соревновательных показателей основных приемов (удар и подрезка), которые обеспечивают достижение преимущества над соперником в розыгрыше, сете, матче.

Список литературы:

1. Барчукова Г.В. Показатели оперативного контроля соревновательной деятельности спортсменов индивидуально-игровых видов спорта // От наследия сочинской Олимпиады к современной практике подготовки олимпийского резерва: сб. матер. Юбилейн. науч.-практ. конф. СПб., 2024. С. 42-48.

2. Губа В.П., Иванова Т.С., Иванов Л.Ю., Самойлов А.Б. Теннис. Теория и практика подготовки юных теннисистов: учебно-методическое пособие. М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. 176 с.

3. Исаков Е.Ю., Губарев Г.В. Мониторинг физической и технической подготовленности спортсменов для индивидуальных занятий теннисом // Атомная энергия спорта: матер. науч.-методического семин. Смоленск, 2024. С. 175-178.

4. Исаков Е.Ю. Различия между соревновательным и тренировочным процессами в настольном теннисе // Гражданская авиация на современном этапе развития науки, техники и общества: сб. тез. докл. Междунар. науч.-технич. Конф., посвящ. 100-летию отечественной гражданской авиации. М., 2023. С. 630-631.

5. Степанова М.Е. Техника основных ударов в теннисе: красный уровень: учебно-методическое пособие. М.: ТВТ Дивизион, 2018. 135 с.

6. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин, Л.В. Булыкина, М.В. Зайнетдинов. М.: Советский спорт, 2023. 289 с.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Теннис» (утвержден приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 980) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405879457/> (дата обращения 25.01.2025).

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

А.В. Калинина

Центр-детский сад №173, г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье анализируется применение инновационных подходов в физическом развитии детей дошкольного возраста. Ключевая идея заключается в том, что обновление образовательной системы предполагает существенную трансформацию стратегий в области физического воспитания с целью стимулирования увлеченности воспитанников к двигательной активности. В статье представлены способы и инструментарии, которые могут быть вовлечены в учебный процесс. Среди них выделяются игровые методики обучения, объединение физической культуры с другими дисциплинами, применение мультимедийных средств и интерактивных решений. Подчеркивается важность индивидуализации подхода к каждому ребёнку. Центральные концепции статьи сводятся к тому, что занятия должны быть организованы на базе различных техник, таких как квест-технологии, сказкотерапия с использованием нестандартного инвентаря. Статья предлагает широкий спектр форм проведения занятий, от индивидуально адаптированного обучения до спортивных мероприятий и комплексных уроков, что позволяет учитывать предпочтения и потребности каждого ребенка.*

***Ключевые слова:** физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, движение, упражнение, двигательные навыки, развитие, метод обучения, технология, занятие, личность.*

Модернизация функционирования дошкольного учреждения в соответствии с требованиями ФГОС ДО обуславливает необходимость внедрения педагогами принципиально новых методик в образовательный процесс, в особенности в области физического воспитания.

Физическая культура играет определяющую роль в становлении личности воспитанников, развитии их склонностей и креативности, совершенствовании двигательных навыков и психофизиологических характеристик, поддержании здоровья и профилактике заболеваний.

Движение важно для развития умственной работы, помогает формировать понятия и улучшает образное мышление. Активная физическая активность способствует выявлению общих черт предметов и явлений, а также устанавливает взаимосвязи между ними.

Физическое развитие имеет важное значение в образовательной системе и помогает достичь главных целей обучения [2, с. 17].

Современное физическое воспитание в детских садах сосредотачивается на образовательном процессе как важном элементе развития физической культуры детей.

Для достижения цели привлечения детей к занятиям физкультурой необходимо использовать нетрадиционные методики и формы организации занятий. Это поможет активизировать учащихся, раскрыть их творческий потенциал и скрытые возможности. Педагогам важно привлечь внимание детей с первых минут занятий и постоянно искать способы активизации их умственной и двигательной активности. Использование инновационных методов поможет повысить интерес детей к физической культуре [4, с. 21].

Основные принципы инновационных методов:

1. Персонализация:

- Оценка физического состояния и здоровья каждого ученика.
- Обеспечение возможности заниматься физическими упражнениями всем детям, независимо от их физической подготовки [2, с. 26].

Игровые образовательные технологии – это эффективный метод обучения, который использует игры для передачи знаний и навыков.

Игровой подход включает сюжетное построение, где действия направлены на выполнение определенной задачи. Сценарий игры может основываться на реальных событиях или быть специально разработанным для физической подготовки или достижения определенных целей. Игроки взаимодействуют по условной модели в спортивных соревнованиях (игры).

3. Объединение физической активности с другими областями образования.

- Добавление в упражнения элементов обучения, общения или творчества.
- Связывание навыков движения с природой, культурой или технологиями.

4. Использование новейших технологий в организации занятий физической культурой.

- Использование интерактивных технологий и мультимедийных ресурсов.

Игровые технологии, например, «Здоровье в движении», помогают детям заниматься физическими упражнениями через виртуальные игры, улучшая координацию и внимание.

- Видео-уроки о том, как правильно делать упражнения.

5. Обучение дошкольников движениям с помощью креативных методов самовыражения [2, с. 25].

- Добавление танцев, музыкальных упражнений и элементов театра в программу.
- Позволяет самому выбирать, как двигаться или какую игровую роль играть.

6. Использование инновационных методов и технологий для проведения физических упражнений с детьми.

- Круговая тренировка. В детском центре проводятся упражнения на

различных станциях, где дети выполняют задания за короткое время. после тренировки наступает перемещение. Подходит для всех уровней подготовки, развивает все группы мышц.

– Методика «Веселый фитнес» занятия включают в себя аэробику, йогу и растяжку под музыку, способствуют развитию чувства ритма и координации.

– Квест-технология методика активного обучения основана на принципах системно-деятельностного и личностно-ориентированного обучения, включает в себя элементы проблемного, проектного и игрового подходов. Ее цель – стимулировать интерес и мотивацию учащихся, делая их активными участниками образовательного процесса и способствуя глубокому усвоению знаний и развитию навыков.

– Сказкотерапия – метод развития личности, объединяющий различные методы обучения. Она использует сказочные образы в физических упражнениях для легкого запоминания движений. Этот инструмент помогает развить личность ребенка, улучшить физическую форму, развить коммуникативные навыки и творческий потенциал. Комбинирование сказкотерапии с другими методами физического воспитания создает эффективную и увлекательную программу для детей.

– Соревновательный метод. Спорт помогает развивать умения и навыки, воспитывать физические, нравственные и волевые качества. Соперничество на соревнованиях создает эмоциональный фон, который усиливает эффект от физических упражнений и позволяет раскрыть максимальные возможности организма.

7. Использование специального оборудования. Разнообразный спортивный инвентарь и тренажеры помогают педагогу проводить занятия физкультурой, учитывая индивидуальные особенности учеников. Использование такого оборудования способствует развитию конкретных мышечных групп, ускоряет процесс обучения и помогает быстрее освоить двигательные навыки. Это оборудование уникально тем, что его можно использовать на любом этапе урока, что делает учебный процесс более интересным и разнообразным.

Инновационный подход в образовании – это модернизация процесса обучения через внедрение новых методик и технологий, сохраняя при этом основные принципы образования.

-на каждом занятии важно достигать целей по обучению, воспитанию и развитию ребенка.

-необходимо проходить обучение по этапам: обучение, закрепление, совершенствование, чтобы освоить основные движения.

-содержание и методика тренировок должны способствовать достижению тренирующего эффекта и развитию физических качеств через увеличение моторной активности.

Какие методы можно использовать для проведения занятий по физкультуре.

– Занятие по единому сюжету предполагает создание увлекательных занятий для детей на основе сказочных или реальных историй. Движения и

упражнения соответствуют содержанию и развивают моторику. Тематика занятий подстраивается под возраст детей [1, с. 343].

- Тренировочные занятия – закрепление видов движений позволяет повторить и потренироваться в их выполнении, уделяя основное внимание основным движениям и спортивным элементам.

- Занятие, построенное на одном движении тренировки дети занимаются одним видом движения (например, лазание) в различных его вариациях: ползание по скамейке, лазание по гимнастической стенке, пролезание в обруч и другие. Важно планировать упражнения так, чтобы равномерно нагружать разные группы мышц.

- Занятие, построенное на подвижных играх после умственного напряжения полезно провести занятия с играми разной подвижности, чтобы закрепить движения и получить позитивные эмоции. Начало занятия может быть небольшим, а затем перейти к играм с высокой подвижностью для улучшения движений. В конце следует снизить нагрузку.

- Занятие, построенное на музыкально-ритмических движениях, создают бодрое настроение. Они включают в себя различные виды ходьбы и бега под музыку, танцевальные движения и общеразвивающие упражнения в форме ритмической гимнастики. Затем можно провести музыкальные игры и танцы [1, с. 344].

- Для индивидуализированного обучения детей основным движениям в старших и подготовительных группах можно применять разнообразные методики занятия по карточкам. После общеразвивающих упражнений детям выдают карточки с пиктограммами движений и последовательностью выполнения. По сигналу педагога они выполняют упражнения с различными предметами, такими как гимнастическая палка, гантели, ленты, фитболы, выбирая снаряд по своему желанию [5, с. 18].

- Занятия – походы. Дети идут на походе от 1,5 до 3 км за 15-25 минут, делая короткие привалы. Темп ходьбы может меняться для нагрузки, но важно следить за состоянием. На привале играют и отдыхают перед обратным путем, при этом менее подготовленные дети идут спереди, чтобы колонна не растягивалась.

- Занятия с элементами спортивного ориентирования в детском саду проводятся занятия с преодолением препятствий. Команды получают маршрутные листы и отправляются в путь, следуя по схеме. Педагог сопровождает команды, помогая преодолевать препятствия. В конце занятия обе команды собираются в одном месте для подведения итогов [3, с. 31].

- Диагностическое занятие дети проходят проверку на силу, выносливость и умение выполнять основные действия в рамках приема в школу спасателей или милиционеров. Каждому ребенку или группе выдается путевой лист с упражнениями, которые нужно выполнить под присмотром экспертов. Этот метод диагностики очень эффективен.

- Занятие с одним пособием этот подход позволяет детям увидеть, как можно использовать спортивный предмет для различных видов физической активности, что способствует развитию двигательных навыков и физических

качеств. игра с различными предметами развивает мышцы и воображение у детей, учащих их использовать один объект по-разному.

– Интегрированное занятие. Интеграция наук – сближение и связь различных областей знаний. В ДОУ можно проводить интегрированные занятия, например, сочетая физкультуру с математикой или конструированием. Важно, чтобы такие занятия были редкими и тщательно продуманными воспитателем и инструктором, обычно они проводятся для закрепления материала.

Фитнес-браслеты и специальные программы играют большую роль в контроле физического состояния детей в современных технологиях физкультурно-оздоровительной работы, позволяет педагогам отслеживать физическое развитие детей, корректировать занятия и вносить изменения в программу в зависимости от результатов. Детям нужно обеспечить гармоничное развитие в дошкольном возрасте, учитывая их физические характеристики [5, с. 19].

Педагог отвечает за организацию, мотивацию и безопасность физической активности.

Важно отметить, что оригинальный подход к проведению занятий физической культурой в детских садах делает их более привлекательными и эффективными, способствует формированию интереса к здоровому образу жизни.

Список литературы:

1. Логвинова. О. Ю. Формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ // Молодой ученый. 2017. № 9 (143). С. 343-345.
2. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012.
3. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учеб. пособие / Под. Общ. Ред. Н.В. Сократова. М.: Т.Ц. Сфера, 2005.
4. Физкультурно-оздоровительная работа в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / Под общ. ред. Микляевой Н. В. М.: УЦ «Перспектива», 2011.
5. Хомутова Е. В., Лемякина В. А. Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании // Наука – 2020.: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы № 1(26).

ВНЕДРЕНИЕ ОПЫТА СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОГО АВИАЦИОННОГО ОРДЕНА КУТУЗОВА УЧИЛИЩА ЛЕТЧИКОВ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А. К. СЕРОВА

Д.А. Картамышев, О.В. Сакиркин, А.О. Киселев

Краснодарское высшее Военное авиационное ордена Кутузова училище летчиков имени Героя Советского Союза А. К. Серова, г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье раскрываются особенности внедрения опыта специальной военной операции в процесс физической подготовки военного Краснодарского авиационного ордена Кутузова училища летчиков имени героя Советского Союза А. К. Серова. Ряд физических упражнений, входящих в Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации 2023 года профессорско-преподавательским составом кафедры физической подготовки училища летчиков был немного видоизменен и адаптирован для курсантов данного вуза с целью повышения показателей профессионально-значимых качеств необходимых будущим летчикам. Совместно с другими кафедрами вуза был разработан особый подход для обеспечения необходимого уровня физической подготовленности курсантов с учетом опыта специальной военной операции.*

***Ключевые слова:** опыт специальной военной операции, учебно-тренировочные занятия, физическая подготовка, учебный процесс, профессионально-значимые качества.*

Специальная военная операция, которая началась в феврале 2022 года, по масштабу задействованных сторонами сил и средств, по интенсивности боевых действий и уровню используемых технологий уже точно вышла за рамки ограниченного вооруженного конфликта. Более того, специалисты уверены: СВО знаменует собой важнейшую веху в развитии военного дела и даст старт настоящей революции в области оружия, тактики, оперативного искусства и стратегии [5].

Военно-политические конфликты и противоборства XXI в. – это не только столкновение военных технологий, боевого мастерства и оперативных талантов генералитета, но и жесткое противостояние в «сопредельных» сферах, прежде всего в области массовых коммуникаций и аналитики. Современные политехнологии и агитационно-пропагандистская работа широко используются для воздействия на «внутреннее» и «внешнее» общественное мнение, а грамотная аналитическая подготовка позволяет предусмотреть трудности и проблемы «небоевого» порядка, оценить степень сопротивляемости противника, найти у него «болевые точки» в политике, экономике, социальной

жизни, разработать программу взаимодействия с гражданским населением подконтрольных территорий.

Объективные закономерности вооруженной борьбы и факты, обеспечивающие достижение победы в ней, убедительно свидетельствуют о том, что решающей силой в бою является человек, закаленный идейно и физически, в совершенстве овладевший боевой техникой и оружием, способный переносить любые тяготы и невзгоды. В случае войны на современном этапе немаловажная роль в достижении победы над врагом будет принадлежать авиации, поэтому успех в выполнении той или иной боевой задачи будет зависеть от подготовленности летного состава. В современных условиях значение физической подготовки в общем процессе обучения и воспитания личного состава авиации неуклонно возрастает. Это обуславливается многими обстоятельствами и, в первую очередь, характером ведения боевых действий, высоким уровнем развития авиационной техники и вооружения, дальнейшим совершенствованием способов их тактического применения и обслуживания. Рождение авиации в начале XX столетия выдвинуло перед исследователями ряд сложных проблем, требующих особых методов разработки [1]. Самыми актуальными в возникших условиях стали вопросы повышения устойчивости летчика к различным неблагоприятным факторам полета: острой, быстро развивающейся гипоксии, длительному укачиванию, гравитационным перегрузкам, дыханию кислородом под повышенным давлением, внезапной декомпрессии на большой высоте и т. д.

Для рационального внедрения опыта СВО в процесс физической подготовки училища летчиков профессорско-преподавательским составом кафедры были внесены изменения и дополнения в тематические планы, а также оптимизирована методика обучения и совершенствования специальных физических упражнений. При проведении учебно-тренировочных занятий по физической подготовке основной акцент выполнялся на формирование и совершенствование военно-прикладных двигательных навыков в условиях, приближенных к боевым.

Совершенствование общей и специальной выносливости необходимой для эффективного исполнения военными тактических задач выполняется при проведении марш-бросков на 5 км, как по ровным площадкам, так и по пересеченной местности с целью адаптации курсанта к различным условиям поверхности окружающей среды.

При проведении марш-бросков, на дистанции курсанты выполняют различные ситуационные задачи, заключающиеся в преодолении отдельных элементов естественных и искусственных препятствий, а также отработку приемов и действий рукопашного боя [4].

Меняя условия при совершенствовании марш-бросков, курсанты не только развивают выносливость, но и формируют навыки действий в непредсказуемых ситуациях, возникающих при прохождении дистанции.

При выполнении катапультирования в боевых условиях основной задачей летчика после приземления на территории противника, является в максимально короткий промежуток времени покинуть место приземления. Для выполнения

данного манёвра необходимо иметь высокий уровень развития, скоростной выносливости и быстроты. Для совершенствования данного физического качества курсанты выполняют ряд специальных физических упражнений, таких, как: бег на 60 м в экипировке с автоматом, бег на 60 м с грузом и челночный бег 4 по 100 м с оружием.

На учебных занятиях данные упражнения совершенствуются на песчаной поверхности, для более эффективного развития скоростной выносливости, быстроты и взрывной силы, что позволяет повысить показатель не только в контроле данного упражнения, но и адаптировать курсантов для выполнения быстрых передвижений на поле боя, необходимых для смены и занятия боевых позиций [2]. Данные упражнения выполняются как в лесистой местности, так и в холмистых и равнинных районах, для совершенствования тактических действий и передвижений.

Также на учебных занятиях широко используются действия по внезапным командам для формирования скорости реакции на внезапно меняющиеся условия окружающей обстановки, приближенной к боевой.

Также при выполнении катапультирования в боевых условиях спасение летчика после приводнения в первую очередь зависит от имеющихся спасательных плавательных средств и навыков приведения их в рабочее состояние.

При снижении на воду летчик выполняет определенное количество действий, которые необходимо довести до совершенства. Все это реализуется на учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке совместно с кафедрой аэродинамики и динамики полёта, где отрабатываются упражнения по обучению и совершенствованию техники приводнения с наличием и без наличия плавсредств.

Также на данных занятиях выполняется тренировка действий по приведению аварийного спасательного поплавка (АПС-74) для готовности к преодолению водных преград. Проводится обучение и совершенствование техники посадки на надувной спасательный плот (ПСН-1) и передвижению на нём по воде.

На учебно-тренировочных занятиях по военно-прикладному плаванию совершенствуется индивидуальная техника плавания в обмундировании с оружием, для создания условий приближенных к боевым [3].

Ввиду выполнения летчиком сложно-манёвренных действий по управлению самолетом при решении задач СВО, лётчик испытывает большие перегрузки, требующие высокой физической подготовленности организма и наличия профессионально-значимых качеств.

Одни из основных профессионально-значимых качеств летчиков развиваются при выполнении упражнений № 62 на стационарном гимнастическом колесе и при выполнении упражнения № 64 на лопинге входящих в перечень Наставления по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации 2023 года.

Данные упражнения выполняются в полевой форме одежды для создания более трудных условий их выполнения и направлены на развитие

вестибулярного аппарата, ловкости и координации. Перечисленные упражнения являются обязательными для курсантов летных Ввузов и включены в программу обучения.

Развивая и совершенствуя на учебных занятиях данные профессионально, значимые качества в упражнениях на лопинге и гимнастическом стационарном колесе курсанты выполняют задачу на количество оборотов не сразу перед началом выполнения, а только после преодоления нескольких оборотов (2 или 3 полных оборота). А также выполняют упражнения на максимум оборотов в любую сторону для формирования устойчивости к перегрузкам.

Таким образом, можно видеть, что содержание и организационно-методические основы физической подготовки летного состава применимы в их общей подготовке. При этом основное внимание следует акцентировать на индивидуальных занятиях и физических упражнениях в составе небольших групп. Накопленный в физической подготовке летчиков опыт целенаправленного формирования профессионально важных физических и психологических качеств, особенно в совершенствовании эмоционально-волевой устойчивости, необходимо внедрять в процесс физической подготовки, проводя в данном направлении соответствующие поисковые эксперименты.

Также для эффективного внедрения опыта специальной военной операции в процесс физической подготовки военного авиационного училища летчиков профессорско-преподавательским составом кафедры ведется работа по изданию учебно-методического пособия отражающего боевой опыт СВО, и методику его реализации на учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке.

Список литературы:

1. Брыков К.И., Джамгаров Т.Т., Марищук В.Л. Комбинированное гимнастическое колесо // *Авиация и космонавтика*. 1964, №12.
2. Вощенко В.Т. Марищук В.Л., Пятайкин Д.Н. и др. Теоретические основы физической подготовки летного состава ВВС. М., 1967.
3. Горелов А.А. Упражнения на батуте как средство повышения устойчивости организма к перегрузкам // *Актуальные вопросы физической подготовки летного состава*. М., 1978.
4. Картамышев Д.А., Мехед С.Н., Матвеев Е.Л., Берлинде В.Э. Развитие специальной выносливости в Армейском рукопашном бое // *Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур*. 2018. № 3. С. 8–11.
5. Раджаббадиев Р.М. Биохимические маркеры адаптации высококвалифицированных спортсменов к физическим нагрузкам // *Наука и спорт: современные тенденции*. 2019. Т 7, № 2. С. 81–91.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК НА ГОТОВНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ПРЫЖКАХ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ

Р.К. Ключева¹, С.В. Шукшов¹, Н.А. Шукшова²

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

² Центр дополнительного образования, г. Благодарный, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния психологических характеристик на успешность освоения новых двигательных действий в прыжках на акробатической дорожке. Исследование проводилось с октября 2024 года по апрель 2025 года на базе МБОУ ДО ССШ №1 г. Краснодара с участием 120 спортсменов в возрасте 8-12 лет. Использовались методики оценки психической надежности (анкета В.Э. Мильмана) и толерантности к неопределенности (тест Баднера в обработке Солдатовой). Выявлены значимые корреляции между изучаемыми психологическими характеристиками и успешностью обучения новым двигательным навыкам.

Ключевые слова: психологическая подготовка, психическая надежность, толерантность к неопределенности, прыжки на акробатической дорожке

Современная система подготовки в сложнокоординационных видах спорта требует комплексного подхода, учитывающего психологические особенности спортсменов. Прыжки на акробатической дорожке характеризуются высоким уровнем неопределенности и риска, что предъявляет особые требования к психической надежности спортсменов [3].

Психическая надежность понимается как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях. Важным компонентом психической надежности является толерантность к неопределенности – способность эффективно функционировать в условиях недостатка информации или ее противоречивости [1, 2].

Цель исследования: выявить особенности развития психической подготовленности у спортсменов разных этапов подготовки, специализирующихся в прыжках на акробатической дорожке.

В исследовании приняли участие 120 спортсменов в возрасте 8-12 лет:

– Группа 1: 60 спортсменов этапа начальной подготовки;

– Группа 2: 60 спортсменов учебно-тренировочного этапа подготовки (1-2 год обучения).

Методы исследования:

1. Анкета психической надежности В.Э. Мильмана, оценивающих 4 компонента: соревновательную эмоциональную устойчивость, спортивную

саморегуляцию, соревновательную мотивацию, стабильность и помехоустойчивость.

2. Тест толерантности к неопределенности Баднера (в обработке Солдатовой) – методика позволяет оценить: общий показатель толерантности к неопределенности, три субшкалы: новизна проблемы, сложность проблемы, неразрешимость проблемы.

Данные обрабатывались с использованием t-критерия Стьюдента для независимых выборок. Уровень значимости $p < 0,05$.

Результаты и обсуждение. Результаты исследования выявили статистически значимые различия между группами по трем из четырех компонентов психической надежности (табл. 1).

Таблица 1

Показатели психической надежности в сравниваемых группах

Компоненты психической надежности	Группы этапа начальной подготовки (n=60)	Группы учебно-тренировочного этапа подготовки 1, 2 года (n=60)	t	Достоверность различий
Соревновательная эмоциональная устойчивость	7,15±1,19	10,38±1,1	1,99	$p < 0,05$
Спортивная саморегуляция	10,83±1,22	8,15±1,29	2,07	$p < 0,05$
Соревновательная мотивация	7,31±1,13	10,46±1,07	2,02	$p < 0,05$
Стабильность – помехоустойчивость	4,15±0,8	2,9±0,51	1,87	$p > 0,05$
Примечание: критическое значение t при 95% = 1,984				

Как видно из таблицы 1, спортсмены учебно-тренировочного этапа демонстрируют более высокие показатели по шкалам «Соревновательная эмоциональная устойчивость» и «Соревновательная мотивация». При этом по шкале «Спортивная саморегуляция» более высокие показатели наблюдаются у спортсменов начального этапа подготовки, что может объясняться особенностями возрастного развития.

Результаты тестирования по методике Баднера представлены в таблице 2.

Анализ результатов показывает, что спортсмены учебно-тренировочного этапа имеют более высокий общий показатель толерантности к неопределенности (62,81), чем спортсмены начального этапа (55,24). Это свидетельствует о лучшей способности спортсменов учебно-тренировочного этапа адаптироваться к условиям неопределенности, характерным для соревновательной деятельности.

Особый интерес представляют различия по субшкалам. Спортсмены учебно-тренировочного этапа демонстрируют более высокие показатели по шкале «Сложность проблемы» (36,47 против 30,17), что указывает на их большую готовность к решению сложных двигательных задач.

**Показатели толерантности к неопределенности
у спортсменов разной квалификации**

Шкала	Средние значения по группе	Средние значения норма
Показатели толерантности к неопределенности у спортсменов учебно-тренировочного этапа		
Новизна проблемы	16,91 $\pm$ 3,25	15,91 $\pm$ 4,51
Сложность проблемы	36,47 $\pm$ 6,06	29,69 $\pm$ 6,07
Неразрешимость проблемы	10,03 $\pm$ 2,35	11,95 $\pm$ 3,41
Общий показатель	62,81 $\pm$ 9,95	57,55 $\pm$ 9,74
Показатели толерантности к неопределенности у спортсменов начального этапа		
Новизна проблемы	15,11 $\pm$ 2,44	15,91 $\pm$ 4,51
Сложность проблемы	30,17 $\pm$ 6,06	29,69 $\pm$ 6,07
Неразрешимость проблемы	11,09 $\pm$ 2,39	11,95 $\pm$ 3,41
Общий показатель	55,24 $\pm$ 8,56	57,55 $\pm$ 9,74

Полученные результаты согласуются с данными современных исследований, подтверждающими, что в процессе спортивной подготовки происходит развитие психологических качеств, необходимых для успешной соревновательной деятельности.

Выявленные различия в показателях психической надежности отражают закономерности психологического развития спортсменов на разных этапах подготовки. Более высокие показатели соревновательной эмоциональной устойчивости и мотивации у спортсменов учебно-тренировочного этапа свидетельствуют о формировании у них психологической готовности к соревновательной деятельности.

Различия в толерантности к неопределенности могут быть объяснены накоплением соревновательного опыта и адаптацией к условиям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Спортсмены учебно-тренировочного этапа имеют больше опыта преодоления нестандартных ситуаций, что способствует развитию толерантности к неопределенности.

Список литературы:

1. Гайдамашко И.В., Бабичев И.В. Модель психологического сопровождения подготовки юных спортсменов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2022. №2. С. 203-209.
2. Дубовова А.А. Возрастные особенности развития мотивации у юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (21-25 мая 2018 года, г. Краснодар). Краснодар, 2018. С. 259-260.
3. Плешкань А.В. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке юных высококвалифицированных акробатов и батутистов / А.В. Плешкань [и др.] // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Тр. НИИ ПФКиС КГУФКСТ, Т.19. Краснодар, 2017. С. 114-122.

СУЩНОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СПОРТСМЕНОВ-СТУДЕНТОВ

А.С. Коваленко, С.И. Зизикова

Поволжский государственный университет
физической культуры и спорта, г.Казань, Россия

***Аннотация.** В статье представлен теоретический анализ влияния эмоционального интеллекта на спортивные результаты спортсменов-студентов. Рассматриваются ключевые механизмы воздействия эмоционального интеллекта на психофизиологические процессы, обеспечивающие повышение спортивной результативности. На основе анализа научной литературы выделены основные направления интеграции развития эмоционального интеллекта в тренировочный процесс. Теоретически обоснована необходимость целенаправленного формирования эмоционального интеллекта как системообразующего фактора подготовки спортсменов-студентов, способствующего повышению психоэмоциональной устойчивости и адаптации к высоким физическим и когнитивным нагрузкам в период обучения в вузе.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект; спортсмены-студенты; навыки; саморегуляция.*

Современный спорт высших достижений характеризуется исключительно высоким уровнем конкуренции, где физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших атлетов зачастую находится на сопоставимом уровне [3]. Кроме этого наиболее существенную роль играет эмоциональный интеллект, как важный компонент формирования психоэмоциональной устойчивости, необходимой для достижения спортивных результатов. Развитие навыков эмоционального интеллекта становится конкурентным преимуществом для спортсменов, так как влияет на способность спортсмена к саморегуляции, управлению своим психоэмоциональным состоянием для полной реализации физического потенциала [2, 5].

Цель исследования – изучить влияние эмоционального интеллекта на повышение спортивных результатов спортсменов, являющихся студентами спортивного вуза, через теоретический анализ ключевых механизмов его воздействия на психофизиологические процессы.

Материалы и методы. В исследовании использовались анализ научно-методической, психолого-педагогической литературы и результатов исследований, обобщение теоретических положений о взаимосвязи эмоционального интеллекта с психологической устойчивостью, мотивацией и физическими возможностями спортсменов, а также сравнительный анализ данных по эмоциональному интеллекту из исследований спортсменов.

Результаты и обсуждение. Выбранная тема актуальна в контексте рассмотрения аспектов спортивной подготовки спортсменов-студентов в период обучения в вузе, связанные с двойными нагрузками: тренировочные (в период подготовки к ведущим соревнованиям) и когнитивные (связанные с подготовкой и сдачей экзаменационной сессии), на фоне стресса и требует психоэмоциональной устойчивости. Способность воспринимать, идентифицировать и управлять эмоциями и стрессом является основой для успешной реализации своего потенциала, как в учебной, так и спортивной деятельности. Важность формирования осознанной саморегуляции и ее влияния на различные аспекты профессиональной деятельности отмечается в исследованиях как отечественных, так и зарубежных авторов [1]. Как отмечается авторами различное влияние, в зависимости от характера спортивного взаимодействия (командные и личные виды спорта), оказывают компоненты эмоционального интеллекта на копинг-стратегии выходы из сложных ситуаций.

Анализ литературы позволяет выделить несколько ключевых механизмов, посредством которых эмоциональный интеллект опосредует на физические возможности спортсмена [4, 7].

1. Влияние на вегетативную регуляцию и процессы восстановления. «Способность к осознанной саморегуляции негативных эмоциональных состояний (тревоги, гнева, разочарования), являющаяся стержневым компонентом эмоционального интеллекта, напрямую связана с функционированием вегетативной нервной системы» [3, с. 98]. Высокий уровень эмоционального интеллекта коррелирует с более эффективным восстановлением сердечного ритма после стрессовой нагрузки [6].

2. Оптимизация мобилизационной готовности. Умение распознавать и управлять своими эмоциями позволяет спортсмену более точно дозировать уровень психофизиологического возбуждения перед стартом и в ходе соревнований [4, 7]. Спортсмен с развитым эмоциональным интеллектом способен сознательно нивелировать состояние паники или, напротив, апатии, выводя себя в режим оптимальной мобилизации [4].

3. Повышение эффективности деятельности центральной нервной системы. Эмоциональный интеллект, выступая буфером против стресса, способствует сохранению ясности мышления и точности сенсомоторных реакций в условиях усталости и давления, что теоретически должно обеспечивать более стабильное выполнение сложнокоординационных технических элементов [2, 6].

4. Мотивационная регуляция и соблюдение режима. Компоненты эмоционального интеллекта, такие как самомотивация и способность к отложенному вознаграждению, являются критически важными для поддержания высокой дисциплины в условиях монотонной рутинной работы, характерной для подготовки в циклических и других видах спорта [4, 7].

В таблице представлены основные компоненты эмоционального интеллекта и их влияние на спортивную деятельность.

**Влияние компонентов эмоционального интеллекта
на спортивную деятельность**

Компонент эмоционального интеллекта	Влияние на спортивную деятельность	Практическое значение
Самосознание	Понимание своих эмоциональных состояний	Оптимизация предстартовой подготовки
Саморегуляция	Управление интенсивностью эмоций	Повышение стабильности выступлений
Социальная чуткость	Понимание эмоций партнеров и соперников	Улучшение командного взаимодействия
Управление отношениями	Конструктивное разрешение конфликтов	Создание благоприятного психологического климата

Обобщая теоретические положения о моделях и основных направлениях включения эмоционального интеллекта в тренировочный процесс, можно выделить наиболее эффективные, которые включают развитие навыков осознанной саморегуляции, эмоционального самоконтроля и стресс-менеджмента [2, 4].

Выводы. Проведенный теоретический анализ позволяет утверждать, что эмоциональный интеллект является системообразующим фактором в реализации спортивных результатов спортсменов-студентов. Высокий уровень развития эмоционального интеллекта теоретически обуславливает оптимизацию процессов восстановления, повышение стабильности технических действий, эффективную мобилизацию физических ресурсов и сохранение когнитивных ресурсов для решения тактических задач. Целенаправленное развитие эмоционального интеллекта должно стать неотъемлемым компонентом подготовки спортсменов-студентов.

Список литературы:

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как фактор саморегуляции в спортивной деятельности // Вестник спортивной науки. 2014. № 2. С. 15-19.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2012. 352 с.
3. Интезарян А.А., Зизикова С. И. Теоретический аспект проблемы выявления и становления социального интеллекта как отдельного компонента интеллекта // Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках Десятилетия науки и технологий, Казань, 30 ноября 2022 года. Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2022. С. 198-202.

4. Люсин Д.В., Овчинников А.В. Эмоциональный интеллект и принятие решений в спорте // Теория и практика физической культуры. 2013. № 5. С. 45-49.
5. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2010. 448 с.
6. Сергиенко Л.П. Эмоциональный интеллект: модели и методы диагностики // Психологический журнал. 2011. Т. 32, № 1. С. 95-104.
7. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications // Psychological Inquiry. 2016. Vol. 27, No. 3. P. 197-215.

СОЦИАЛЬНЫЕ НОРМЫ ДОШКОЛЬНИКОВ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Е.П. Колесникова, О.В. Талалай

Центр развития ребенка – детский сад №23 «Вишенка»,
г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Современное дошкольное образование функционирует в условиях активной цифровизации всех сфер общества. Цифровая среда оказывает значительное влияние на процесс социализации ребенка, трансформируя механизмы усвоения социальных норм. Если ранее основным источником освоения правил поведения выступало взаимодействие с детьми и взрослыми, то сегодня все большую роль играют цифровые технологии: мультимедийные разработки, образовательные платформы. В связи с этим возрастает необходимость изучения влияния цифровой среды на формирование социальных норм у детей дошкольного возраста и на педагогические стратегии, которые наиболее эффективны в новых условиях. Настоящая статья рассматривает данные вопросы.*

***Ключевые слова:** дошкольники; социальные нормы; социальное становление ребенка; цифровизация, гармоничное психическое развитие*

Традиционно, система социализации дошкольников базируется на непосредственных практиках взаимодействия и совместной деятельности. Особое внимание уделяется коллективным формам организации детской активности, которые обеспечивают развитие дисциплины, уважения к старшим и норм коллективизма. Однако современная реальность такова, что составляющей частью образовательной деятельности стали цифровые технологии. Это относится и к дошкольному обучению. Поскольку данный феномен еще только проходит фазу становления, исследование стратегических подходов к внедрению компьютерных технологий в ДОО являются социально значимыми. Перспективы их использования, преимущества использования цифровых инструментов в раннем обучении детей, являются дискуссионными вопросами, вследствие чего необходимо рассмотреть различные взгляды на использование цифровых инструментов в дошкольной педагогической практике.

В представленных на сегодняшний день научных публикациях отмечается двойственное воздействие цифровой среды на формирование социальных норм у детей и подростков. Цифровые инструменты открывают новые возможности для социализации, обеспечивая доступ к интерактивным формам обучения и совместным онлайн-играм [5]. С другой стороны, наблюдается риск деформации социальных норм: снижение уровня непосредственного общения, недостаток навыков саморегуляции и эмпатии [1].

Е.С. Куликова с коллегами по результатам собственных исследований

приходят к выводу о том, что цифровые технологии можно отнести к их способности предоставлять информацию в доступной интересной форме, что благоприятно сказывается на усвоении изучаемого материала. К рискам и вызовам цифровизации в ДОО в данной работе отнесена необходимость контроля времени использования гаджетов из-за их воздействия на здоровье детей. Также отмечается сложность в вопросе отбора качественных материалов, соответствующих возрасту детей.

Следует обратить внимание на такой конфликтогенный фактор как принадлежность людей к определенной модели цифровой компетентности. В контексте данной парадигмы возможно условное разделение людей на принадлежность к технофобов (негативно относятся к передовым цифровым технологиям, предвзяты в отношении их воздействия на общество) и технофилов (позитивно относятся к большинству технологий, испытывают удовольствие от применения новых технологий, готовы к приобретению опыта их использования). В этой связи очевидна необходимость активного и повсеместного распространения медиаграмотности и цифровой компетентности. То есть, речь идет о необходимости экологичной цифровой социализации, под чем следует понимать все доступные цифровые технологические процессы освоения и присвоения социального опыта в интернете [5].

Т.И. Росткова и М.О. Колесник в результате обширного анализа перспектив применения цифровых технологий в дошкольной образовательной организации формулируют заключение, гласящее, что: «...в настоящее время дошкольные образовательные организации не рассматриваются как организации для разворачивания цифровой образовательной среды. В основном это связано с возрастными ограничениями, санитарными правилами и нормами, регламентирующими образовательную деятельность в детском саду» [4, с.40].

На официальном уровне процесс цифровизации в дошкольном образовательном учреждении регламентирован нормативно-правовыми актами. Так, статья 13 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» устанавливает возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Статья 108 – необходимость использования таких технологий в чрезвычайных ситуациях [6]. Приказ Минпросвещения России от 02.12.2019 №649 «Об утверждении целевой модели цифровой образовательной среды» разработан для развития и регулирования цифровой образовательной среды в сфере общего образования, среднего профессионального образования, профессионального обучения, дополнительного образования, детей и взрослых, воспитания [3]. Письмом Минпросвещения России от 21.06.2021 №03-925 актуализированы «Методические рекомендации по реализации образовательных программ дошкольного образования с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий» [2].

Анализируя ход цифровизации в научно-методической литературе, удалось установить, что имеет место недостаточная разработанность методик, учитывающих специфику цифровой социализации дошкольников. Существуют

трудности в регулировании времени взаимодействия ребенка с цифровыми устройствами, что влияет на усвоение норм поведения. Отмечается разрыв между традиционными педагогическими подходами и новыми формами коммуникации, в которых активно участвуют дети (социальные сети, мессенджеры, игровые платформы). Часто встречается недостаточный уровень подготовки педагогов в вопросах медиапедагогики и цифровой социализации.

Также следует отметить, что в рассматриваемой ситуации (формирование нового типа социализации) на передний план выходит такой аспект как «стратегия родительского посредничества в онлайн-активности детей», которую следует рассматривать сквозь призму столкновения детей с онлайн-рисками. Сотрудничество между ДОО и родителями воспитанников может стать как краеугольным камнем всех сложностей цифровизации ДОО, так и надежным фундаментом для разностороннего гармоничного развития дошкольников.

При правильном подходе цифровые технологии в ДООУ могут положительно влиять на развитие детей. Мы считаем целесообразным отметить некоторые аспекты такого влияния:

- индивидуальный подход (адаптация содержания и темпа обучения);
- повышение мотивации к обучению за счет эффектов анимации, яркой графики, аудио и элементов геймификации;
- развитие познавательных процессов, стимуляция внимания, памяти, мышления, воображения;
- развитие творческой активности и креативного мышления вследствие использования графических редакторов, анимации, цифровых конструкторов;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование основ цифровой грамотности под контролем взрослых.

С целью повышения эффективности внедрения цифрового обучения в рамках реализации образовательного процесса в ДООУ, можно рекомендовать педагогам:

1. Включать цифровые ресурсы в образовательный процесс не как замену традиционным формам общения, а как их дополнение.
2. Создавать педагогические ситуации, где дети учатся применять социальные нормы как в реальном, так и в цифровом взаимодействии.
3. Развивать у дошкольников навыки медиагигиены и критического восприятия информации.
4. Повышать квалификацию педагогов в области цифровой педагогики, обеспечивая их методическими материалами по воспитанию социальных норм в онлайн-среде.
5. Активно вовлекать родителей в процесс формирования цифровых привычек и норм ребенка, выстраивая единый воспитательный контекст.

Таким образом, можно заключить, что эпоха цифровизации меняет не только способы передачи знаний, но и механизмы усвоения социальных норм детьми дошкольного возраста. Перед педагогами стоит задача поиска баланса между традиционными формами воспитания и новыми цифровыми возможностями. Только при условии комплексного подхода, объединяющего физическую активность, живое общение и ответственное использование

цифровых технологий, возможно успешное формирование у дошкольников элементарных социальных норм.

Список литературы:

1. Войскунский А.Е. Киберпсихология: современный этап развития // Южно-Российский журнал социальных наук. 2020. №1. С. 1-10.
2. Письмо Минпросвещения России от 21.06.2021 №03-925 О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ дошкольного образования с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий») [Электронный ресурс]. – сайт справочно-правовой системы «КонсультантПлюс» – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_388433 (дата обращения 10.09.2025).
3. Приказ Минпросвещения России от 02.12.2019 №649 «Об утверждении целевой модели цифровой образовательной среды» [Электронный ресурс]. – сайт справочно-правовой системы «КонсультантПлюс» – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_341443 (дата обращения 10.09.2025).
4. Росткова Т.И., Колесник М.О. Перспективы применения цифровых технологий в дошкольной образовательной организации // Научно-методический электронный журнал «Калининградский вестник образования». 2023. №1 (17). С. 40-50.
5. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Нестик Т.А. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. М.: Смысл, 2017. 375 с.
6. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – сайт справочно-правовой системы «КонсультантПлюс» – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174 (дата обращения 10.09.2025).

АНАЛИЗ И ПОТЕНЦИАЛ СПОРТИВНОГО РАЗВИТИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Д.В. Кравченко

Московский областной филиал РАНХиГС, г. Красногорск, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается спортивный потенциал Краснодарского края как одного из ведущих регионов России в области физической культуры и спорта. Проведен анализ существующей спортивной инфраструктуры, программ государственной поддержки и основных достижений региона на российской и международной аренах. Выявлены сильные и слабые стороны в развитии спорта, а также предложены направления для улучшения спортивной инфраструктуры и популяризации массового спорта среди населения. Работа базируется на данных официальной статистики, аналитических отчетах и научных исследованиях[1].*

***Ключевые слова:** Краснодарский край, спортивный потенциал, развитие спорта, спортивная инфраструктура, массовый спорт, физическая культура, государственная поддержка, достижения в спорте. Анализ спортивной инфраструктуры Краснодарского края*

Краснодарский край является одним из ведущих регионов России по развитию спорта и физической культуры. В крае функционирует более 11 000 спортивных объектов, включая стадионы, бассейны, тренажерные залы и специализированные комплексы [2]. Развитая спортивная инфраструктура позволяет региону активно участвовать в организации национальных и международных спортивных мероприятий [3].

За последние годы наблюдается положительная динамика роста количества спортивных объектов в регионе. В таблице 1 представлена тенденция развития спортивной инфраструктуры Краснодарского края.

Таблица 1

Динамика развития спортивной инфраструктуры в Краснодарском крае
(2010-2025) [4]

Год	Количество объектов	Тенденция роста (%)
2010	7200	-
2015	8800	+22.2
2020	10000	+13.6
2025	11500	+15.0

На территории региона расположены объекты федерального и международного уровня, среди которых:

- стадион «Кубань» (Краснодар) – вместимость более 30 000 зрителей[5];
- стадион «Фишт» (Сочи) – один из главных объектов Олимпиады 2014 года, используется для международных соревнований [6];
- олимпийские объекты Сочи 2014 – ледовые арены, спорткомплексы и лыжные трассы, активно используемые для соревнований и тренировок [6];
- спортивный комплекс «Адлер-Арена» – важный объект для зимних видов спорта [6];
- «Сочи-Автодром» – трасса, используемая для автоспортивных соревнований [6].

В Краснодарском крае активно реализуются программы по строительству и модернизации спортивных объектов как в крупных городах, так и в сельских районах. В муниципалитетах появляются:

- спортивные залы и бассейны для широкого круга населения;
- футбольные поля и площадки для массового спорта;
- фитнес-центры и тренажерные залы, повышающие доступность физической активности [7].

Особое внимание уделяется развитию массового спорта в таких городах, как Туапсе и Новороссийск, где создаются современные спортивные комплексы для привлечения молодежи [7].

Несмотря на высокий уровень развития, спортивная инфраструктура региона сталкивается с рядом проблем:

- дефицит спортивных объектов в сельской местности – строительство новых объектов затруднено из-за недостатка финансирования и высокой стоимости строительства;
- неоптимальное распределение спортивных объектов – в ряде муниципалитетов ощущается нехватка современных спортивных комплексов;
- износ оборудования – многие спортивные объекты в городах нуждаются в модернизации;
- недостаток кадров – нехватка квалифицированных тренеров в некоторых районах [8].

Для решения существующих проблем и дальнейшего развития спортивной инфраструктуры в регионе планируется:

- модернизация существующих спортивных объектов, включая ремонт и обновление оборудования;
- создание новых центров массового спорта – спортивные школы, тренажерные залы, фитнес-центры;
- привлечение частных инвесторов для финансирования новых проектов;
- развитие спортивного туризма – строительство специализированных баз и гостиничных комплексов для спортсменов;
- подготовка к будущим крупным спортивным событиям, включая международные и национальные чемпионаты [7].

Для повышения вовлеченности населения и спортивных достижений региона планируется строительство новых объектов – развитие доступных спортплощадок в малых городах.

Краснодарский край обладает одной из самых развитых спортивных инфраструктур в России. В регионе активно развиваются как профессиональные, так и массовые виды спорта, что способствует формированию спортивного потенциала края [9]. Несмотря на существующие проблемы, реализация намеченных проектов позволит улучшить доступность и качество спортивных объектов, укрепив позиции региона как одного из спортивных центров страны.

Для комплексного анализа спортивного потенциала региона важно учитывать как достижения профессионального спорта, так и вовлеченность населения в физическую культуру. Краснодарский край демонстрирует высокие показатели в обоих направлениях.

Регион стабильно занимает лидирующие позиции в ряде видов спорта:

- футбол – ФК «Краснодар» и «Кубань» участвуют в национальных и международных турнирах;
- хоккей – клуб «Кубань» успешно выступает в российских чемпионатах;
- единоборства – спортсмены края завоевывают награды на международных соревнованиях по борьбе, дзюдо и греко-римской борьбе;
- легкая атлетика и гребля – краевые спортсмены регулярно входят в сборные команды России [10].

Спортивные школы и академии региона обеспечивают подготовку будущих чемпионов, а профессиональные клубы выступают на международном уровне, представляя регион [11].

Развитие массового спорта является важной частью стратегии региона. Ведется активное строительство новых спортивных объектов, фитнес-центров, тренажерных залов, а также реализуются программы по вовлечению граждан в физическую активность.

Согласно статистике, более 50% населения Краснодарского края регулярно занимаются физической культурой [12]. Рост вовлеченности наблюдается среди всех возрастных категорий (табл. 2).

Таблица 2

Вовлеченность населения в спорт (2023 год) [12]

Категория населения	Вовлеченность в спорт (%)	Тенденция роста (по сравнению с 2018 г., %)
Дети	70	16 %
Молодежь	60	12 %
Взрослые	45	8 %
Пожилые	30	5 %

Спортивные занятия активно проводятся в образовательных учреждениях, предприятиях и спортивных секциях. В 2020 году наблюдалась положительная динамика роста лиц вовлеченных в участие спортом. Сравнение представлено в таблице 3.

Таблица 3

Тенденция роста количества лиц занимающихся спортом

Категория учреждений	Количество (тыс. человек)	% к 2019 году
Дошкольные учреждения	149,8	2,4
Общеобразовательные учреждения	1367,9	4,2
Организации СПО	103,9	2,8
Вузы	103,6	1,2
Дополнительное образование	725,7	5,3
Предприятия и организации	234,5	4,1
Прочие учреждения	280,1	5,8

Рост количества спортивных объектов играет важную роль в развитии массового спорта. В 2020 году в регионе было зарегистрировано 11 056 спортивных объектов, что на 3% больше, чем в 2019 году. Сравнение представлено в таблице 4.

Таблица 4

Развитие спортивной инфраструктуры

Вид спортивных объектов	Количество (единиц)	% к 2019 году
Спортивные сооружения (всего)	11.056	103,0
Стадионы с трибунами от 1500 мест	84	100,0
Спортивные залы	2.437	102,4
Крытые ледовые катки	201	101,0
Легкоатлетические манежи	26	118,8
Плоскостные спортивные сооружения	5.466	103,1
Плавательные бассейны	381	100,5
Тиры и стрелковые сооружения	290	98,6

Несмотря на активное развитие спортивной инфраструктуры, существуют проблемы:

- дефицит спортивных объектов в сельских районах – основное развитие сосредоточено в крупных городах;
- недостаточное количество квалифицированных тренеров – особенно в детских спортивных школах;
- неравномерное финансирование – профессиональный спорт получает большие вложения, тогда как массовый спорт в регионах иногда остается без должного финансирования;
- программы поддержки тренеров – повышение квалификации и привлечение новых специалистов;
- популяризация массового спорта – активное внедрение программ «ГТО», «Спортивный двор» и создание новых любительских лиг.

Краснодарский край демонстрирует стабильный рост в спортивной сфере, как в профессиональном, так и в массовом сегменте. Важно продолжать развитие спортивной инфраструктуры, расширять доступность секций для населения и решать проблемы, связанные с нехваткой объектов в сельской местности.

Государственная поддержка спорта в Краснодарском крае осуществляется через различные программы, направленные на развитие инфраструктуры, подготовку специалистов и увеличение вовлеченности населения.

Одной из крупнейших инициатив является государственная программа «Развитие физической культуры и спорта в Краснодарском крае». Она включает:

- строительство и модернизацию спортивных объектов;
- подготовку и повышение квалификации тренеров;
- развитие массового спорта и поддержку талантливых спортсменов;
- организацию международных и всероссийских спортивных мероприятий.

За последние годы наблюдается рост финансирования спортивной отрасли. Важно не только поддерживать профессиональный спорт, но и уделять внимание массовым видам спорта и развитию инфраструктуры в сельской местности.

Таблица 5

Динамика государственного финансирования спорта (2018–2023)

Год	Государственное финансирование (млрд руб.)	Тенденция роста (%)
2018	5.2	-
2019	5.5	+5.8%
2020	5.8	+5.5%
2021	6.0	+3.4%
2022	6.3	+5.0%
2023	6.7	+6.3%

Несмотря на значительные успехи, существуют проблемы, требующие решения:

- неравномерное распределение финансирования – в крупных городах развита инфраструктура, тогда как в сельских районах ее недостаточно;
- недостаточная поддержка массового спорта – основные ресурсы направлены на профессиональные клубы;
- дефицит квалифицированных тренеров – особенно в малых населенных пунктах.

Развитие инфраструктуры – одно из приоритетных направлений государственной политики.

На основе анализа можно выделить ключевые направления для развития.

Таблица 6

Основные направления развития спорта в Краснодарском крае

Направление	Рекомендация
Доступность	Расширение сети спортивных объектов в малых населенных пунктах
Поддержка специалистов	Программы повышения квалификации и увеличение зарплат тренеров
Развитие массового спорта	Увеличение количества соревнований и программ вовлечения населения
Цифровизация	Внедрение онлайн-платформ для записи в спортивные секции и тренировок
Государственно-частное партнерство	Привлечение частных инвесторов к развитию спортивной инфраструктуры

Необходимо увеличить объемы финансирования именно массового спорта, а не только профессионального. Особое внимание тут стоит уделить сельским районам и малым городам, где инфраструктура развита слабо.

Краснодарский край обладает уникальным климатом, что делает его привлекательным для спортивного туризма.

Нехватка тренеров остается острой проблемой, особенно в небольших населенных пунктах. Для решения проблемы необходимо повысить зарплаты тренерам; создать образовательные программы для подготовки новых специалистов; провести работу по популяризации тренерской профессии.

Анализ спортивного потенциала Краснодарского края показывает стабильный рост числа людей, вовлеченных в спорт, активное развитие инфраструктуры и подготовку спортсменов. Регион является одним из ведущих в России по уровню развития спорта и обладает значительным потенциалом для дальнейшего прогресса.

Однако для достижения максимальных результатов необходимо:

- продолжить модернизацию спортивной инфраструктуры, особенно в сельской местности;
- обеспечить равномерное распределение спортивных объектов по

территории региона;

- увеличить объем финансирования массового спорта;
- развивать спортивный туризм и привлекать частные инвестиции.
- поддерживать тренеров и повышать их квалификацию.

Краснодарский край обладает широкими возможностями для дальнейшего развития спорта и реализации этих инициатив позволит региону оставаться лидером в спортивной сфере России.

Список литературы:

1. Министерство спорта Российской Федерации. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ [Электронный ресурс]. URL: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения: 28.01.2025).
2. Постановление администрации Краснодарского края о реализации государственной программы «Развитие физической культуры и спорта в Краснодарском крае» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс]. URL: <https://admkrai.krasnodar.ru> (дата обращения: 28.01.2025).
3. Стратегия социально-экономического развития Краснодарского края до 2030 года [Электронный ресурс]. URL: <https://admkrai.krasnodar.ru> (дата обращения: 28.01.2025).
4. Федеральная служба государственной статистики. Статистический сборник «Физическая культура и спорт в России». Данные за 2020–2024 годы. Москва: Росстат, 2024. – 150 с.
5. Официальные данные и описания стадиона «Кубань» (Краснодар). Электронный ресурс: профильные сайты клуба и спортивных порталов. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Кубань_\(стадион\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Кубань_(стадион)) (дата обращения: 28.01.2025).
6. Стадион «Фишт» (Сочи) – Олимпийские объекты Сочи 2014. История и технические характеристики. URL: <https://fisht.info> (дата обращения: 28.01.2025).
7. Министерство спорта Краснодарского края. Отчёт о развитии физической культуры и спорта в Краснодарском крае за 2023 год. Краснодар: МСКК, 2024. – 75 с.
8. Аналитические материалы региональных СМИ: обзор состояния инфраструктуры и проблем (kubzsk.ru, 2024). URL: <https://www.kubzsk.ru/news/31310/> (дата обращения: 28.01.2025).
9. Иванов И. И. Региональные особенности развития массового спорта в южных регионах России // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 4. – С. 45–52.
10. Петрова О. А., Кузнецов В. В. Влияние климатических условий на развитие спортивного туризма в Краснодарском крае // Научный журнал «Туризм и спорт». – 2021. – № 3. – С. 33–40.
11. Статистические данные по вовлеченности населения в занятия физической культурой (Росстат, 2024). URL: [https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Занятия%20спортом%2034\(1\).pdf](https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Занятия%20спортом%2034(1).pdf) (дата обращения: 28.01.2025).
12. Дополнительные материалы по использованию олимпийских объектов в Сочи (официальные сайты и отчёты). URL: <https://sochi-football.ru/hall> (дата обращения: 28.01.2025).

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ ОЦЕНКИ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО АДАПТАЦИИ В РОССИИ

Д.В. Кравченко

Московский областной филиал РАНХиГС, г. Красногорск, Россия

Аннотация. В статье проводится комплексный анализ международных подходов к оценке и развитию спортивного потенциала, включающий системы раннего отбора талантов, долгосрочные модели подготовки, методы биометрического мониторинга, использование искусственного интеллекта и работу национальных институтов спорта. Рассматриваются организационные, технологические и методические аспекты систем подготовки спортсменов, реализуемые в Австралии, Великобритании, Германии, Китае, США и странах Скандинавии. Особое внимание уделяется адаптационному потенциалу зарубежных моделей в контексте российской спортивной системы. На основании проведенного анализа выделены направления модернизации отечественного спорта: унификация моделей отбора, внедрение цифровой инфраструктуры, развитие научно-методического сопровождения, совершенствование междисциплинарного взаимодействия и повышение роли спортивной науки.

Ключевые слова: спортивный потенциал, Talent ID, LTAD, спортивная аналитика, цифровой мониторинг, спортивная подготовка, инфраструктура спорта, международный опыт, спортивная наука.

Развитие спорта является стратегически важным направлением государственной политики, определяющим здоровье населения, социальную стабильность и международный престиж страны. В условиях глобальной конкуренции уровень подготовки спортсменов напрямую зависит от того, насколько эффективно функционирует национальная система оценки и развития спортивного потенциала. Появление новых технологий, развитие спортивной науки, повсеместное внедрение аналитических систем и изменений в структуре подготовки приводят к необходимости модернизировать отечественные подходы, обеспечивая их соответствие современным мировым стандартам.

Зарубежные страны демонстрируют высокую эффективность своих спортивных моделей благодаря сочетанию научно-методических инноваций, цифровизации мониторинга, развитой инфраструктуры и системной государственной поддержки. Австралийский институт спорта (AIS), Британский UK Sport, немецкие спортивные университеты, скандинавские мультиспортивные центры, китайская государственная система спортивной аналитики – все эти примеры показывают, как при разных политических и

экономических условиях можно создавать устойчиво функционирующие механизмы подготовки спортсменов.

Для России особенно важно изучить и адаптировать международный опыт, учитывая наличие сильной школы теории и методики спорта [4; 6; 7], развитой системы ДЮСШ и СШОР, а также значительного научного потенциала. Однако разрозненность данных, недостаточная цифровизация, ограниченность современных технологий мониторинга и слабая междисциплинарная интеграция создают потребность в модернизации.

В данной статье представлен широкий обзор международных практик оценки и развития спортивного потенциала, а также определены перспективные направления их интеграции в российский спорт.

Ранняя диагностика и выявление одарённых спортсменов является ключевым элементом успешных систем подготовки. Мировая практика показывает, что наиболее эффективными являются многоуровневые модели Talent ID, интегрированные в национальные образовательные и спортивные структуры.

В Великобритании система Talent ID включает четыре уровня отбора, начиная с массовых школьных тестов и заканчивая углублённой лабораторной диагностикой. Программы *Discover Your Gold* и *Futures* позволяют выявлять подростков с высоким генетическим и физическим потенциалом, предлагая им переход в специализированные академии.

В Германии сеть *Eliteschulen des Sports* обеспечивает сочетание школьного образования и спортивной подготовки. Ежегодные диагностические тесты позволяют отслеживать динамику развития и своевременно корректировать тренировочные программы.

В Китае Talent ID является частью государственной системы, охватывающей миллионы детей. Благодаря централизованным базам данных создаются цифровые профили молодых спортсменов, что повышает точность отбора [1; 3].

Российская система отбора также имеет значительный опыт, однако нуждается в обновлении диагностических методик, расширении психологических тестов и внедрении цифрового анализа данных [8].

За рубежом активно развивается направление спортивной аналитики. Австралийский институт спорта применяет машинное обучение, анализ траекторий движения, биохимические данные и показатели нагрузки для построения моделей спортивного роста. Подобные технологии позволяют оценивать:

- вероятность достижения спортсменом элитного уровня;
- риск травматизма;
- оптимальный объём тренировок;
- индивидуальные особенности восстановления.

Китай использует систему *Athlete Big Data Platform*, включающую показатели физиологии, результатов соревнований, медицинские данные и характеристики тренировочного процесса.

В США популярны предиктивные модели и *scouting analytics*, основанные на больших данных командных видов спорта.

Для России внедрение таких алгоритмов возможно на базе университетских научных центров и федеральных спортивных лабораторий [11; 15].

Модель Long-Term Athlete Development (LTAD) включает семь этапов:

1. фундаментальные двигательные навыки;
2. подготовка к тренировкам;
3. тренировки для совершенствования;
4. специализированный тренинг;
5. развитие мастерства;
6. высшее спортивное мастерство,
7. поддержание активности на протяжении жизни.

LTAD адаптирована в США, Великобритании, Японии, Южной Корее. Она является универсальной основой, обеспечивающей системность подготовки и предупреждение травм [6; 10].

Россия обладает сильной школой этапной подготовки (Матвеев Л.П., Платонов В.Н.), и интеграция LTAD может стать логичным развитием отечественной периодизации.

Институты спорта являются ядром научно-методического развития.

Австралийская система AIS стал образцом интеграции науки и спорта. Здесь функционируют лаборатории физиологии, биомеханики, спортивной психологии, восстановления, диетологии.

В Великобритании EIS поддерживает все олимпийские программы, разрабатывая индивидуальные модели подготовки и аналитические технологии.

Германский спортивный университет в Кёльне осуществляет подготовку специалистов мирового уровня, проводит исследования и внедряет инновации в практику спорта.

России требуется укреплять работу научных центров, выстраивать связь между лабораториями и тренировочным процессом, а также повышать квалификацию тренеров [4; 7; 9].

Международные спортивные системы используют команды специалистов Performance Team:

- физиолог;
- спортивный врач;
- биомеханик;
- аналитик;
- спортивный психолог;
- диетолог.

Эта модель обеспечивает целостность подготовки, минимизирует риск ошибок и повышает эффективность тренировочного процесса [11; 14].

В России подобная система применяется в национальных сборных, но в меньшей степени – в региональных центрах и ДЮСШ.

За рубежом создано множество платформ спортивной аналитики:

- *Smartabase* (Австралия);

- *Catapult AMS* (США);
- *TODA Sports Science* (Япония).

Они позволяют собирать данные о спортсменах и формировать аналитические отчёты.

Россия пока реализует подобные решения точно, что создаёт перспективу создания единой федеральной платформы.

Использование биометрических датчиков становится нормой:

- GPS-трекеры;
- акселерометры;
- датчики сердечного ритма;
- анализаторы сна.

Они позволяют тренерам контролировать нагрузку, восстановление и адаптацию. Подобные технологии оправдали себя в футболе, хоккее, плавании, легкой атлетике.

ИИ применяется для:

- анализа техники;
- моделирования соревновательных ситуаций;
- прогнозирования результатов;
- автоматизации тренировочных программ.

России необходимо развивать отечественные решения в этой области, опираясь на научные школы биомеханики и физиологии [15].

Страны Скандинавии демонстрируют высокую доступность спортивных объектов и интеграцию спорта в повседневную жизнь населения. Это обеспечивает развитую массовую базу, которая становится фундаментом для отбора [1; 13].

UK Sport показал пример того, как грамотное распределение финансирования и контроль качества подготовки влияют на рост результатов. Аналогичные модели финансирования внедрены в Австралии и Канаде [9].

Социальные ценности играют ключевую роль в формировании устойчивой спортивной культуры. В Норвегии и Финляндии спорт является частью семейной и школьной традиции, что формирует внутреннюю мотивацию детей и подростков.

Направления адаптации международного опыта в российский спорт.

Федеральная система Talent ID

Необходимы:

- единая цифровая база молодых спортсменов;
- стандартизированное тестирование;
- интеграция психологических тестов;
- центры отбора при вузах и спортивных школах [3; 8].

Интеграция LTAD

Рекомендуется:

- внедрить периодизацию нагрузок на основе возрастных закономерностей;
- снизить раннюю специализацию;

● создать российскую модель LTAD с учётом отечественных школ [6; 10].

Развитие спортивной аналитики

Создание цифрового «паспорта спортсмена» и платформы оценки нагрузки позволит улучшить качество тренерских решений [11; 15].

Создание национального института спортивной науки

Такая структура обеспечит методическое единство и координацию научных исследований [4; 7].

Междисциплинарные команды

Следует официально закрепить модель Performance Team в сборных, спортивных школах и региональных центрах.

Технологическая модернизация

Необходимо внедрение датчиков, ИИ, видеосистем анализа техники в повседневную тренировочную практику.

Анализ международного опыта показывает, что успешные спортивные системы строятся на сочетании научного подхода, инновационных технологий, развитой инфраструктуры и устойчивой государственной политики. Россия обладает сильным научным и тренировочным потенциалом, однако требует модернизации системы отбора, цифрового мониторинга и междисциплинарного взаимодействия.

Адаптация международных практик позволит создать более гибкую и эффективную модель подготовки спортсменов, способную обеспечить рост спортивных результатов и укрепить позиции России на мировой арене.

Список литературы:

1. Аликперова Н.В., Михайлова А. А. Управление развитием физической культуры и спорта: современные подходы и российская практика. М.: Инфра-М, 2020. 224 с.
2. Андреева О.А. Психология спорта: теория и практика подготовки спортсменов. СПб.: Питер, 2019. 304 с.
3. Булгаков В. А., Муравьев И. В. Технологии спортивной подготовки: научно-методические основы. – М.: Советский спорт, 2018. 286 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2017. 344 с.
5. Кузнецов А. Н., Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры. М.: Академия, 2016. 480 с.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика спорта. М.: Физкультура и спорт, 2015. 400 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. М.: Советский спорт, 2021. 776 с.
8. Пономарёв Н. И., Гаврилова Е. А. Научно-методические основы оценки спортивного потенциала. // Теория и практика физической культуры. 2020. № 5. С. 12–19.
9. Сафонов Л. В. Управление спортивной подготовкой: современные тенденции. М.: Спорт, 2022. 256 с.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Возрастные особенности спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2018. 368 с.
11. Чесноков А. Н., Гаврилов Д. Ю. Мониторинг тренировочных нагрузок и состояния спортсменов. М.: Спорт, 2020. 214 с.

12. Шустин Б.Н. Управление подготовкой спортсменов в системах спорта высших достижений. М.: Советский спорт, 2019. 292 с.
13. Ятовский П. А. Факторы спортивной результативности в российских сборных. // Теория и практика физической культуры. 2019. № 10. С. 25–32.
14. Бальсевич В. К. Концепция физического воспитания и спортивной подготовки. М.: СпортАкадемПресс, 2016. 240 с.
15. Киселёв А.В. Моделирование спортивных результатов: российский опыт. Казань: Университетская книга, 2021. 198 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ НА КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ МАССЫ ТЕЛА ЮНЫХ ТЕННИСИСТОК С УЧЕТОМ ИХ СТИЛЯ ИГРЫ

И.С. Красноруцкая

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

***Аннотация.** При проведении исследования выявлено, что на тренировочном этапе (3 год обучения) определена разница в компонентном составе тела теннисисток атакующего и защитно-контратакующего стиля игры. Если при выборе стиля игры отталкиваться от роста игрока, его компонентного состава тела и тенденций тенниса, то можно определить наиболее эффективную стратегию развития теннисиста. Определение компонентного состава тела юных теннисисток с атакующим и защитно-контратакующим стилем игры позволит проводить спортивный отбор в группы и составить план многолетней подготовки спортсменок.*

***Ключевые слова:** юные теннисистки, компонентный состав тела, стили игры.*

Советские специалисты составили теннисную классификацию стилей игры, состоящую из четырех стилей: атакующий, контратакующий, универсальный и защитный [1]. В настоящее время в женском туре выявлена тенденция к двум типам успешных игроков: высокие, играющие в атакующем стиле игры и низкие, играющие в защитно-контратакующий стиль игры [2].

Атакующий стиль игры – это действия, целью которых является создание преимущества и/или выигрыш очка.

Защитно-контратакующий стиль игры – это сочетание защитных и контратакующих действий. Защитные действия направлены на отражение атаки противника. Цель таких действий – из сложной игровой ситуации, когда невозможно сыграть активно, любым способом вернуть мяч на половину соперника, не ошибиться и в то же время не дать ему возможности атаковать. Контратакующие действия – это ответ на атаку соперника, когда игрок играет еще сильнее и активнее, чтобы перехватить инициативу.

На этапе начальной подготовки теннисистки осваивают основу техники ударов в теннисе. Переходя на тренировочный этап, теннисистки осваивают тактику игры в теннис. На этом этапе идет определения стиля игры теннисиста [3].

В настоящее время стиль игры определяется, основываясь на техническом умении теннисиста, не учитывая рост теннисиста, а также новые тенденции тенниса. В связи с этим в течение спортивной карьеры теннисист может менять стиль игры. Однако эти перемены могут мешать тренировочному процессу [4,5].

Если при выборе стиля игры отталкиваться от роста игрока, его компонентного состава тела и тенденций тенниса, то можно определить наиболее эффективную стратегию развития теннисиста и составить план многолетней подготовки спортсмена.

Целью исследования является – анализ компонентного состава тела юных теннисисток с атакующим и защитно-контратакующим стилем игры.

В задачи исследования входило: установить группу из 10 теннисисток атакующего и 10 защитно-контратакующего стиля игры в возрасте 10-11 лет; определить компонентный состав тела теннисисток на протяжении 3 лет; проанализировать разницу и изменения компонентного состава тела теннисисток атакующего и защитно-контратакующего стиля игры.

Объект исследования: процесс учебно-тренировочной деятельности теннисистов, занимающихся в теннисных школах «STA» и «J-PRO».

Предмет исследования: компонентный состав тела юных теннисисток с атакующим и защитно-контратакующим стилем игры.

В исследовании приняли участие 20 юных теннисисток в возрасте 10-13 лет, занимающиеся в теннисных школах «STA» и «J-PRO». Исследование проходило в несколько этапов. Первый этап: отбор 20 юных теннисисток, играющих в атакующем (10 игроков) и защитно-контратакующем стилях игры. Второй этап: проведение биоимпедансометрии на специальном аппарате InBody 770 в возрасте 10-11 лет в СШОР Приморского района Санкт-Петербурга. Третий этап: повторная биоимпедансометрия в возрасте 12-13 лет. Четвертый этап: анализ полученных результатов.

При анализе данных таблицы 1 было выявлено, что на этапе начальной подготовки третьего года обучения у теннисисток атакующего и защитно-контратакующего стилей игры разница проявляется только в росте и весе спортсменок. Игроки атакующего стиля игры выше и с большей массой, чем игроки защитно-контратакующего стиля игры. Остальные показатели компонентного состава тела, такие как масса скелетной мускулатуры, процентное содержание жира и масса отдельных сегментов тела одинаковыми у теннисисток разного стиля игры.

При анализе таблицы 2 было выявлено, что на тренировочном этапе второго года обучения у теннисисток атакующего и защитно-контратакующего стилей игры разница проявляется в росте спортсменок. Игроки атакующего стиля игры выше, чем игроки защитно-контратакующего стиля игры. Но несмотря на разницу в росте, вес у теннисисток одинаковый.

Процентное содержание жира больше у теннисисток защитно-контратакующего стиля игры, так как продолжительность их матча дольше и розыгрыше длиннее, чем у теннисисток атакующего стиля игры.

Таблица 1

Показатели компонентного состава тела теннисисток
атакующего и защитно-контратакующего стилей игры
в возрасте 10-11 лет (второе детство)

Показатели компонентного состава тела теннисисток	Теннисистки атакующего стиля игры (n= 10)	Теннисистки защитно- контратакующего стиля игры (n=10)	t– критерий Стьюдента	Достоверность различий
	M±m			
Рост, см	149,2±0,27	130,8±0,34	1,66	P<0,05
Вес, кг	35,4±0,19	28,8±0,23	1,47	P<0,05
Масса скелетной мускулатуры, кг	13,9±0,05	14,1±0,04	0,03	P>0,05
Процентное содержание жира, %	15,3±0,40	16,1±0,38	0,32	P>0,05
Масса правой руки, кг	1,4±0,32	1,41±0,41	0,02	P>0,05
Масса левой руки, кг	1,28±0,22	1,38±0,25	0,36	P>0,05
Масса туловища, кг	12,53±0,46	13,26±0,39	0,31	P>0,05
Масса правой ноги, кг	4,9±0,28	5,24±0,24	0,26	P>0,05
Масса левой ноги, кг	4,7±0,34	5,21±0,40	0,28	P>0,05

Масса скелетной мускулатуры выше у теннисисток защитно-контратакующего стиля игры, так как им необходимо больше перемещаться по корту во время розыгрыша и выполнять резкие, с маленькой амплитудой удары.

Масса отдельных сегментов тела у теннисисток одинаковая. Однако было выявлено, что у теннисисток атакующего стиля игры есть перекося в ведущую руку и ногу (в правую сторону тела). Теннисистки защитно-контратакующего стиля игры более гармонично развиты.

На тренировочном этапе (3 год обучения) выявлена разница в компонентном составе тела теннисисток атакующего и защитно-контратакующего стилей игры. Теннисистки атакующего стиля игры высокие, стройные, с низким содержанием жира, с более развитой ведущей рукой (правой). Теннисистки защитно-контратакующего стиля игры низкие, крепкие, с более высоким содержанием жира, с гармонично развитыми сегментами тела, без асимметрии в ведущую руку.

**Показатели компонентного состава тела теннисисток
атакующего и защитно-контратакующего стилей игры
в возрасте 12-13 лет (подростковый возраст)**

Показатели компонентного состава тела теннисисток	Теннисистки атакующего стиля игры (n= 10)	Теннисистки защитно- контратакующего стиля игры (n=10)	t– критерий Стьюдента	Достоверность различий Р
	M±m			
Рост, см	174,8±0,05	159,1±0,04	1,66	P<0,05
Вес, кг	49,2±0,45	50,6±0,39	0,24	P>0,05
Масса скелетной мускулатуры, кг	22,7±0,38	24,5±0,42	0,03	P>0,05
Процентное содержание жира, %	14,6±0,40	17,8±0,45	0,32	P>0,05
Масса правой руки, кг	1,91±0,26	2,17±0,23	0,02	P>0,05
Масса левой руки, кг	1,74±0,26	2,15±0,23	0,36	P>0,05
Масса туловища, кг	17,9±0,37	18,5±0,41	0,31	P>0,05
Масса правой ноги, кг	7,3±0,31	7,23±0,34	0,26	P>0,05
Масса левой ноги, кг	6,96±0,31	7,21±0,34	0,28	P>0,05

При проведении исследования выявлено, что на тренировочном этапе (3 год обучения) определена разница в компонентном составе тела теннисисток атакующего и защитно-контратакующего стиля игры. Если при выборе стиля игры отталкиваться от роста игрока, его компонентного состава тела и тенденций тенниса, то можно определить наиболее эффективную стратегию развития теннисиста. Определение компонентного состава тела юных теннисисток с атакующим и защитно-контратакующем стилем игры позволит проводить спортивный отбор в группы и составлять план многолетней подготовки спортсменов.

Список литературы:

1. Белиц-Гейман С.П. Сильная подача всей игре голова // Матчбол Теннис. 1998. № 2. С. 80-83.
2. Бойл М. Новый функциональный тренинг для спорта. Кинетика человека. М.: Дедалус, 2022. – 256 с.
3. Губа, В.П., Иванова, Т.С., Иванов Л.Ю., Самойлов А.Б. Теннис. Теория и практика подготовки юных теннисистов: учебно-методическое пособие. М.: «Торговый дом «Советский спорт», 2021. 176 с.
4. Иванова Г.П., Гуй Юйлун, Чжан Сяоцюань Антропометрические показатели

сильнейших теннисистов мира начала 21 века; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Уханьский ин-т физ. культуры, г. Ухань, КНР // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. С.102–105.

5. Ткачук М.Г., Олейник Е.А, Дюсенова А.А. Спортивная морфология: учебник // Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб.: [б.и.], 2019. 290 с.

МОДИФИКАЦИЯ СИСТЕМЫ ОТБОРА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК

В.А. Кузьменко

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

***Аннотация.** В условиях высокой конкуренции в художественной гимнастике, вопрос системы спортивного отбора гимнасток на начальный этап подготовки является наиболее актуальным. В связи с тем, что для художественной гимнастики координационные способности считаются одним из ведущих физических качеств, было принято решение модернизировать систему спортивного отбора в данном разделе. В ходе исследования расширены тестовые задания для оценки координационных способностей и установлен новый проходной порог для зачисления в группу начальной подготовки.*

***Ключевые слова:** художественная гимнастика, спортивный отбор, начальный этап подготовки, координационные способности, тестирование.*

Для художественной гимнастики спортивный отбор имеет немаловажное значение в процессе многолетней подготовки спортсменок. Основная его цель заключается в поиске одарённых гимнасток, исходя из специфических требований вида спорта. Отличие художественной гимнастики от других видов спорта являются высокие показатели гибкости и координационных способностей [1,2, 5].

Для зачисления на начальный этап подготовки в художественной гимнастике используются три теста: два из них определяют гибкость позвоночного столба и один направлен на оценку способности удерживать статическое равновесие. По нашему мнению, многогранность координационных способностей в художественной гимнастике включает в себя не только способность к управлению движениями в пространстве, но и перестройке двигательной деятельности, в условиях внезапно меняющейся обстановке. В этой связи на основе результата опроса тренеров и анализа научно-методической литературы проведена исследовательская работа по совершенствованию системы спортивного отбора на начальный этап подготовки. Модификация отбора заключалась в следующем [3, 4]:

1. Расширен комплекс тестовых заданий на оценку координационных способностей. Кроме статического равновесия включен тест на вестибулярную устойчивость и пространственную ориентировку;

2. Выполнен апгрейд балльной оценки и минимального проходного балла с учетом увеличения количества тестовых испытаний.

В рамках исследования отобраны 2 группы испытуемых (контрольная и экспериментальная) по 12 спортсменок в каждой. Контрольная группа проходила спортивный отбор по традиционной системе, а участников экспериментальной группы зачисляли по обновленному алгоритму.

Для подтверждения результатов исследования были изучены протоколы соревнований всех респондентов, в результате чего выявлено:

1. Средний балл за упражнение без предмета в контрольной группе составил – $13,940 \pm 1,06$; в экспериментальной – $15,173 \pm 0,71$.

2. В экспериментальной группе двум спортсменкам присвоен II юношеский разряд, в контрольной же группе таких результатов не обнаружено.

3. III юношеский разряд в контрольной группе имеют 7 гимнасток, в экспериментально – 8 гимнасток.

4. В контрольной группе число гимнасток, не имеющих разряда составило – 5 спортсменок, а в экспериментальной – 2.

Таким образом, итоговые соревновательные оценки гимнасток подтверждают эффективность и рациональность совершенствованной системы спортивного отбора. Гимнастки-художницы, прошедшие отбор по модернизированной системе, опережают своих сверстниц на соревнованиях.

Список литературы:

1. Жигайлова Л. В., Береславская Н. В., Бакшаева А. А. Структура и содержание начального отбора для занятий художественной гимнастикой // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации : Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 29–30 ноября 2019 года. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. С. 132-133.

2. Ларионова Г.П., Малахова Е.А. Факторы будущей успешности начинающих спортсменок в художественной гимнастике // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». 2019. № 4 (170). С. 187-193.

3. Рябова Д.Д., Колинченко Е.А. Оценка координационных способностей у гимнасток-художниц, занимающихся в группах начальной подготовки // Современные проблемы физической культуры и спорта: Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 24 ноября 2017 года. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2017. С. 302-306.

4. Саватеева М. М. Особенности отбора в художественной и эстетической гимнастике // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции. Часть 2. Краснодар: КГУФКСТ, 2021. С. 183-184.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (электронный ресурс). – URL: <https://storage.minsport.gov.ru/> (дата обращения – 22.09.2025).

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК У СТУДЕНТОВ

М.А. Купцова, А.А. Ошев

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

***Аннотация.** В статье показано, что целенаправленное использование специализированных методов восстановления является ключевым элементом подготовки студентов-спортсменов. По сравнению с пассивным отдыхом, такие методы, как локальная криотерапия и миофасциальный релиз, продемонстрировали статистически значимое ускорение снижения маркеров мышечного повреждения и нормализацию функции вегетативной нервной системы (оцениваемой по вариабельности сердечного ритма). Было отмечено, что систематическое использование протоколов восстановления не только сокращает время физического восстановления, но и значительно улучшает психоэмоциональное благополучие студентов, снижая хроническую усталость и улучшая качество сна. Все эти факторы способствуют повышению спортивных результатов и предотвращению перетренированности.*

***Ключевые слова:** восстановление после тренировки, студенты-спортсмены, физическое восстановление, криотерапия, миофасциальный релиз, вариабельность сердечного ритма (ВСР), спортивные результаты.*

Целенаправленное управление восстановлением имеет решающее значение для улучшения спортивных результатов и предотвращения перетренированности у студентов, совмещающих учёбу с регулярными тренировками. Современные подходы к спортивной подготовке делают приоритетом использование научно обоснованных методов, обеспечивающих быстрое и полное восстановление. Главные цели такого подхода – не только ускорение физической регенерации, но и поддержание психоэмоционального баланса, улучшение качества сна и создание условий для устойчивого прогресса, несмотря на интенсивную академическую нагрузку [2, 3].

Современные методы восстановления предлагают уникальные инструменты для комплексной поддержки студентов-спортсменов. Систематическое использование таких методик, как компрессионная терапия и миофасциальный релизинг, позволяет перейти от пассивного ожидания восстановления к активному управлению физиологическими процессами. Этот целенаправленный подход оказывает преобразующий эффект, снижая уровень маркеров повреждения мышц (например, креатинкиназы) и нормализуя функцию вегетативной нервной системы. С другой стороны, пренебрежение специализированным восстановлением увеличивает риск развития хронической усталости, снижает работоспособность и ограничивает возможность достижения высоких спортивных результатов [3]. Локальная криотерапия –

отличный пример эффективного метода восстановления. Эта методика, широко рекомендуемая спортивными врачами, направлена не только на уменьшение местного воспаления, но и на стимуляцию адаптационных резервов организма. Воздействие низких температур на перегруженные группы мышц ускоряет выведение продуктов метаболизма, снижает болевую чувствительность и активизирует процессы восстановления. Этот аспект играет ключевую роль в сокращении времени восстановления и подготовке спортсмена к последующим тренировкам или соревнованиям [1].

Использование различных восстановительных процедур в тренировке студентов-пловцов наглядно демонстрирует потенциал активного восстановления как ключевого фактора спортивного долголетия. Высокие тренировочные объёмы, например, те, которые испытывают пловцы на выносливость, переносятся значительно лучше при регулярном использовании таких методов, как гидромассаж и вибротерапия, которые сами по себе являются антитезой хронического утомления. Использование современных технологий восстановления играет в этом процессе решающую роль; для спортсменов освоение этих практик – первый шаг к ответственному отношению к своему здоровью и достижению новых спортивных высот [4].

Были проведены и проанализированы глубинные интервью со студентами-спортсменами, регулярно занимающимися интенсивными физическими нагрузками. Основной целью исследования было выявить влияние специализированных методов восстановления на скорость восстановления и субъективное самочувствие, а также сравнить этот опыт с пассивным восстановлением. Для лучшего понимания эффективности и восприятия различных методов участникам были заданы следующие вопросы:

1. Каково влияние использования специализированных методов восстановления (например, криотерапии, миофасциального релиза) на ваше субъективное восприятие усталости и вашу способность возобновить тренировки по сравнению со стандартным отдыхом?

2. Опишите свой опыт применения конкретных процедур восстановления. С какими трудностями (например, дисциплинарными, организационными) или, наоборот, с какими положительными изменениями вы столкнулись при их регулярном использовании?

3. В чем заключается основное различие между вашим состоянием после использования активных методов восстановления и после стандартного периода пассивного отдыха с точки зрения физического комфорта, психоэмоционального состояния и концентрации?

Анализ интервью показал, что использование специализированных методов восстановления является мощным катализатором улучшения спортивных результатов и общего самочувствия студентов, выходя далеко за рамки простого отдыха. Ключевое отличие заключается в разработке целостного подхода к тренировочному процессу, где фаза активного восстановления становится неотъемлемой частью подготовки [6]. Понимание того, что восстановление – это контролируемый процесс, а не просто перерыв между тренировками, укрепляет дисциплину и повышает интерес к

исследованию возможностей тела – важнейший первый шаг к устойчивой спортивной практике [1].

Примеры использования конкретных методов, упомянутые участниками, весьма показательны. Например, снижение субъективной боли в мышцах на 60–70% после криотерапии воспринималось не как временное облегчение, а как фундаментальное улучшение качества тренировок. Эти наблюдения за реакцией организма способствуют переходу от стратегии «терпения» боли к восприятию восстановления как активного инвестирования в результаты [7]. Сравнительный анализ показал, что фундаментальное различие между пассивным и активным восстановлением заключается не только в скорости регенерации, но и в качестве последующих тренировок. Высокая эффективность таких техник, как миофасциальный релиз и компрессионная терапия, создаёт оптимальные условия для суперкомпенсации. В этом контексте целенаправленное вмешательство, контроль процесса и осведомлённость о телесных сигналах непосредственно способствуют предотвращению перетренированности и развитию более осознанных и продуктивных тренировок [1].

Как отметил один из участников: «Включив в свою программу сеансы спортивного массажа и акваконтрастную терапию, я смог поддерживать высокую интенсивность тренировок, не испытывая утомления. Моя энергия и концентрация во время учёбы также значительно возросли» [4]. Это свидетельство иллюстрирует, как комплексное восстановление улучшает не только физическую форму, но и когнитивные функции: студенты начинают воспринимать себя не просто как «уставших спортсменов», а как состоявшихся и высокоэффективных личностей, тем самым преодолевая границу между спортивной и академической деятельностью.

Анализ приводит к выводу, что целенаправленное использование современных методов восстановления играет решающую роль в поддержании высокой работоспособности студентов-спортсменов [5]. Эти практики не только ускоряют физическую регенерацию, но и представляют собой комплексный инструмент управления адаптационными ресурсами организма. Систематическое использование восстановительных процедур в сочетании с интенсивной нагрузкой, связанной с тренировками и учёбой, позволяет участникам преодолеть хроническое утомление и заменить его состоянием равновесия, способствующим дальнейшему успеху.

Таким образом, современные протоколы восстановления выполняют двойную функцию: они являются мощным катализатором спортивного прогресса, повышая физический потенциал и сокращая период суперкомпенсации, а также представляют собой эффективный инструмент поддержки академической успеваемости. Способствуя оптимальному функционированию всех систем организма, они непосредственно способствуют управлению стрессом и улучшению здоровья студентов-спортсменов, тем самым закладывая основу для устойчивого сочетания академической и спортивной активности как сейчас, так и в будущем [2].

Список литературы:

1. Венгерц К.А., Ошев А.А., Суворова Л.А., Николенко О.А. Организация оздоровительных мероприятий для студентов на самочувствие и стресс-менеджмент // Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях. Санкт-Петербург, 2025. С. 275-278.
2. Исполнительный комитет Содружества Независимых Государств // Направления сотрудничества // Гуманитарное сотрудничество // Физическая культура и спорт // Игры стран СНГ
3. Минобрнауки России. Развитие международного сотрудничества. СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ о деятельности Минобрнауки России в сфере развития молодежного сотрудничества
4. Ошев А.А., Пастушков А.В. Влияние мотивов занятий спортом на развитие межличностного взаимодействия курсантов А. В. // Труды Военно-космической академии имени А.Ф.Можайского, 2010. № 628. –С. 136-137.
5. Ошев А.А., Фейгель И. Г. Влияние произвольного внимания на точность бросков с игры в баскетболе // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 2016. С. 208-211.
6. Ошев А.А., Лешева Н.С., Суворова Л.А. Физическая культура и спорта современной высшей школе // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербург, 2024. С. 188-190.
7. Ошев А.А., Николенко О.А., Суворова Л.А. Социально-психологическое содержание индивидуализации учебного процесса по физическому воспитанию в высшей, средней, специальной и профессионально-технической школах // Межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербург, 2024. С. 129-131.

ВЛИЯНИЕ МЕЖКУЛЬТУРНЫХ СПОРТИВНЫХ КОНТАКТОВ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ЭТНИЧЕСКИХ СТЕРЕОТИПОВ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

М.А. Купцова, А.А. Ошев

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

***Аннотация.** В статье исследуется роль международных студенческих спортивных контактов как эффективного канала разрушения этнических стереотипов. По сравнению с внутренними соревнованиями, международный спортивный контекст в СНГ был выявлен как мощный катализатор личностного роста. Было установлено, что непосредственное взаимодействие и совместная деятельность в конкурентной и дружеской атмосфере способствуют формированию более дифференцированных и позитивных образов «других» культур, развивают эмпатию, снижают предвзятость и способствуют формированию устойчивой межкультурной компетентности.*

***Ключевые слова:** межкультурные контакты, этнические стереотипы, студенческая молодежь, СНГ, международные спортивные соревнования, толерантность.*

Межкультурное спортивное сотрудничество является эффективным инструментом преодоления этнических стереотипов и укрепления взаимопонимания среди молодёжи стран Содружества Независимых Государств. В рамках реализации обязательств в области международной молодёжной политики ключевое внимание уделяется созданию условий для непосредственного взаимодействия студентов посредством спортивных мероприятий. Главные цели такого подхода – не только развитие спортивных навыков, но и преодоление предрассудков, укрепление дружеских связей и создание единого социокультурного пространства посредством личного взаимодействия представителей разных национальностей [2, 3].

Международные спортивные соревнования предоставляют уникальную площадку для межкультурного диалога. Непосредственное взаимодействие спортсменов и волонтеров из разных стран СНГ в ходе совместной деятельности позволяет перейти от абстрактных стереотипов к личному опыту общения [7]. Этот опыт оказывает преобразующее воздействие, развенчивая упрощённые представления о других культурах и формируя более сложные и позитивные образы. Изоляция от такого взаимодействия, напротив, увековечивает существующие предрассудки и снижает потенциал молодёжи для жизни в многокультурном мире [3].

Ярким примером такой площадки являются Игры СНГ. Эта инициатива, поддержанная главами государств, задумана не только как спортивное соревнование, но и как проект гуманитарного сотрудничества. Благодаря совместным тренировкам, соревнованиям и неформальному общению

участники постигают ценности взаимного уважения, эмпатии и командной работы вне этнических границ. Этот аспект играет ключевую роль в преодолении стереотипов и укреплении единства многообразных культур Содружества [1].

Участие студентов российских вузов в Играх СНГ наглядно демонстрирует потенциал спорта как языка межнационального общения. Высокие спортивные результаты, такие как победы российских шпажистов, достигаются в атмосфере здоровой конкуренции и уважения к соперникам, что само по себе является антитезой этническим предрассудкам. Привлечение волонтеров играет в этом процессе ключевую роль; для них специализированная подготовка становится первым шагом к межкультурному взаимодействию и сближению со сверстниками из других стран [4].

Были проведены и проанализированы глубинные интервью со студентами, участвующими в международных соревнованиях. Основной целью исследования было выявить влияние межкультурного спортивного взаимодействия на преодоление этнических стереотипов и сравнить этот опыт с участием в национальных соревнованиях. Для более глубокого понимания процессов межкультурного взаимодействия участникам были заданы следующие вопросы:

1. Как ваш опыт участия в международных соревнованиях повлиял на ваше восприятие сверстников из других стран СНГ?
2. Опишите свой опыт межкультурного общения во время соревнований. С какими трудностями или открытиями вы столкнулись в ходе взаимодействия с представителями других культур?
3. В чем основное различие между опытом участия в национальных и международных соревнованиях с точки зрения личностного развития и развития межкультурных навыков?

Анализ интервью показал, что международные соревнования являются мощным катализатором личностного развития студентов, выходящим далеко за рамки просто спортивных достижений. Ключевое отличие заключается в формировании особого социально-психологического климата, где спортивные соревнования становятся площадкой для межкультурного диалога. Осознание того, что спортсмены представляют не только свой университет, но и свою страну, укрепляет их чувство ответственности и повышает интерес к культуре и особенностям команд-соперников, что является первым шагом к преодолению этнических стереотипов [1].

Примеры межкультурной коммуникации, отмеченные участниками, весьма показательны. Например, тот факт, что в стране СНГ всё общение происходит на русском языке, воспринимался не как простое удобство, а как свидетельство глубокой исторической и культурной общности [5]. Эти наблюдения в непосредственном окружении способствуют преодолению стереотипов об «иностранцах» и формированию восприятия народов СНГ как принадлежащих к единому цивилизационному пространству [6]. Сравнительный анализ показал, что фундаментальное различие между

национальными и международными соревнованиями заключается не только в уровне соперничества, но и в качестве межкультурного опыта. Высокая концентрация спортсменов, представляющих ведущие школы разных стран, создаёт уникальный контекст для взаимодействия. В этом контексте личный контакт, общие цели и уважение к способностям участников напрямую способствуют разрушению предвзятых представлений и формированию более целостного, позитивного и индивидуализированного восприятия других культур [1].

Как отметил один из участников: «На протяжении всех матчей я черпал силы в уверенности в себе и упорстве – качествах, которые особенно важны, когда я измотан. Уровень конкуренции на таких соревнованиях всегда исключительно высок» [4]. Эта цитата иллюстрирует, как напряжённая конкуренция укрепляет не только спортивные, но и личные связи: участники воспринимают своих соперников не просто как «представителей другой национальности», а как таких же целеустремлённых и упорных спортсменов, тем самым бросая вызов этническим стереотипам.

Анализ приводит к выводу, что участие в международных спортивных соревнованиях играет решающую роль в борьбе с этническими стереотипами среди молодёжи. Эти мероприятия не только стимулируют спортивное развитие, но и предоставляют ценную площадку для прямого межкультурного диалога. Неформальное общение в атмосфере, сочетающей соревновательность и товарищество, позволяет участникам переосмыслить свои предвзятые и упрощённые представления о сверстниках из других стран СНГ и заменить их позитивным и личным опытом взаимодействия.

Таким образом, международные соревнования в рамках Содружества выполняют двойную функцию: они служат мощным катализатором личностного развития, укрепляют уверенность в себе и чувство гордости, а также представляют собой эффективный инструмент публичной дипломатии. Способствуя прямому общению между молодёжью разных культур, они напрямую способствуют разрушению барьеров и укреплению традиционных уз дружбы между народами государств – участников СНГ, закладывая тем самым основу для более тесного и взаимовыгодного сотрудничества в будущем [2].

Список литературы:

1. Венгерц К.А., Ошев А.А., Суворова Л.А., Николенко О.А. Организация оздоровительных мероприятий для студентов на самочувствие и стресс-менеджмент // Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях. Санкт-Петербург, 2025. С. 275-278.
2. Исполнительный комитет Содружества Независимых Государств // Направления сотрудничества // Гуманитарное сотрудничество // Физическая культура и спорт // Игры стран СНГ
3. Минобрнауки России. Развитие международного сотрудничества. СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ о деятельности Минобрнауки России в сфере развития молодежного сотрудничества

4. Ошев А.А., Пастушков А.В. Влияние мотивов занятий спортом на развитие межличностного взаимодействия курсантов А. В. // Труды Военно-космической академии имени А.Ф.Можайского, 2010. № 628. –С. 136-137.

5.Ошев А.А., Фейгель И. Г. Влияние произвольного внимания на точность бросков с игры в баскетболе // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 2016. С. 208-211.

6.Ошев А.А., Николенко О.А., Суворова Л.А. Социально-психологическое содержание индивидуализации учебного процесса по физическому воспитанию в высшей, средней, специальной и профессионально-технической школах // Межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербург, 2024. С. 129-131.

7.Ошев А.А., Венгерц К.А., Суворова Л.А., Николенко О.А. Оценка влияния оздоровительных технологий на снижение заболеваемости среди студентов // Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях. Санкт-Петербург, 2025. С. 348 – 351.

МИКРОБИОМ СПОРТСМЕНА: ВЛИЯНИЕ СОСТОЯНИЯ КИШЕЧНОЙ МИКРОБИОТЫ НА СКОРОСТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ, ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ИММУНИТЕТ

Р.И. Курманаев, Е.А. Шмыгарев, М.И. Болотова
Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург, Россия

***Аннотация.** Данное исследование посвящено изучению микробиома спортсмена и его влияния на ключевые аспекты физического и психического здоровья. Рассматриваются механизмы воздействия состояния кишечной микробиоты на скорость восстановления после физических нагрузок, эффективность тренировочного процесса, иммунную защиту организма и психическое состояние спортсмена. Особое внимание уделяется взаимосвязи микробиоты с обменными процессами, уровнем воспалительной активности, синтезом нейротрансмиттеров и регуляцией стрессовых реакций. В работе применяются методы анализа современных исследований в области спортивной медицины, нутрициологии и микробиологии, а также данные клинических и экспериментальных наблюдений за спортсменами различного уровня подготовки. Установлено, что состояние кишечной микробиоты является важным фактором, определяющим восстановительные процессы, устойчивость к инфекциям, психоэмоциональное состояние и адаптацию к нагрузкам. Подчеркивается необходимость интеграции мониторинга микробиома в программы спортивной подготовки и восстановления, а также корректировки питания и режима для оптимизации здоровья и спортивных результатов.*

***Ключевые слова:** микробиом, спортсмены, кишечная микробиота, восстановление, иммунитет, психическое состояние, физическая активность, адаптация к нагрузкам, здоровье, спортивная медицина.*

Введение. Микробиом спортсмена становится важным направлением современных исследований в области спортивной медицины и нутрициологии, поскольку состояние кишечной микробиоты оказывает значительное влияние на физическую и психическую устойчивость организма. В условиях высоких физических и психологических нагрузок, характерных для профессионального и любительского спорта, микробиота играет ключевую роль в процессах восстановления, поддержании иммунной защиты, регулировании воспалительных реакций и синтезе нейротрансмиттеров, влияющих на настроение и когнитивные функции.

Современные исследования показывают, что разнообразие и сбалансированность микробиоты способствуют более быстрому восстановлению после тренировок, повышают сопротивляемость организма к инфекциям и уменьшают проявления стресса. Паттерны кишечной микробиоты

тесно связаны с метаболическими процессами, усвоением питательных веществ, выработкой энергии и регуляцией воспалительных маркеров, что делает её важным фактором адаптации к физическим нагрузкам. Особое внимание уделяется практическим аспектам: коррективке питания, применению пробиотиков и пребиотиков, оптимизации режима тренировок и восстановления, а также мониторингу состояния микробиоты для индивидуализации спортивной программы.

Интеграция данных о микробиоме в подготовку спортсменов позволяет повысить эффективность тренировочного процесса, сократить риск перетренированности, улучшить психоэмоциональное состояние и укрепить иммунную систему. Применение научных методов анализа микробиоты и её влияния на организм открывает новые возможности для персонализированного подхода в спортивной подготовке, ориентированного на максимизацию физической работоспособности и здоровье спортсмена.

Результаты и обсуждение. Современные исследования подтверждают, что микробиом кишечника спортсмена является одним из ключевых факторов, определяющих эффективность тренировочного процесса, скорость восстановления, психоэмоциональное состояние и иммунную защиту организма [2, с. 17]. Кишечная микробиота – это сложная экосистема микроорганизмов, которая участвует в метаболизме, синтезе витаминов, ферментов, нейротрансмиттеров и иммуномодулирующих молекул. Нарушение баланса микробиоты, вызванное чрезмерными нагрузками, стрессом, недостатком сна или несбалансированным питанием, может приводить к снижению восстановительных способностей, повышенной утомляемости, ослаблению иммунитета и ухудшению когнитивных функций [3, с. 79].

На практике мониторинг состояния микробиома позволяет выявлять индивидуальные особенности организма спортсмена и корректировать тренировочные и восстановительные программы [1, с. 3]. Одним из эффективных методов является анализ кала с последующим секвенированием ДНК микробов, что позволяет определить соотношение полезных и условно-патогенных бактерий, выявить дисбиоз и оценить функциональный потенциал микробиоты. На основе этих данных специалисты могут рекомендовать адаптированные схемы питания, включающие продукты с пробиотическим и пребиотическим эффектом, а также нутритивные добавки, способствующие укреплению иммунитета и улучшению восстановления после нагрузок [4, с. 218].

Практическое применение данных о микробиоме особенно актуально при построении циклических программ тренировок. Например, у спортсменов с выраженным дисбалансом кишечной флоры отмечается более медленное восстановление после интенсивных силовых и кардионагрузок [2, с. 21]. В таких случаях коррективка режима питания с включением ферментированных продуктов, богатых полезными бактериями, и ограничение рафинированных углеводов способствует нормализации микробиоты, снижению уровня воспалительных маркеров и ускорению восстановления. Кроме того, данные исследования позволяют индивидуализировать интервалы

между тренировочными сессиями, определять оптимальную частоту и интенсивность нагрузки, чтобы минимизировать риск перетренированности и снижения спортивных показателей [5, с. 4].

Особое внимание в практике уделяется влиянию микробиома на психическое состояние спортсмена. Известно, что кишечная микробиота участвует в синтезе серотонина, дофамина и гамма-аминомасляной кислоты, оказывающих прямое влияние на настроение, мотивацию и когнитивные функции [3, с. 84]. Коррекция микробиоты через пробиотики, пребиотики и функциональное питание помогает уменьшить проявления тревожности, улучшить сон и повысить психологическую устойчивость к стрессу, что особенно важно в условиях соревнований и интенсивных тренировок. Практическая интеграция этих данных в программы спортивной подготовки позволяет спортсменам лучше адаптироваться к нагрузкам, сохранять концентрацию и минимизировать риск психологического выгорания [4, с. 206].

Иммунная функция организма также тесно связана с состоянием микробиоты. Полезные бактерии стимулируют выработку иммунных клеток, регулируют воспалительные процессы и препятствуют колонизации кишечника патогенными микроорганизмами. В спортивной практике это особенно важно в периоды интенсивных тренировок, когда риск инфекционных заболеваний повышается. Поддержка микробиоты через рациональное питание, включение ферментированных продуктов, а также профилактическое применение пробиотических комплексов позволяет сократить количество пропущенных тренировок из-за болезней, ускорить восстановление после нагрузок и поддерживать высокую работоспособность [3, с. 89].

В качестве практического инструмента мониторинга спортсменов активно применяются носимые устройства и цифровые приложения, которые в комплексе с данными о микробиоте позволяют формировать индивидуальные рекомендации по питанию, тренировкам и восстановлению. Например, системы могут учитывать изменения показателей сна, сердечного ритма, уровня стресса и реакции организма на нагрузку, связывая их с метаболической активностью кишечной микробиоты [5, с. 4]. Такая интеграция позволяет адаптировать тренировочный процесс в реальном времени: при признаках перегрузки или дисбаланса микробиоты система может предложить щадящие упражнения, дополнительные восстановительные процедуры, дыхательные практики или коррекцию питания. Кроме того, практика показывает, что спортсмены, которые регулярно проводят мониторинг состояния микробиоты и корректируют питание и восстановительные меры на основе полученных данных, демонстрируют улучшение силовых показателей, выносливости, сокращение времени восстановления после тренировок и более стабильное психоэмоциональное состояние [1, с. 3].

Выводы. Современные исследования подтверждают, что микробиом кишечника является ключевым фактором, влияющим на скорость восстановления, психоэмоциональное состояние и иммунную защиту спортсмена. Контроль состояния микробиоты позволяет индивидуализировать программы тренировок и восстановления, корректировать питание и режим

нагрузки, снижать риск перетренированности и инфекционных заболеваний. Практическое использование данных о микробиоме способствует улучшению адаптации организма к физическим нагрузкам, повышению выносливости, укреплению иммунитета, поддержанию психоэмоциональной стабильности и общей работоспособности. Интеграция мониторинга микробиома в спортивную практику является эффективным инструментом персонализированного подхода, обеспечивающего безопасность и максимальную эффективность тренировочного процесса.

Список литературы:

1. Занятие спортом – основа здоровой микрофлоры кишечника / коллектив авторов. 2022. 3 с.
2. Кобелькова И.В., Коростелева М.М. Влияние основных пищевых веществ на состав кишечного микробиома и оптимизацию адаптационного потенциала спортсмена // Спортивная физиология и морфология. 2022. № 10 (2). С. 15–26.
3. Современные фитнес-технологии на занятиях физической культурой / коллектив авторов. 2025. 4 с. // электронный ресурс.
4. Хорошилов И.Е., Вершинин Г.П., Хорошилова А.И. Питание, микробиом, иммунитет // Материалы X Международного конгресса «Спорт, человек, здоровье» (Санкт-Петербург, 8–10 декабря 2021). СПб.: Политех-Пресс, 2021. 218 с.
5. Шестопалов А.Е., Жолинский А.В., Пушкина Т.А. и др. Влияние нормализации микробиоты на физическую работоспособность и психофизиологическое состояние спортсменов высокой квалификации // Клиническое питание и метаболизм. 2022. Т. 3, № 2. С. 75–90.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПОСТРОЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПИНА НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

Г.К. Лебедев

Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина,
г. Екатеринбург, Россия

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности подготовки юных прыгунов на лыжах с трамплина за счет использования дифференцированного подхода к построению учебно-тренировочного процесса на основании результатов комплексного психологического контроля. Проведен отбор информативных тестов для контроля. Установлены наиболее значимые параметры психической подготовленности юных прыгунов на лыжах с трамплина, влияющие на их соревновательную результативность – психомоторные и личностные качества, вегетативные проявления психического состояния. Достоверно достигнуто снижение отсева юных спортсменов в течение учебно-тренировочного года при дифференцированном подборе тренировочных нагрузок с учетом результатов комплексного психологического контроля.*

***Ключевые слова:** юный прыгун на лыжах с трамплина, подготовка, психологическое состояние, контроль, дифференцирование, отсев.*

При подготовке юных лыжников-прыгунов, когда индивидуальный подход затруднен из-за большого количества занимающихся в группах, рационально использовать дифференцированный подход к построению учебно-тренировочного процесса, который предполагает выявление групповых особенностей юных спортсменов, при котором учитываются при выборе тренировочных нагрузок наиболее значимые для подготовки факторы [1]. Для эффективной реализации дифференцированного подхода необходимо, в частности, обеспечить получение информации о психическом состоянии спортсменов по результатам комплексного психологического контроля.

Контроль за психическим состоянием лыжников-прыгунов особенно важен. В экстремальных условиях тренировок и соревнований оно во многом определяет их соревновательную успешность во время всей спортивной карьеры. Сложность оценки психического состояния исключает возможность диагностики с помощью одного какого-либо метода. Требование всесторонности побуждает пользоваться при исследовании психических состояний широким набором методов диагностики. В России и за рубежом используются системы и методы оценки психического состояния спортсменов, в том числе лыжников-прыгунов [3–6]. Психологический контроль имеет

особое значение в подготовке спортивного резерва. Т.П. Королева [2, с. 84] отмечала: «С позиций системного подхода, концепция психологического контроля спортивного резерва включает представления: о предмете контроля (психограмма вида спорта и психологический паспорт спортсмена); объекте контроля (виды психической готовности), подсистемах контроля, или функциях (психологический отбор, мониторинг, прогноз и тренинг), его компонентах в структуре». Для реализации дифференцированного подхода к построению учебно-тренировочного процесса юных прыгунов на лыжах с трамплина необходимо подобрать информативные тесты для контроля за психическим состоянием спортсменов и определить наиболее значимые показатели психической подготовленности на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки.

Для решения задач исследования привлекались юноши, проходящие подготовку на начальном (группы НП-2 и НП-3, по 16 спортсменов) и учебно-тренировочном (группы УТ-1, УТ-2 и УТ-3, по 16 спортсменов) этапах подготовки в ГАУ ДО СО «СШОР «Аист» (г. Нижний Тагил). С помощью программного комплекса «НС-ПсихоТест Спорт» оценивали психомоторные качества спортсменов, используя тесты «Простая зрительно-моторная реакция – ПЗМР», «Реакция выбора – РВ», «Реакция на движущийся объект – РДО», «Теппинг-тест (методика Е.П. Ильина)». Оценка состояния вестибулярного анализатора спортсменов осуществлялась с помощью тестов «Проба Ромберга» и «Проба Яроцкого». Оценка личностных качеств осуществлялась с использованием методик «Изучение интереса к спорту» Г.Д. Бабушкина (12 вопросов), «Мотивы спортивной деятельности Е.А. Калинина» (50 вопросов), «Оценка уровня мотивации достижения успеха по Сопову» (7 вопросов). Оценка вегетативных проявлений психического состояния спортсменов осуществлялась с использованием методик «Методика цветовых выборов М. Люшера», «Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)» (30 вопросов), «Методика Спилбергера – Ханина» (12 вопросов). Выбор тестов и методик для психологического контроля осуществлялся с учетом небольшого количества вопросов для бланкового тестирования и возможности компьютерной обработки результатов тестирования.

Проведен отбор наиболее информативных тестов для оценки психологической подготовленности юных прыгунов на лыжах с трамплина путем установления корреляционных связей (расчета коэффициентов корреляции) результатов тестирования с тестом-критерием – результатом выполнения спортсменом упражнения «Прыжок на лыжах с трамплина» в контрольных соревнованиях. Используя программу Excel, рассчитывали коэффициенты информативности с помощью метода ранговой корреляции Спирмена Информативность тестов оценивалась как низкая при коэффициенте информативности 0,00–0,29, средняя – 0,30–0,69, высокая – 0,70–0,99. Используя программу SPSS, применив метод многофакторного анализа, была установлена факторная структура психологической подготовленности у юных прыгунов на лыжах с трамплина, определены показатели, вносящие

наибольший вклад в формирование спортивного результата, за который принималась оценка, полученная спортсменом на официальных соревнованиях. Расчет коэффициента корреляции Пирсона был использован для оценки силы линейной зависимости между двумя переменными.

Для проведения педагогического эксперимента с целью определения эффективности использования результатов комплексного психологического контроля в построении учебно-тренировочного процесса юных прыгунов на лыжах с трамплина на основе дифференцированного подхода спортсмены были распределены в экспериментальную и контрольную группы по 40 человек. В начале учебно-тренировочного года среди спортсменов экспериментальной группы была выделена подгруппа из восьми спортсменов, получивших интегральную оценку «плохо», для которой тренер и специалист психолог разработали и реализовали специальные учебно-тренировочной программы подготовки. Такая оценка выставлялась спортсменам по результатам тестирования психомоторных и личностных качеств, вегетативных проявлений психического состояния, когда значение «плохо» была выставлено спортсмену не менее трех раз по разным показателям или один раз по наиболее «важным» показателям, среди которых спортивно-важные отношения и особенности мотивации (самооценка удовлетворенности ходом тренировочного процесса, отношениями с тренером и товарищами по команде, ясности соревновательной или тренировочной цели).

Были проведены исследования в целях определения информативности тестов, предназначенных для оценки психомоторных качеств юных прыгунов на лыжах с трамплина (табл. 1).

Таблица 1

Результаты оценки информативности тестов
для оценки психомоторных качеств юных лыжников-прыгунов

Группа	Коэффициент и оценка информативности					
	ПЗМР	РВ	РДО	Теппинг-тест	Проба Яроцкого	Проба Ромберга
	Время зрительно-моторной реакции, мс	Время реакции выбора, мс	Число точных реакций	Частота движений за 10 с	Время сохранения равновесия, с	Время сохранения равновесия, с
НП-2	0,74 высокая	0,55 средняя	0,61 средняя	0,66 средняя	0,68 средняя	0,60 средняя
НП-3	0,76 высокая	0,58 средняя	0,66 средняя	0,70 высокая	0,73 высокая	0,70 высокая
УТ-1	0,74 высокая	0,72 высокая	0,70 высокая	0,75 высокая	0,83 высокая	0,72 высокая
УТ-2	0,29 низкая	0,12 низкая	0,28 низкая	0,25 низкая	0,45 средняя	0,38 средняя
УТ-3	0,78 высокая	0,63 средняя	0,66 средняя	0,73 высокая	0,82 высокая	0,80 высокая

Наиболее высокую информативность (коэффициенты корреляции между данными изучаемого теста и теста-критерия – результата в соревновательном упражнении) имели тесты: «Простая зрительно-моторная реакция», «Теппинг-тест» (методика Е.П. Ильина), пробы Яроцкого и Ромберга. Зафиксировано существенное снижение информативности тестов для оценки психомоторных качеств юных прыгунов на лыжах с трамплина из учебно-тренировочной группы УТ-2 в период наиболее интенсивного роста и развития организма спортсменов в пубертатном периоде.

Информативность бланковых тестов при контроле за личностными качествами и вегетативными проявлениями психического состояния юных прыгунов на лыжах с трамплина имела средний уровень – коэффициент информативности от 0,32 до 0,59. Однако при их использовании удается выявить спортсменов, у которых показатели психологической подготовленности были оценены, как «плохо». Применение методики «Изучение интереса к спорту» Г.Д. Бабушкина позволило выявить спортсменов с неустойчивым интересом к занятию спортом; методик «Мотивы спортивной деятельности Е.А. Калинина» и «Оценка уровня мотивации достижения успеха по Сопову» – спортсменов с низким и очень высоким уровнем мотивации; «Методика цветовых выборов М. Люшера» – спортсменов с усталостью, склонностью к сохранению и накоплению сил, перевозбуждением, избыточным сковывающим напряжением (состояние «предстартовой лихорадки»), отклонением от АТ-нормы («комфорт – дискомфорт»); «Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)» – спортсменов с неудовлетворительным самочувствием, низкой активностью и плохим настроением; «Методики Спилбергера – Ханина» – спортсменов с высоким уровнем тревожности.

Установлена факторная структура психологической подготовленности у юных прыгунов на лыжах с трамплина, включающая наиболее значимые компоненты (психомоторные и личностные качества, вегетативные проявления психического состояния), которая представлена в таблице 2. У спортсменов на результат выполнения соревновательного упражнения «Прыжок на лыжах с трамплина» наибольший вклад в дисперсию при факторном анализе показали психомоторные качества. Отмечен рост вклада в дисперсию личностных качеств и вегетативных проявлений психического состояния спортсменов на учебно-тренировочном этапе подготовки.

По результатам годичного цикла подготовки все спортсмены из экспериментальной группы были переведены на следующий год подготовки, в то время, как из контрольной группы были отчислены 5 спортсменов из 40, прекратившие занятия из-за низкой мотивации и по другим причинам, связанным с недостаточной психологической подготовленностью.

Таблица 2

Факторная структура психологической подготовленности у юных прыгунов на лыжах с трамплина (r – коэффициент корреляции Пирсона)

Фактор	Показатели	Группы подготовки					
		НП-2		УТ-1		УТ-3	
		r	Вклад фактора (%)	r	Вклад фактора (%)	r	Вклад фактора (%)
Психомоторные качества	Время зрительно-моторной реакции, мс	0,760	63,8	0,731	57,4	0,704	52,2
	Тепшинг-тест, частота движений за 10 с	0,722		0,683		0,651	
	Проба Яроцкого, время сохранения равновесия, с	0,684		0,654		0,608	
Личностные качества	Тест «Мотивы спортивной деятельности Е.А.Калинина»	0,433	19,1	0,458	22,7	0,469	25,3
	Уровень мотивации достижения успеха по Сопову	0,398		0,415		0,445	
Вегетативные проявления психического состояния	Цветовой тест Люшера, вегетативный коэффициент	0,405	17,1	0,444	19,9	0,467	22,5
	Методика Спилбергера – Ханина, тревожность	0,388		0,402		0,422	

Использование результатов комплексного психологического контроля в построении учебно-тренировочного процесса юных прыгунов на лыжах с трамплина достоверно обеспечивает снижение отсева юных спортсменов за счет дифференцированного подбора тренировочных нагрузок для спортсменов с учетом оценки их психического состояния.

Список литературы:

1. Квашук П.В. Пути исследования и реализации дифференцированного подхода в системе подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2003. № 10. С. 45-47.
2. Королева Т.П. Проблемы психологического контроля подготовки юных спортсменов // Общество: социология, психология, педагогика. 2012. № 2. С. 83-89.

3. Лебедев Г.К. Комплексный психологический контроль юных прыгунов на лыжах с трамплина // Спортивный психолог. 2018. №1(48). С. 26-29.
4. Лебедев Г.К. Оценка психического состояния юных спортсменов при выполнении прыжков на лыжах с трамплина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2022. № 2. С. 59-60.
5. Пашкин Р.Б. Методика психологической подготовки квалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина на основе типологического подхода // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2025. № 21(2). С. 122-127.
6. Jošt B., Tusak M. The structure of reduced potential performance model in ski jumping // Journal of Human Kinetics. 2002. № 8. P. 3-15.

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В ЭПОХУ ПЕРСОНАЛИЗАЦИИ: ИНТЕГРАЦИЯ БИОЛОГИЧЕСКИХ ДАННЫХ И ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

А.О. Ли, М.Ю. Козлов

Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург, Россия

***Аннотация.** В статье рассматриваются современные медико-биологические подходы к повышению конкурентоспособности спортсменов высокого класса и спортивного резерва. Освещены ключевые направления: генетическое тестирование, биохимический контроль, функциональная диагностика и методы коррекции перетренированности. Статья обосновывает переход от усреднённых методик к персонализированным, научно обоснованным моделям спортивной подготовки, формирующим новую парадигму современной спортивной медицины – ориентированную на здоровье, точность и долгосрочную эффективность с учётом индивидуальных физиологических особенностей и внешних факторов.*

***Ключевые слова:** спортсмены высокого класса, спортивный резерв, медико-биологическое сопровождение, биомаркеры, генетические маркеры, перетренированность, функциональная диагностика.*

Современный спорт высших достижений характеризуется высокими требованиями к уровню физической, функциональной и психофизиологической готовности спортсмена. Повышение конкурентоспособности возможно лишь при комплексном медико-биологическом обеспечении, включающем системный контроль физиологических функций, адаптационных резервов, метаболических показателей и процессов восстановления. Научно обоснованный подход к управлению состоянием спортсмена становится неотъемлемой частью современной спортивной медицины и физиологии спорта.

Как отмечает Ачкасов Е. Е. и соавторы, в последние годы наблюдается переход от усреднённых методик подготовки к персонализированным стратегиям, основанным на анализе биологических, генетических и функциональных особенностей спортсмена [1]. В рамках медико-биологического сопровождения внимание уделяется не только профилактике травм и заболеваний, но и повышению эффективности адаптационных реакций организма к нагрузкам различной направленности. Основной задачей становится достижение оптимального соотношения между тренировочными стимулами и восстановительными процессами, обеспечивающего устойчивый рост спортивных результатов без риска перетренированности.

Одним из важнейших направлений современной спортивной науки является использование генетических маркеров для прогнозирования

спортивных способностей и отбора перспективного резерва. Исследования Гушина И. Б. и соавторов показали, что полиморфизмы генов ACTN3, ACE, BDKRB2 и PPARA определяют предрасположенность спортсменов к силовым или направленным на выносливость видам спорта [2]. Генетический анализ позволяет оценить потенциал спортсмена, определить оптимальные направления специализации и индивидуализировать тренировочные программы. Введение генетического скрининга в систему подготовки спортивного резерва повышает эффективность отбора и снижает риски чрезмерных нагрузок на неподготовленный организм.

Важную роль в повышении конкурентоспособности играет медико-биологическое обеспечение тренировочного процесса в циклических видах спорта, где нагрузка имеет выраженный аэробно-анаэробный характер. Машков А. А. и коллеги подчёркивают значение комплексного контроля физиологических параметров: частоты сердечных сокращений, вариабельности сердечного ритма, уровня лактата, кислородного потребления и биомеханических характеристик движений [3]. Использование современных цифровых систем мониторинга позволяет в режиме реального времени оценивать функциональное состояние спортсмена, оптимизировать нагрузку и предотвращать развитие синдрома хронического переутомления.

Отдельного внимания заслуживает проблема перетренированности – состояния, при котором адаптационные механизмы организма истощаются, а производительность снижается. По данным Поликарпочкина А. Н., наиболее информативными биохимическими маркерами перетренированности являются уровень креатинкиназы, кортизола, соотношение тестостерон/кортизол и концентрация молочной кислоты [4]. Контроль этих показателей позволяет выявлять ранние признаки нарушения адаптации и своевременно корректировать тренировочные планы. В качестве профилактических мер применяются нутритивная поддержка, восстановительные процедуры (криотерапия, гидромассаж, гипербарическая оксигенация) и адаптогенные препараты.

Функциональная диагностика является ключевым элементом системы медико-биологического сопровождения спортсменов. Николаев Р. А. и соавторы отмечают, что комплексное использование кардиореспираторных тестов, электромиографии, анализа состава тела и пульсометрии позволяет формировать объективную картину функциональной готовности спортсменов и прогнозировать эффективность тренировочного цикла [5]. Применение интегративных диагностических систем даёт возможность контролировать динамику адаптационных процессов и выявлять признаки утомления на ранних стадиях.

Важным аспектом повышения конкурентоспособности является рациональное сочетание тренировочных нагрузок с восстановительными мероприятиями. Биоритмологический подход к планированию тренировок, основанный на учёте суточных колебаний гормональной и нервной активности, повышает эффективность адаптационных реакций. Использование методов физиологического мониторинга сна, стресс-индекса и вариабельности

сердечного ритма позволяет оптимизировать график подготовки и предупредить развитие хронических стрессовых состояний.

Инновационное направление современной спортивной медицины связано с применением цифровых технологий. Персональные датчики активности, системы биофидбэка, нейрофизиологические тренажёры и мобильные приложения создают возможность непрерывного наблюдения за состоянием спортсмена в реальном времени. Анализ данных с использованием искусственного интеллекта помогает выявлять индивидуальные закономерности реакции организма на нагрузку, что делает управление тренировочным процессом более точным и предсказуемым.

Особое значение имеет интеграция медико-биологических и психологических факторов. Уровень стрессоустойчивости, эмоциональное состояние и мотивация напрямую влияют на физиологические показатели спортсмена. Поэтому важным направлением становится комплексное сопровождение, включающее как физиологический, так и психофизиологический мониторинг. Такая междисциплинарная модель позволяет не только повышать спортивные результаты, но и сохранять здоровье спортсмена на протяжении всей карьеры.

Таким образом, медико-биологические аспекты подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва представляют собой ключевое направление современной спортивной науки. Генетические исследования, функциональная диагностика, биохимический контроль, технологии восстановления и цифровое сопровождение образуют единую систему, обеспечивающую повышение конкурентоспособности спортсменов. Современная парадигма спортивной медицины ориентируется на принципы персонализации, комплексности и научной обоснованности, что позволяет достигать высоких результатов при сохранении здоровья и продлении спортивного долголетия.

Список литературы:

1. Ачкасов Е.Е., Аганов С.С., Николенко В.Н. Медико-биологические аспекты подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва: современные подходы // Вестник спортивной науки. 2023. № 5. С. 12–20.
2. Гушин И.Б., Рубан А. В., Глотов О. С. Генетические маркеры спортивной работоспособности и их использование в отборе спортивного резерва // Спортивная медицина: наука и практика. 2024. Т. 14, № 1. С. 34–42.
3. Машков А.А., Сарайкин Д.А., Быков Е.В. Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов высокого класса в циклических видах спорта // Теория и практика физической культуры. 2023. № 10. С. 56–63.
4. Поликарпочкин А.Н., Фудин Н. А., Калашников С. В. Биохимические маркеры перетренированности у спортсменов высокого класса и пути их коррекции / А. Н. Поликарпочкин, // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. 2025. Т. 4, № 1. С. 22–31.
5. Николаев Р.А., Гаврилова Е.А., Чичкова М.В. Функциональная диагностика и медико-биологическое сопровождение спортивного резерва в игровых видах спорта // Научно-спортивный вестник. 2024. № 3. С. 45–53.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И ЗРИТЕЛЬНОЙ СЕНСОРНОЙ СИСТЕМЫ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРЫ СВЯЗУЮЩИХ ИГРОКОВ В ЗАЩИТЕ

М.В. Луганская, К.В. Прохорова

Смоленский государственный университет спорта,
г. Смоленск, Россия

***Аннотация.** Цель работы – изучить взаимосвязь специальной выносливости и функционального состояния зрительной сенсорной системы с игровой деятельностью связующих игроков в волейболе. Используемые методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; лабораторный эксперимент; тестирование; педагогический эксперимент и методы математической статистики. Данная работа связана с таким физическим качеством, как специальная выносливость. Это объясняется тем, что в основе игровой деятельности волейболиста лежит многократность выполнения всех двигательных действий. Для проведения одной встречи, волейболисту необходимо не просто умение быстро и с определенным усилием выполнять какой – либо двигательный акт, а умение быстро выполнять эти двигательные действия на протяжении 1,5-2,0 и более часов, стараясь при этом не снижать их эффективности [3]. Результаты проведенных исследований позволяют сделать вывод о том, что существует статистически значимая взаимосвязь между показателями, характеризующими специальную выносливость (прыжковую, скоростную), функциональными показателями зрительной сенсорной системы (периферическое зрение) и эффективностью игры в защите (блокирование и прием подачи).*

***Ключевые слова:** волейбол, выносливость, периферическое зрение.*

В современном волейболе достижение высоких спортивных результатов тесно связано с уровнем развития специальной выносливости. Однако механизмы совершенствования этого качества и критерии, определяющие степень его развития, изучены недостаточно. Известно, что развитие специальной выносливости происходит на основе морфофункционального совершенствования двигательного аппарата, сенсорных и вегетативных систем организма. Повышение значимости выносливости в волейболе выдвигает проблему изучения функционального состояния этих систем у связующих игроков с целью направленного воздействия на их совершенствование [1].

Значимость сенсорных систем, в частности зрительной сенсорной системы имеет очень большую роль в игровой деятельности. Это обуславливается тем, что каждый из подготовленных связующих должен уметь видеть, как можно больше игроков, их положения и перемещения по площадке, непрерывное движение мяча, умение ориентироваться в сложных игровых

моментах. При этом, все эти действия, необходимо выполнять на протяжении всей игры, стараясь не снижать их эффективности [4, 5].

В связи с этим являются актуальными исследования зрительной сенсорной системы и её влияние на результативность игровой деятельности.

Цель исследования: изучить взаимосвязь специальной выносливости и функционального состояния зрительной сенсорной системы с игровой деятельностью связующих игроков в волейболе.

Важную роль в эффективности игровой деятельности играет ЗСС, причем в большей степени периферическое зрение. В снижение специальной выносливости вносит существенный вклад утомление зрительных нервных центров, в результате чего снижается эффективность игровых действий. Хорошо развитое периферическое зрение позволяет быстро ориентироваться в игровой обстановке, видеть своих игроков и игроков соперника и в сочетании со специальной выносливостью является основой тактического мастерства игрока, выполняющего роль пасующего [4].

Результаты исследования. На первом этапе проводилось определение исходных показателей уровня развития прыжковой и скоростной выносливости. Использовались такие тесты как: прыжок в высоту с места с касанием метки; нападающий удар из зоны 2 в зоны 1, 6, 5 в течение 2-х минут и передача в прыжке после перемещения. При выявлении исходного уровня выносливости применялись такие тесты как: тест 9-3-6-3-9, бег «ёлочка», бег к четырем точкам.

Развитие специальной выносливости происходит на основе морфофункционального совершенствования двигательного аппарата, сенсорных и вегетативных систем организма. Значимость сенсорных систем, в частности зрительной сенсорной системы имеет очень большую роль в игровой деятельности. Это обуславливается тем, что каждый из подготовленных волейболистов должен уметь видеть, как можно больше игроков, их положение и перемещение по площадке, непрерывное движение мяча, умение ориентироваться в сложных игровых моментах. При этом все эти действия необходимо выполнять на протяжении всей игры, стараясь не снижать их эффективности [6].

Одновременно с испытаниями специальной выносливости, был проведён лабораторный эксперимент для определения периферического зрения у связующих игроков. Дополнительно проводилось педагогическое наблюдение за эффективностью игры участников эксперимента. Для этого были записаны на видео 6 матчей, в котором участвовали все испытуемые, затем фиксировали основные показатели игры в защите: блок и приём нападающих ударов.

Таким образом, полученные результаты позволили сделать вывод о том, что исходный уровень подготовленности (специальная выносливость, зрительная сенсорная система (периферическое зрение) и эффективность игры в защите) у испытуемых находится на одинаковом уровне.

Оценка эффективности экспериментального комплекса. ЭГ помимо основной нагрузки на каждом учебно-тренировочном занятии 4 раза в неделю выполняла специальный комплекс упражнений для развития специальной

выносливости и периферического зрения. При подборе упражнений использовалось чередование высокоинтенсивной физической нагрузки с действиями, связанными с функциями зрительной сенсорной системы, а также применялись упражнения, требующие одновременного проявления скоростно-силовых качеств и активизации функций зрительного анализатора. Общее количество тренировочных занятий составило 140. Каждое занятие по времени длилось два часа, из которых 30 минут занимал экспериментальный комплекс. Таким образом, общее время, отводимое на комплекс, равнялось 70 ч.

В КГ развитие специальной выносливости осуществлялось средствами, рекомендованными программой по волейболу и согласно учебно-тренировочному плану тренера-преподавателя. Общее количество часов и продолжительность каждого занятия была такой же, как в экспериментальной группе.

Проведённое тестирование в КГ после окончания педагогического эксперимента показало, что уровень подготовленности стал выше, чем был на начальном этапе, однако эти изменения не достигают статистически значимых величин ($p > 0,05$).

В результате исследования установлено, что после применения разработанного экспериментального комплекса упражнений результаты существенно стали выше в ЭГ. В прыжках в высоту прирост составил 2,5 раза. По выполненным нападающим ударам в зоне 2 прирост по забитым и не забитым мячам составил 2,6 и 2,6. В передаче в прыжке после перемещения результаты стали выше в 2,1 раза. Полученные результаты в двух испытаниях являются статистически значимыми ($p < 0,05$).

Таблица 1

Динамика показателей прыжковой выносливости в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента связующих игроков

№ п/п	Название теста	КГ до	КГ после	ЭГ до	ЭГ после	t Кр. 2,14 при $p > 0,05$	p
1.	Прыжок в высоту с места с касанием метки; кол-во прыжков за 30с.	22,2±0,8	22,6±0,7	22,0±0,9	24,8±0,4	2,27	<0,05
2.	Н/у из зоны 2 в зоны 1,6,5 в течение 2-х минут; кол-во ударов (забитых; не забитых).	16,9±0,5	17,6±0,4	17,3±0,7	19,9±0,1	2,25	<0,05
		7,1±0,5	6,4±0,7	6,7±0,7	4,1±0,7	2,25	<0,05
3.	Передача в прыжке после перемещения, кол-во прыжков за 60с.	24,4±0,8	24,9±0,7	24,2±0,8	28,6±0,6	2,43	<0,05

В таблице 1 показана динамика прыжковой выносливости, которая свидетельствует, что результаты у испытуемых ЭГ в испытаниях значительно отличаются. В прыжках в высоту в КГ результат составил 22,6±0,7, а в ЭГ этот результат достиг значения 24,8±0,4. Разница между этими показателями равна

2,2. При выполнении нападающих ударов в КГ в зоне 2 количество забитых и не забитых мячей составило $17,6 \pm 0,4$ и $6,4 \pm 0,7$; а в ЭК эти значения увеличились до $19,9 \pm 0,1$ и $4,1 \pm 0,7$. Прирост составил 2,3 мяча. В передачах в прыжке после перемещения в КГ количество прыжков равно $24,9 \pm 0,7$; а в ЭГ $28,6 \pm 0,6$. Превосходство испытуемых ЭГ составляет 3,7. Данные значения являются статистически значимым ($p < 0,05$).

Анализ данных (табл. 2) показал, что в ЭГ после проведения педагогического эксперимента результаты существенно отличаются от результатов в КГ. В испытании 9-3-6-3-9 в КГ результат составил $12,8 \pm 0,2$; а в ЭГ $11,7 \pm 0,1$; в беге «Елочка» в КГ $15,0 \pm 0,2$; а в ЭГ $14,2 \pm 0,2$; в беге к 4-м точкам в КГ $13,3 \pm 0,2$; а в ЭГ $12,3 \pm 0,2$. Преимущество за испытуемыми ЭГ составляет 1,1 с., 0,8 с., 1,0 с. соответственно по тестам. Полученные данные являются статистически значимыми ($p < 0,05$).

Таблица 2

Динамика показателей скоростной выносливости в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента связующих игроков

№ п/п	Название теста	КГ до	КГ после	ЭГ до	ЭГ после	t Кр. 2,14 при $p > 0,05$	p
1.	Тест 9-3-6-3-9, с.	$13,2 \pm 0,2$	$12,8 \pm 0,2$	$13,0 \pm 0,3$	$11,7 \pm 0,1$	2,49	$< 0,05$
2.	Бег «Елочка», с.	$15,4 \pm 0,3$	$15,0 \pm 0,2$	$15,7 \pm 0,3$	$14,2 \pm 0,2$	2,2	$< 0,05$
3.	Бег к 4-м точкам, с.	$13,8 \pm 0,2$	$13,3 \pm 0,2$	$13,5 \pm 0,3$	$12,3 \pm 0,2$	2,34	$< 0,05$

Полученные результаты указывают на то, что у испытуемых ЭГ значения стали значительно выше, чем в КГ (табл. 3). По горизонтали до нагрузки на белой карточке между левым и правым глазом значения составили $78,3 \pm 1,3$ и $77,1 \pm 1,7$; после повторных измерений эти значения увеличились до $82,6 \pm 1,3$ и $81,5 \pm 1,1$. По вертикали до нагрузки на белой карточке значения равны $53,1 \pm 2,4$ и $54,5 \pm 2,7$; после повторных измерений $58,7 \pm 2,7$ и $57,1 \pm 2,3$. По горизонтали после нагрузки на белой карточке $73,6 \pm 1,6$ и $72,3 \pm 1,1$; после повторных измерений показатели стали равны $76,3 \pm 1,6$ и $75,0 \pm 1,6$. По вертикали после нагрузки $47,8 \pm 3,8$ и $44,8 \pm 2,3$; после повторных измерений $52,9 \pm 3,8$ и $49,0 \pm 2,7$. Разница между показателями периферического зрения у испытуемых составляет: по горизонтали между левым и правым глазом до нагрузки на белой карточке 4,3 и 4,4. Эти же значения после нагрузки составили 2,7 и 2,7. По вертикали между левым и правым глазом до нагрузки на белой карточке значения составили 4,6 и 2,6, после нагрузки 5,1 и 4,2. Аналогичные результаты получены на красной и зелёной карточках ($p < 0,05$).

При анализе эффективности защитных действий при блокировании, у связующих контрольной и экспериментальной групп было выявлено, что почти все значения существенно отличаются. В зоне 2 в КГ количество выигранных, проигранных и оставленных в игре мячей равно 15 ($3,0 \pm 0,9$), 15 ($3,0 \pm 0,7$), 16 ($3,2 \pm 0,4$). В ЭГ эти значения достигли величин 23 ($4,6 \pm 1,2$), 10 ($2,0 \pm 2,1$), 24 ($4,8 \pm 0,7$), $p < 0,05$.

Таблица 3

Динамика показателей периферического зрения в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента связующих игроков

		До нагрузки				После нагрузки				p
		По гориз-ли		По вертикали		По гориз-ли		По вертикали		
Цвет карточек		Левый глаз	Правый глаз	Левый глаз	Правый глаз	Левый глаз	Правый глаз	Левый глаз	Правый глаз	
Белая	КГ до	77,5±1,5	76,9±1,7	51,1±2,7	51,8±2,7	71,0±1,2	72,0±0,8	41,4±1,9	41,6±2,0	<0,05
	КГ после	77,5±1,5	76,9±1,7	51,1±2,7	51,8±2,7	71,0±1,2	72,0±0,8	41,4±1,9	41,6±2,0	<0,05
	ЭГ до	76,6±1,7	77,3±1,3	52,6±3,3	51,9±3,1	72,3±2,0	72,1±1,7	43,5±4,1	42,0±3,9	<0,05
	ЭГ после	76,6±1,7	78,4±1,3	52,6±3,3	51,9±3,1	72,3±2,0	73,5±1,7	43,5±4,1	42,0±3,9	<0,05
Красная	КГ до	70,0±1,6	69,8±0,5	43,8±3,7	43,9±4,1	63,9±0,9	65,9±1,1	35,9±2,8	36,1±3,3	<0,05
	КГ после	70,0±1,6	69,8±0,5	43,8±3,7	43,9±4,1	63,9±0,9	65,9±1,1	35,9±2,8	36,1±3,3	<0,05
	ЭГ до	66,9±1,4	71,0±1,2	43,3±3,6	42,8±3,4	64,6±1,9	66,0±2,0	38,4±3,7	37,8±3,3	<0,05
	ЭГ после	66,9±1,4	71,0±1,2	43,3±3,6	42,8±3,4	64,6±1,9	66,0±2,0	38,4±3,7	37,8±3,3	<0,05
Зеленая	КГ до	66,4±1,1	64,3±1,1	41,9±4,2	39,3±4,1	61,4±1,2	63,4±1,5	34,1±2,3	28,4±3,1	<0,05
	КГ после	66,4±1,1	64,3±1,1	41,9±4,2	39,3±4,1	61,4±1,2	63,4±1,5	34,1±2,3	28,4±3,1	<0,05
	ЭГ до	65,6±2,5	65,5±2,7	40,9±3,4	38,8±3,4	62,0±2,1	60,4±2,7	37,1±3,9	33,4±3,6	<0,05
	ЭГ после	65,9±2,5	65,5±2,7	40,9±3,4	38,8±3,4	62,0±2,1	60,4±2,6	37,1±3,8	35,1±3,2	<0,05

При анализе эффективности защитных действий при приёме нападающих ударов у испытуемых контрольной и экспериментальной группы наблюдалось, что в зоне 1 в КГ количество мячей, принятых на оценку «5», «4», «3», «2» составило 16 (3,2±0,4), 25 (5,0±0,1), 19 (3,8±0,5), 8 (1,6±0,5), когда как в ЭГ эти значения стали 25 (5,0±1,3), 36 (7,2±2,8), 11 (2,2±0,9), 3 (0,5±0,3).

Результаты проведённых исследований позволяют сделать вывод о том, что существует статистически значимая взаимосвязь между показателями, характеризующими специальную выносливость, функциональными показателями зрительной сенсорной системы и эффективностью игры в защите.

Список литературы:

1. Губа В.П., Родин А.В., Леонтьева М.С. Программа развития скоростных способностей как основного компонента физической нагрузки в игровых видах спорта // Проблемы и перспективы развития игровых видов спорта: взгляд спортивного сообщества: материалы Всероссийской научно-практической заочной конференции. Челябинск, 2025. С. 50-54.
2. Губа В.П. Теория и методика спортивных игр : учебник. Москва: Спорт, 2020. 720 с.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол / Ю.Д. Железняк. М.: Академика, 2004. 194 с.
4. Канилевич Л.В., Замулина Е.В., Шилько В.Г. Зрительные и когнитивные потенциалы головного мозга у спортсменов // Теория и практика ФК. 2007. № 3. С. 59-61.

5. Мезенцева Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям. Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2012. 118 с.

6. Родин А.В. Теория и технология индивидуальной тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра. Пед. Наук: 13.00.04. Москва, 2022. 430 с.

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ

И.В. Макрушина

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

***Аннотация.** В работе рассмотрены вопросы профилактики суицидального поведения подростков, виды профилактики, причины, вызывающие суицидальное поведение; а также функции педагога, играющего огромную роль в деле первичной профилактики суицидального поведения школьников среднего возраста.*

***Ключевые слова:** профилактика, суицидальное поведение, школьники, средние классы, функции педагога*

На современном этапе развития общества проблема суицидального поведения среди молодежи остается актуальной на сегодняшний день. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «...суицид является одной из ключевых причин смертности во всем мире. Ежегодно по этой причине умирает примерно 1 миллион человек, каждые 40 секунд на планете совершается один суицид» [9].

В 2021 году Всемирная организация здравоохранения определила «...самоубийство среди подростков четвертой по значимости причиной смертности. Своевременное определение наличия суицидального поведения у подростков позволяет вовремя начать профилактическую работу, направленную на обеспечение психологической безопасности подростков и проработку имеющихся проблем и предпосылок к совершению суицида» [10].

В своих работах М.А. Алимова определяет суицидальное поведение как проявление суицидальной активности. Оно включает в себя суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, суицидальные покушения и попытки. При истинном суицидальном поведении намерение лишить себя жизни не только обдуманно, но и нередко долго «вынашивается» [1].

Причинами, вызывающими суицидальное поведение, ученые определяют следующие факторы:

- социальные, к ним относят семейные конфликты, финансовые проблемы, интернет воздействие, проблемы социализации;
- биологические, к ним относят отклонения функционирования организма (низкий уровень серотонина), алкогольную и наркотическую зависимость, наследственную предрасположенность,
- психологические, такие как психологические расстройства, черты характера, состояния, при которых, ощущается беспомощность, невозможность справиться с накопившимися проблемами [3].

Модель профилактики суицидального поведения включает в себя:

первичную профилактику, вторичную профилактику, третичную профилактику, четвертичную профилактику.

Первичная профилактика направлена на укрепление физического и психического здоровья подростков. Она проводится со всеми учащимися даже не имеющими суицидальных мыслей и намерений. Такая профилактическая работа проводится со всеми участниками образовательного процесса: учащимися, родителями, педагогами.

Вторичная профилактика направлена на оказание помощи подросткам с выявленными суицидальными намерениями, применение методов стабилизации психического состояния.

Третичная профилактика – это оказание помощи людям, оставшимся в живых после суицида.

Четвертичная профилактика включает в себя оказание социально-психологической помощи его близким и окружающим. Особое значение имеет работа по предотвращению подражательных суицидов.

Особая роль в профилактике суицидального поведения подростков отводится педагогу. Более трети своего времени подростки находятся в общеобразовательной организации. Педагог имеет постоянный и тесный контакт с учащимися. На подростковый возраст приходится наибольший риск суицидального поведения. Этот возраст характеризуется качественными физиологическими изменениями, которые могут протекать резко и затрагивать все стороны развития личности и жизни индивида. Этот возраст подвержен кризисным состояниям из-за изменений в социальной ситуации, а также изменении текущего вида деятельности.

Таблица

Функции педагога по профилактике
суицидального поведения школьников

Функция	Цель
Создание благоприятного климата в классе	Укрепление самоуважения и положительной самооценки учащихся, поощрение выражения чувств и эмоций, предотвращение буллинга, информирование о способах получения помощи в трудных ситуациях
Первичное выявление неблагополучия в эмоциональной, поведенческой, социальной сферах	Снижение эмоциональной напряженности, решение о направлении, по необходимости, на консультацию к педагогу-психологу
Первичное прояснение ситуации в случае подозрения на наличие риска суицидального поведения	Сбор информации; беседа с обучающимся
Направление обучающегося (в составе семьи) к профильным специалистам	Взаимодействие с педагог-психологом, и иными специалистами
Информирование/ взаимодействие с родителями учащихся	Беседа с родителями учащегося совместно с педагогом-психологом

В данном контексте на педагога возлагаются функции по профилактике суицидального поведения школьников, представленные в таблице [4].

Проводимая педагогом, работа по профилактике суицидального поведения подростков включает в себя проведение внеклассных мероприятий, способствующих сплоченности коллектива, повышению уровня психологической безопасности; проведение тематических классных часов, позволяющих создать благоприятный микроклимат в классе. Мониторинг интернет взаимодействий учащихся, выявление их актуальных интересов в сети интернет; проведение опросов, для выявления предпочтений подростков и тестирований, для определения эффективности проводимой профилактической работы [2].

Таким образом, своевременное определение наличия суицидального поведения у школьников средних классов, проведение профилактической работы педагогом, проработка выявленных проблем, которые могут стать предпосылками к совершению суицида определяет эффективность профилактической работы педагога.

Список литературы:

- 1.Алимова М.А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция. Барнаул, 2014. 100 с.
- 2.Даукша Н.В. Методы профилактики суицидального поведения подростков. // Актуальные психолого-педагогические проблемы в науке и практике: материалы VI Международной научно-практической конференции / ответственный редактор А. А. Аكوпова. Омск, 2015. С. 25– 27.
- 3.Косицына Д.С. Факторы риска проявления суицидального поведения и намерений у подростка // Политика и право. 2018. № 5. С. 51 – 58.
- 4.Памятка для педагогов: организация мероприятий по профилактике суицидального, самоповреждающего поведения обучающихся, ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», Центр экстренной психологической помощи. 2020 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

М.В. Махинова, А.А. Горлатая

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

***Аннотация.** В статье были изучены возможности использования искусственного интеллекта (ИИ) в тактической и психологической подготовке спортсменов (борцов и боксеров высокой квалификации). Были рассмотрены теоретические основы применения ИИ в спорте, проанализированы примеры его использования и сформулированы рекомендации по его внедрению в спортивную практику.*

***Ключевые слова:** искусственный интеллект, спортсмены борцы и боксеры, психологическая и тактическая подготовка.*

В современном спорте конкуренция неуклонно растёт, и для достижения высоких результатов необходимо использовать все доступные инструменты и технологии. Одним из таких инструментов является искусственный интеллект (ИИ), который способен значительно улучшить процесс подготовки спортсменов, автоматизируя сбор и анализ больших объёмов данных [1, 3, 6].

Актуальность исследования обусловлена возможностью оптимизации тренировочного процесса и повышения спортивных результатов с помощью современных технологий [1, 3, 6]. Данная работа заключается в упорядочении и изучении потенциала применения искусственного интеллекта в стратегической и ментальной подготовке атлетов. Ценность исследования для практики заключается в возможности применения его выводов спортсменами и наставниками для совершенствования тренировочной деятельности и улучшения спортивных показателей.

Целью данного исследования является анализ возможностей использования ИИ в тактической и психологической подготовке спортсменов, а также разработка рекомендаций по его применению.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи: изучить возможности ИИ в сборе и анализе данных о соперниках; условиях соревнований и других важных факторах; рассмотреть примеры применения ИИ в спорте; оценить преимущества и перспективы использования ИИ в спортивной подготовке.

Важной частью любой подготовки высококвалифицированных спортсменов, является подготовка к конкретному соревнованию. Опытные спортсмены начинают этим заниматься за несколько дней до старта или поединка. Е. П. Ильин выделяет несколько составляющих этого этапа: 1) сбор информации о месте и условиях соревнований, о возможных соперниках; 2)

прогноз успешности выступления на основе исследования функционального состояния спортсмена на данном отрезке времени; 3) постановка реальной цели; 4) планирование будущей деятельности (разработка тактики, выбор средств достижения цели); 5) отбор и использование способов сохранения мобилизованности спортсмена, оптимального уровня возбуждения путем рациональной организации свободного времени [2].

Технологии ИИ могут отлично помочь с некоторыми составляющими подготовки спортсмена к соревнованиям [5, 6]. Одним из таких составляющих, будет являться пункт 1: «Сбор информации о месте и условиях соревнований, о возможных соперниках». Для этих целей подойдет Узкий искусственный интеллект (ANI), именно он может помочь со сбором абсолютно всей доступной информации. Благодаря полученным с помощью ИИ материалам можно будет получить более точные прогнозы результатов, полученных данных [6, 7].

При анализе данных о конкурентах важно учитывать индивидуальные психологические особенности атлетов. Для одних информация о выдающихся достижениях оппонента, продемонстрированных недавно, становится стимулом для повышения интенсивности тренировочного процесса и дополнительной мотивацией. Других же, напротив, подобные сведения могут деморализовать и привести к снижению эффективности подготовки [5].

Но все же около 50-70% успеха спортсмена состоит в том, насколько у него хорошая осведомленность о сопернике. И здесь ИИ тоже может сыграть большую роль, так как он за более короткий промежуток времени поможет найти информацию о будущем сопернике, что может повысить шансы на победу. Осведомленность о противнике позволит вам выстроить более результативную тактику.

Для того, чтобы ИИ выдал более точную и объемную информацию, необходимо задать правильные критерии оценки сбора данных [7]. Помимо базовой информации, такой как имя, возраст соперника, принадлежность к какой-либо команде, кто и откуда это соперник, нужно знать и более углубленные данные о нем. Понять какие конкретно нужны критерии для получения необходимых знаний о сопернике, обратимся к составляющим психологического портрета соперника и условия, в которых он формировался (его история спорта и жизни, семья).

Психологический портрет – это детальное описание психологических характеристик индивида. Он охватывает внутренний мир личности, её характерные черты, а также прогнозирует её вероятные действия и реакции в различных обстоятельствах. Цель составления психологического портрета: изучение уникальных особенностей человека; определение его потенциала; прогнозирование возможных действий. Эти знания позволяют понять, как оппонент будет разрабатывать стратегию, как он будет вести себя в различных ситуациях, и предвидеть его действия во время соревнований и стрессовых моментов. Все составляющие психологического портрета можно узнать благодаря истории его жизни начиная с детства, спортивной карьеры, его семьи и семейного положения. Эту информацию ИИ может предоставить достаточно

быстро и в необходимом объеме для анализа и последующей работы для получения полноценного представления о поведении соперника [4, 6, 7].

Тактика. По мнению Е.П. Ильина, тактический арсенал спортсмена характеризуется выраженным влиянием психологических факторов: перцептивных, связанных с обработкой информации (быстрота оценки обстановки, широта обзора, «чувство поля», наблюдательность к деталям в действиях противника), интеллектуальных, относящихся к анализу и стратегическому выбору (в частности, оперативное мышление, способность к быстрому пониманию намерений соперника), и психомоторных, определяющих исполнение принятых решений (скорость реакции, координация). Понимание того, как будет построена тактика, требует психологического анализа соперника [2].

Тактическое мышление, по мнению Стаценко Н.В., Хованской Т.В., представляет собой умственную деятельность атлета, разворачивающуюся непосредственно в ходе состязания. Оно характеризуется цейтнотом и повышенным уровнем психологической нагрузки, и направлено на оперативное разрешение задач, возникающих в динамичных ситуациях, типичных для спортивных игр [5 с.37].

В трудах Е.П. Ильина акцентируется внимание на том, что тактика в спорте сводится к применению специализированных знаний и навыков в соревновательном контексте. Это позволяет спортсмену или команде оптимизировать использование своих физических, умственных и технических возможностей, при этом ограничивая эффективность действий соперников. Разработка тактического плана включает в себя выбор наиболее результативных стратегий и приемов, принимая во внимание собственные сильные и слабые стороны, характеристики противника, погодные условия, текущее положение в соревновании и другие значимые факторы. Основная задача тактики заключается в сокрытии собственных замыслов и одновременном выявлении тактических намерений оппонента [2].

Е.П. Ильин выделял, что при планировании тактики на предстоящее соревнование нужно сделать следующее: 1. уяснить цели и задачи соревнования; 2. проанализировать свои возможности на текущий момент; 3. проанализировать сильные и слабые стороны физической, технической, психологической и тактической подготовки соперника; 4. учесть все условия, в которых будет проходить соревнование; 5. спрогнозировать препятствия и трудности, с которыми, возможно, придется столкнуться; 6. составить запасной план тактических действий с учетом возможных «сюрпризов» со стороны соперника. Действенность тактического мышления спортсмена проявляется в его непосредственной связи с практической деятельностью [2].

Вероятностный аспект тактического мышления обусловлен недостатком полной информации о соперниках и их намерениях. Поэтому спортсмены и тренеры формируют не стопроцентные прогнозы, а вероятностные, учитывая, что и противник способен по-разному действовать. Реализация разработанной тактики происходит посредством тактических действий.

В структуру тактического действия входят: восприятие спортивной ситуации; умственное решение тактической задачи; психомоторная реализация тактической задачи. Тактическая подготовка включает овладение на тренировках тактическими действиями и развитие тех качеств, которые важны для осуществления этих действий [2,5].

Анализ спортивных данных с применением искусственного интеллекта подразумевает собой сбор, обработку и последующее толкование данных, направленных на оптимизацию тактики игры, повышение результатов спортсменов, а также для принятия более обоснованных решений в мире спорта. Применение прогрессивных аналитических подходов дает возможность тренерам и специалистам в области спортивной аналитики формировать более обоснованные и эффективные стратегии. Например, современные технические решения, включая GPS и оптические системы отслеживания, служат инструментом для сбора данных о перемещениях спортсменов: скорости, ускорении, а также общей физической нагрузке. В футболе, системы вроде Hawk-Eye или STATSports позволяют получить исчерпывающую информацию о каждом игроке на поле, фиксируя малейшие движения. Тем не менее, современные способы получения и анализа данных сочетаются и с традиционными методами сбора информации (опрос, контент-анализ документов, визуальная оценка и анализ) [1, 3, 6, 7].

В настоящее время на практике возникают вопросы в необходимости применения ИИ в подготовке у спортсменов и тренеров, т.е. какие технологии ИИ могут позволить добиться необходимого результата.

Организация и методы исследования. Опрос каким образом спортсмены готовятся к соревнованиям; какие методы они используют и готовы ли применять современные технологии (ИИ). Анализ существующих нейросетей и базы данных, и, их классификация для получения точных результатов в поиске информации о действующих спортсменах. В опросе приняли участие спортсмены, занимающиеся боксом и борьбой высокой квалификации.

Обсуждение результатов исследования. В практической части был проведен опрос спортсменов (борцов и боксеров высокой квалификации), а также осуществлен подбор вида искусственного интеллекта, который способен удовлетворить запросы спортсменов и тренеров при разработке спортивной стратегии в единоборствах и боксе.

Определив цель данного опроса, мы разработали вопросы и разделили их на группы.

I. Текущие методы анализа соперников: «Как ты обычно готовишься к соревнованиям и анализируешь своих соперников?» (Открытый вопрос, позволяющий узнать текущий подход. Обратить внимание на детали – использует ли видеозаписи, статистику, личные наблюдения, советы тренера и т.д.). «Какие источники информации ты используешь для анализа соперника (видео, статистика, личные встречи)?» (Более конкретизированный вопрос, фокусирующийся на источниках данных.). «Какую информацию ты считаешь наиболее важной при анализе соперника (стиль игры, сильные/слабые стороны, тактические схемы)?» (Выявление приоритетов в анализе – это поможет

определить, какую информацию должен обрабатывать ИИ.). «Насколько эффективно, по твоему мнению, ты сейчас анализируешь соперников? Есть ли аспекты, которые ты хотел бы улучшить?» (Определение проблемных мест и потенциала для улучшения.). «Сколько времени ты тратишь на анализ соперника перед соревнованиями?» (Понимание временных затрат – ИИ может автоматизировать часть процесса.)

II. Понимание данных и технологий: «Знаком ли ты с использованием данных в спорте (например, спортивная аналитика)?» (Оценка базового уровня понимания.). «Как ты относишься к использованию новых технологий в спортивной подготовке?» (Оценка готовности к внедрению ИИ.) «Представь, что у тебя есть система, которая автоматически собирает и анализирует данные о соперниках. Какая информация была бы тебе наиболее полезна в этой системе?» (Определение потребностей в данных со стороны спортсмена.). «Можешь ли ты представить себе ситуации, где использование искусственного интеллекта могло бы дать тебе преимущество перед соперниками?» (Поиск конкретных сценариев применения ИИ.)

III. Оценка готовности к использованию ИИ: «Как ты думаешь, насколько сложно было бы освоить новую систему анализа данных, основанную на искусственном интеллекте?» (Оценка обучаемости и адаптивности.). «Готов ли ты потратить время на обучение работе с такой системой?» (Оценка мотивации и заинтересованности.). «Какую роль, по твоему мнению, должен играть тренер в процессе использования ИИ для анализа соперников?» (Оценка роли тренера и взаимодействия с системой.). «Какие опасения или сомнения у тебя есть относительно использования искусственного интеллекта в спорте?» (Выявление потенциальных барьеров для внедрения).

Результаты опроса действующих спортсменов (борцы, боксеры). Среди методов анализа соперников у спортсменов при подготовке к соревнованиям по борьбе и боксу приоритетными были просмотр видеозаписей своих боёв и боёв соперников, сбор статистики и анализ сильных и слабых сторон; использоваться информация о том, как соперник защищается от разных атак и какие тактики наиболее эффективны против него.

Таким образом, основными источниками информации для спортсменов и тренеров в единоборствах и боксе являются видеозаписи боёв. Приоритеты в анализе: наиболее важной информацией считается соотношение сил с соперником в различных ситуациях, например, кто имеет превосходство в клинче и какие атаки наиболее эффективны для вскрытия обороны соперника.

Проблемы, обнаруженные во время исследования, связанные с эффективностью анализа: требует много времени и ресурсов, что ограничивает возможность проведения глубокого анализа перед каждым соревнованием. Существует и проблема ограниченности человеческих возможностей в обработке больших объёмов данных без использования сложных математических моделей.

Отношение спортсменов и тренеров к новым технологиям. Спортсмены считают, что использование новых технологий, включая ИИ, может дать

серьёзное преимущество в спортивной подготовке. Они готовы потратить время на обучение работе с новой системой анализа данных, основанной на ИИ.

В ходе научного исследования были изучены нейросети и проведена их классификация по функциям для единоборств и бокса.

Для анализа информации о боксёрах и борцах (греко-римская, вольная, MMA и др.) можно использовать ИИ, спортивные базы данных и компьютерное зрение. Ниже представлен список ИИ, которые помогут с поиском и анализом бойцов.

1. Где искать данные о боксёрах и борцах?

API и базы данных:

- BoxRec – самая полная база по боксу (есть неофициальные API и парсинг).

- Tapology, Sherdog, UFC Stats – для MMA и смешанных единоборств.

- United World Wrestling (UWW) – данные по греко-римской и вольной борьбе.

- WrestlingData, FightMatrix – статистика борцов.

- ESPN Boxing, PremierBoxingChampions – новости и аналитика.

ИИ-поисковики:

- Perplexity AI – ищет актуальные бои, рекорды, травмы.

- ChatGPT (с веб-поиском) – может собрать биографию, титулы, последние бои.

- Google Gemini – анализирует данные из разных источников.

Пример запроса: «Последние 5 боёв Александра Усика: соперники, результат, нокауты, статистика ударов»

2. Автоматический сбор данных (если нет API).

Парсинг сайтов (Python + BeautifulSoup/Scrapy): BoxRec, Tapology, UFC.

Извлечение фактов (NLP, Named Entity Recognition):

- Hugging Face (BERT, spaCy) – для анализа статей и интервью.

- LangChain + GPT-4 – структурирование данных.

3. Анализ видео с боями и тренировками (компьютерное зрение).

Детекция ударов и движений:

- YOLO, MediaPipe, OpenPose – трекинг рук, ног, головы.

- AlphaPose – анализ стойки, скорости ударов.

Прогнозирование исхода боя:

- LSTM-нейросети – анализ стиля бойца (агрессивный/контр-панчер).

Готовые сервисы:

- IBM Watson для спорта – анализ видео UFC.

- Dartfish, Kinovea – ручной разбор техники.

4. Примеры применения ИИ в боксе и борьбе.

Scouting (разведка соперника): ИИ анализирует стиль боя (например, слабая защита от левого хука).

Тренировки: видеоанализ в реальном времени (коррекция стойки, силы удара).

Судейство: AI-помощник для подсчёта очков (например, в олимпийской борьбе).

Медиа и фанаты: генерация текстовых/видеоотчётов о бое (например, через ChatGPT + Runway ML).

Из этого можно сделать вывод, что искусственный интеллект (ИИ) и связанные с ним технологии, такие как компьютерное зрение и обработка естественного языка (NLP), находят широкое применение в анализе данных о боксёрах и борцах.

Для поиска и анализа информации используются различные источники данных:

- API и базы данных, такие как BoxRec, Tapology, Sherdog и другие.
- ИИ-поисковики, например, Perplexity AI, ChatGPT и Google Gemini, которые могут собирать и анализировать данные из разных источников.

Для автоматического сбора данных применяются методы парсинга сайтов и извлечения фактов из текстов с помощью NLP-моделей, таких как Hugging Face (BERT, spaCy) и LangChain + GPT-4.

Анализ видео с боями и тренировками осуществляется с помощью технологий компьютерного зрения, таких как YOLO, MediaPipe, OpenPose и AlphaPose. Эти технологии позволяют детектировать удары и движения, а также анализировать стиль боя и прогнозировать исход поединка.

Примеры применения ИИ в боксе и борьбе включают разведку соперника, тренировки с видеоанализом в реальном времени, помощь в судействе и генерацию отчётов о боях для медиа и фанатов.

Выводы. Из полученных результатов можно сделать вывод, что текущий метод анализа соперников включает просмотр видеозаписей и сбор статистики, однако ограниченность времени и ресурсов мешает проведению глубокого анализа. Применение искусственного интеллекта может значительно улучшить процесс подготовки, автоматизировав сбор и анализ данных, что даст возможность быстрее получать нужную информацию и разрабатывать эффективные стратегии.

ИИ способен автоматизировать сбор и анализ больших объёмов данных о соперниках, условиях соревнований и других важных факторах. Это позволяет спортсменам и тренерам быстрее получать нужную информацию и разрабатывать эффективные стратегии.

Технологии компьютерного зрения и обработка естественного языка (NLP) позволяют анализировать видео с боями и тренировками, детектировать удары и движения, анализировать стиль боя и прогнозировать исход поединка.

ИИ может помочь в анализе психологического портрета соперника, что важно для разработки эффективных тактических подходов.

Данное исследование имеет *практическую значимость*, так как результаты исследования позволяют экономить время при подготовке к соревнованиям и также помогут в анализе тренировочного процесса, что в дальнейшем может привести к получению наилучших результатов в спорте.

Результаты исследования имеют непосредственную ценность для спортивной сферы, поскольку его рекомендации могут быть применены как

самими атлетами, так и их наставниками с целью усовершенствования системы тренировок и, как следствие, достижения лучших показателей. Внедрение искусственного интеллекта в спортивную подготовку предоставляет уникальные возможности для прогресса в спорте и обеспечивает более рациональное использование имеющихся ресурсов.

Список литературы:

1. Агеев Е.Ю., Ворона С.Г. Механизмы сбора информации о конкурентной бизнес-среде // Вестник магистратуры. 2018. №1-1(76). С.69-71.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. М.: Санкт– Петербург: Питер, 2010. 351с.
3. Ларчев Д.В. Искусственный интеллект: понятие, признаки, классификация // Правовой альманах. 2024. №1(32). С.29-34.
4. Махинова М.В., Частоедова, А.Ю. Роль искусственного интеллекта в высшем образовании // Материалы научной и научно-практической конференции профессорского преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (20-21 марта 2024 года, г. Краснодар). Краснодар: КГУФКСТ, 2024. С.199-204.
5. Современные научные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты: сборник научных трудов по материалам // Под.общ.ред. Е.П.Ткачевой. Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ). 2022. С. 37
6. Черемисин Д.Г., Мкртчян В.Р. Понятие систем искусственного интеллекта и их классификация // Символ науки. 2023. №6-2. С.29– 31.
7. Шливко И.Л., Гаранина О.Е., Клеменова И.А, Ускова К.А. и др. Искусственный интеллект: как работает и критерии оценки // Consilium Medicum. 2021. №8. С.626-632.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАТУТИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Р.О. Неудачин, В.В. Агеев, С.В. Шукшов

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 периода 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:** элементы, техническая подготовка, трудность упражнения.*

Специфика прыжков на батуте заключается в обучении и освоении огромного количества гимнастических элементов различной сложности, используя при этом максимальный временной промежуток, необходимый для выполнения технических составляющих элемента, каждой связки и соревновательной комбинации в целом. Из этого, можно сделать вывод, что уровень технических показателей играет ключевую роль в определении интегральной подготовленности прыгунов на батуте [3].

Особенности технической подготовки батутистов возраста 15-16 лет отличаются от других возрастов тем, что на данном этапе подготовки упор занятий больше направлен на специальные технические упражнения. Повышается объем и нагрузка учебно-тренировочного процесса, а также соревновательных комбинаций в зависимости от предстоящих состязаний [5].

Стоит отметить, что техническая сторона подготовки сохраняет свою актуальность на протяжении всего этапа совершенствования спортивного мастерства, так как важной целью данного этапа является постоянный рост технических возможностей и высоких спортивных достижений [1].

Требования к технической подготовленности изменились в связи с изменением рядов правил после Олимпийского цикла 2024 года, а также с более современным качеством спортивного оборудования. Например, изменения коснулись стоимости элементов, в следствие чего соревновательная программа трудностью 16,2 единицы увеличилась на 1,1 за счет увеличения трудности элементов. Так же изменения коснулись для количества тройных в самой соревновательной программе. За каждое шестое тройное идет надбавка на 0,3 балла. Соответственно меняется и тенденция, и динамика самой технической подготовки [4].

Опираясь на соревнования до и после изменений правил, можно определить динамику технических показателей (табл.).

Таблица

Сравнение результатов у батутистов 15-16 лет в 2024 и 2025 гг.

Этапы исследования (соревнования)	Оценка трудности (n=8)	Оценка техники (n=8)	Время полета (n=8)
Надежды России 3 2024 г.	14,93±0,27	14,93±0,40	16,34±0,24
Командное Первенство России 2025 г.	13,99±0,29	14,29±0,34	15,32±0,15
t, p	t=2,37, p<0,05	t=2,26, p<0,05	t=3,6, p<0,01

Допустимый разрыв между оценкой трудности и техники для батутистов совершенствования спортивного мастерства не должен превышать 2 балла. Но при оценке техники ниже 14,5 балла, можно определить, что спортсмену не хватает уровня технической подготовленности для достижения высоких результатов.

На примере командного Первенства России 2025 года, уже после изменения правил, можно увидеть, что сложность соревновательных упражнений не изменилось, так как спортсменам не удалось полностью выполнить задуманную программу трудности. За счет добавления новых «связок» элементов, как правило падает показатель технической оценки. Чтобы уровень технической оценки был высокий, нужно стабилизировать соревновательную программу на не высокой сложности, в последствии чего можно постепенно увеличивать трудность упражнения [4].

Заметен ежегодный незначительный рост исполнительского мастерства юношей и девушек возраста 15-16 лет. Для более эффективной подготовки определены пути коррекции технической подготовки для увеличения результативности спортсменов:

1. Для повышения надежности исполнения элементов, которые включены в соревновательную программу батутистов, увеличение количества выполнения упражнений в условиях схожие с соревновательной деятельности;

2. В предсоревновательный период необходимо полностью заменить элементы общей физической подготовки на специально-подготовительные упражнения, которые помогут в формирование двигательного стереотипа элементов соревновательной программы (использование вспомогательных устройств, имитационные упражнения, дающие представления о выполняемых элементах, например, махи на брусках);

3. Выполнение элементов по четвертям из различных исходных положений, мест отталкивания и приземления (например, 5 четвертей, 9 четвертей, 7 четвертей с места, с двойного минитрампа, на возвышенность).

Техническая подготовка батутистов возраста 15-16 лет 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, техническое мастерство исполнения соревновательной программы становится основной задачей 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.

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Н.Н. Ничипорко¹, С.Ф. Ничипорко²

¹ Средняя школа № 16, г. Мозырь, Беларусь

² Мозырский государственный педагогический университет
имени И.П. Шамякина, г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. Рассматривается проблема олимпийского образования школьников. Цель – представление модели олимпийского образования учащихся 10-11 лет ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозыря». В ходе работы были использованы такие методы исследования, как анализ научно-методической литературы, анкетирование уровня теоретической подготовленности учащихся, тестирование уровня физической подготовленности. Данная модель, объединяющая физическую активность и углубленное понимание олимпийской философии, представляет собой действенный метод воспитания учащихся. Интегрированный подход к олимпийскому образованию, сочетающий спортивные занятия и теоретическое изучение олимпийских принципов, демонстрирует свою эффективность в олимпийском образовании школьников.

Ключевые слова: олимпийское образование, мероприятия, спортсмены, учащиеся.

Занятия спортом профессиональным или любительским играют большую роль в жизни каждого человека. Особенно важны занятия физическими упражнениями для подрастающего поколения, так как способствуют формированию разносторонней физически развитой личности.

В учреждениях общего среднего образования создаются условия для воспитания культуры здорового образа жизни, повышения уровня физического развития и физической подготовленности, привлечения учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Спортивная деятельность обладает огромным потенциалом в плане воспитания личности, содействует воспитанию патриотического сознания. Физическая культура и спорт в контексте патриотического воспитания направлены на развитие у подрастающего поколения чувства любви к своей Родине, активной гражданской позиции и приверженности к здоровому образу жизни. Данное направление воспитательной деятельности акцентирует внимание на формировании патриотических чувств, ответственности перед обществом и стремление к здоровому образу жизни посредством привлечения детей и молодежи к систематическим спортивным занятиям и вовлечение их в разнообразные формы физической активности. Потенциал спортивной деятельности используется в ходе организации работы по олимпийскому образованию учащихся [2; 3].

Цель – представление модели олимпийского образования учащихся.

Исследование проходило на базе ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозыря». Обучающиеся 10-11 лет (n=52) были разделены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ).

Согласно Инструктивно-методическому письму министерства образования Республики Беларусь «Об организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях общего среднего образования в 2024/2025 учебном году», необходимо максимально использовать воспитательный потенциал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися путем приглашения выдающихся белорусских спортсменов, тренеров, а также использования государственной символики с целью формирования чувства любви и уважения к Родине, гордости и ответственности за ее достижения [1].

С целью формирования у школьников гражданской позиции, патриотизма и стремления к соблюдению правил здорового образа жизни в ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозыря» в 2024-2025 учебном году была разработана и апробирована на практике структурная модель олимпийского образования учащихся путем приобщения их к ценностям Олимпизма и использования полученных знаний в повседневной жизни.

Разработанная модель состоит из целевого, оздоровительно-деятельностного и результативного блоков, что позволит повысить уровень теоретической и физической подготовленности школьников (рис. 1).

Теоретическая модель управления процессом приобщения учащихся к ценностям Олимпизма, состоящая из целевого, деятельностного и результативного блоков, направлена на повышение уровня теоретической и физической подготовки учащихся.

Целевой блок модели представлен единством цели, задач, комплексное решение которых возможно при условии выявления направлений физкультурно-оздоровительной работы и спортивно-массовой работы в учреждениях общего среднего образования и внедрения их в образовательный процесс, а также соблюдения ряда принципов.

Цель – создание целостной системы, обеспечивающей приобщение учащихся к идеалам и ценностям олимпизма, формирование основ олимпийской культуры, готовности и умения использовать полученные знания в повседневной жизни, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

ЦЕЛЕВОЙ БЛОК		
Цель – внедрение идеалов и ценностей олимпийского движения в образовательный процесс.		
Задачи		
изучение обучающимися гуманистических ценностей и принципов Олимпизма	создание условий для популяризации идей Олимпизма, физической культуры и спорта, здорового образа жизни учащихся, их нравственного, патриотического и физического воспитания, путем формирования мотивационно-потребностной сферы учащихся	содействие духовному, моральному и физическому совершенствованию личности
Принципы		
гуманизация	универсальность	деятельностный подход
интеграция	преемственность	практическая направленность
ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ БЛОК		
мотивационно-ценностный	образовательно-проектировочный	оценочный
Форм массовые; групповые; индивидуальные: •олимпийский урок; •тематические недели; •викторина; •праздник; •интеллектуальный конкурс; •обучающий мастер-класс; •флешмоб; фестивали и др.		Методы: •стимулирования и мотивации деятельности; •направленные на формирование знаний; •организации деятельности и формирования опыта; •стимулирования, самооценки, рефлексии.
Организационно-педагогические условия: •построение процесса образования на основе личностно-ориентированного подхода; •создание интересующей ситуации успеха и обеспечение комфортного психологического климата на занятиях; •применение комплекса разнообразных средств; •сочетание урочных и внеурочных форм работы; •конструирование содержания занятий с учетом региональных особенностей (позволит обучающимся получить представления о возможности применения полученных знаний).		
РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ БЛОК		
тестирование уровня теоретической и физической подготовленности	определение уровня вовлеченности обучающихся в мероприятия по формированию олимпийских знаний и приобщению к олимпийским ценностям	

Рисунок 1. Структура модели олимпийского образования обучающихся

Данная цель будет реализовываться через следующие задачи:

- изучение учащимися гуманистических ценностей и принципов олимпизма;
- создание условий для популяризации идей Олимпизма, физической культуры и спорта, здорового образа жизни учащихся, их нравственного, патриотического и физического воспитания путем формирования мотивационно-потребностной сферы учащихся;
- содействие духовному, моральному и физическому совершенствованию личности.

Деятельностный блок предполагает выбор методов, средств и технологий на основе проведенного анализа полученных данных после проведенного анкетирования и тестирования уровня теоретической и физической подготовленности учащихся. Этот блок включает организационно-педагогические условия конструирования содержания образования; компоненты содержания деятельности; методическое обеспечение.

Реализация деятельности по олимпийскому образованию включала ряд этапов: планирование; разработка плана мероприятий; анонс мероприятий обеспечение безопасных условий проведения мероприятий; проведение мероприятия, подведение итогов и анализ результативности.

Основу содержательной модели проектирования мероприятий, направленных на приобщение учащихся к ценностям Олимпизма составили материалы ОО «Белорусской олимпийской академии» (БОА). В течение учебного года в Государственном учреждении образования «Средняя школа №16 г. Мозыря» проводились олимпийские уроки (по материалам, предоставленным БОА), физкультурно-оздоровительные мероприятия, с приглашением известных спортсменов, мастер-классы по видам спорта, фестивали спорта, направленные на формирование навыков здорового образа жизни у учащихся, гражданственности и патриотизма, фестивали спорта, викторины, и другие формы работы.

На Олимпийские уроки были приглашены Марина Литвинчук, Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь, трижды олимпийская медалистка, многократная чемпионка мира, Европы и национальных первенств и Наталья Губарева (Кошель), мастера спорта международного класса (МСМК), тренера по академической гребле, многократной чемпионки мира, Европы и национальных первенств, обладательницы четырех золотых медалей студенческих Универсиад. Сценарий мероприятия был основан на презентации, предоставленной БОА, а также были включены разделы «100 вопросов чемпиону», викторина от Марины Литвинчук «Что я знаю об олимпийском движении в Беларуси?», получение автографа и фотосессия с известным спортсменом (рис. 2).



Рисунок 2. Приглашение на мероприятия известных спортсменов:
М. Литвинчук, Н. Губарева, Д. Рябченко

Неделю спорта и здоровья открывало мероприятие «Знатоки белорусского спорта». Основная цель мероприятия – популяризация Олимпийских ценностей и пропаганда здорового образа жизни. Гость мероприятия Рябченко Дмитрий Александрович, заслуженный мастер спорта Республики Беларусь, пятикратный чемпион мира, шестикратный чемпион Европы, многократный победитель национальных и молодежных регат выступил в качестве эксперта оценки знаний учащихся.

В ходе подготовки к проведению фестиваля спорта было организовано информирование о планируемых мероприятиях в родительских чатах, на информационных стендах школьных спортивных площадок, на стендах на территории школы. Так как в школе обучается 1779 учащихся, территория школы является одним из основных мест активного отдыха детей микрорайона и членов их семей. Были индивидуально проинформированы и приглашены к участию в мероприятиях дети, оставшиеся без попечения родителей, учащиеся, с которыми проводится индивидуальная профилактическая работа, находящимися в социально-опасном положении, а также учащиеся, требующие повышенного педагогического внимания. На мероприятие были приглашены Мария Шершнева и Артем Раев, победители открытых первенств Беларуси по легкой атлетике.

К Дню работников физической культуры и спорта Беларуси был проведен «Спортивный диалог». В мероприятии приняли участие учащиеся 9-х классов, в качестве экспертов были приглашены профессионалы в области спортивной деятельности: Каллаур Елена Георгиевна – тренер-врач национальной команды Республики Беларусь РЦОП по гребным видам спорта, кандидат медицинских наук, доцент и Натынчик Дмитрий Викторович – двукратный чемпион мира 2019 и 2024 годов, трёхкратный чемпион Европы, призёр чемпионатов мира и Европы, участник летних Олимпийских игр 2020 года, мастер спорта Республики Беларусь международного класса. В ходе мероприятия обсуждались вопросы, касающиеся важности и необходимости занятий физическими упражнениями и спортом, особенно в подростковый и

юношеский периоды жизни. Были затронуты проблемы выбора индивидуально подходящего для занятий вида спорта. Особое внимание было уделено вопросам спортивного питания при занятиях избранным видом деятельности. В заключении, при подведении итогов «Спортивного диалога», участниками мероприятия были сформулированы рекомендации для юных спортсменов. Организация и проведение встреч с ведущими специалистами в области физической культуры и спорта известными спортсменами способствует формированию у учащихся чувства гордости за спортивные достижения нашей страны, гражданственности патриотизма, а также способствует привлечению учащихся к занятиям избранным видом спорта, как на любительском, так и на профессиональном уровне.

На физкультурно-оздоровительный праздник «Семейный Олимп» была приглашена Анна Налетько, чемпионка мира среди молодежи. Это позволило получить урок знаний от чемпиона в непосредственном общении в кругу близких людей (родителей). На мастер-класс были приглашены известные в городе спортсмены Даниила Прудник и Никита Якимович, игроки футбольного клуба «Славия-Мозырь». В ходе мероприятия спортсменами была проведена мотивационная беседа об успехах наших футболистов на спортивных стартах современности, а также о том, что спортсмены испытывают чувство гордости за свою страну, когда в результате победы звучит гимн страны, поднимается флаг.

Интеллектуальный конкурс «Знатоки олимпизма» провел Виктор Карпов, тренер-преподаватель первой квалификационной категории филиала «Гомельское государственное училище олимпийского резерва», мастер спорта СССР, бронзовый призер кубка Европы, рекордсмен Республики Беларусь, победитель международных соревнований среди стран СНГ; день здоровья «Любители спорта» – Татьяна Железная, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания факультета физической культуры У О МГПУ им И.П.Шамякина, мастер спорта Республики Беларусь; экскурсия на факультет физической культуры У О «МГПУ имени И.П. Шамякина» – Сергей Ничипорко, заведующий кафедрой физического воспитания и спортивных дисциплин У О МГПУ им. И.П. Шамякина. Организация встреч со спортсменами и наставниками в рамках Олимпийского образования ориентирована не только на получение знаний, а также на поддержание связи поколений, укрепление традиционных идеалов и развитие любви к Отечеству.

Результативный блок. Результативность и эффективность модели олимпийского образования отображается в следующем:

1) увеличился процент детей: с высоким уровнем знаний с 8% до эксперимента до 24% после, средним уровнем с 27% до 43%, достаточным уровнем – с 22% до 26%, удовлетворительным уровнем до эксперимента было 43%, после – 7%. Наблюдается положительная динамика в уровне теоретической подготовленности;

2) динамика показателей физической подготовки обучающихся 10-11 лет после эксперимента указывает на то, что обе группы, как ЭГ, так и КГ смогли улучшить результаты в контрольных испытаниях (рис. 3).

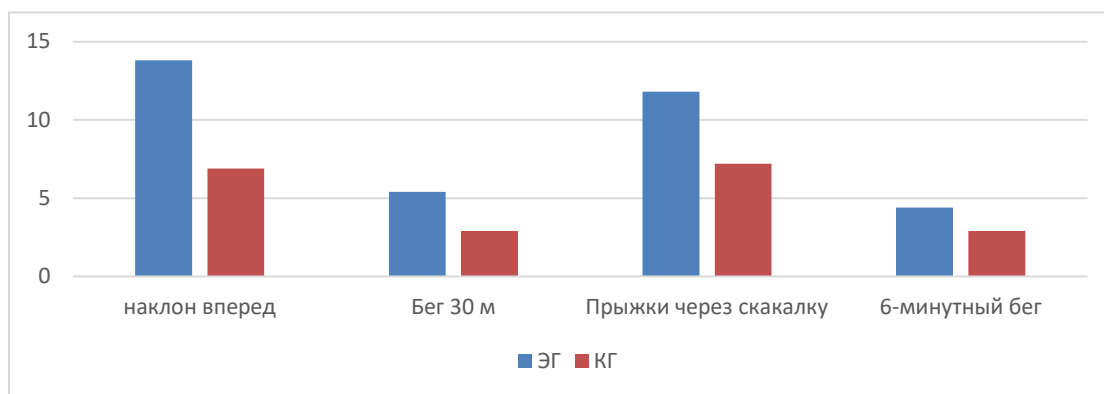


Рисунок 3. Прирост показателей в ЭГ и КГ в соотношении

Сравнивая полученные данные, установлено, что перед началом эксперимента среднеарифметические показатели тестирования школьников 10-11 лет КГ и ЭГ практически одинаковы. В конце исследования отмечено улучшение показателей тестирования как у занимающихся ЭГ (тест «наклон вперед» – 13,8%; «бег 30м» – 5,4%, «прыжки через скакалку» – 11,8%, «6-минутный бег» – 4,4%), так и КГ (тест «наклон вперед» – 6,9%; «бег 30м» – 2,9%, «прыжки через скакалку» – 7,2%, «6-минутный бег» – 2,9%). Однако в экспериментальной группе данные показатели увеличились намного больше в процентном соотношении:

- увеличилось количество детей, посещающих физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организованные на закрытых и открытых спортивных площадках школы;
- отмечается положительная динамика количества учащихся, ориентированных на профессиональные занятия спортом;
- увеличилось количество законных представителей учащихся, принимающих участие в различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

Итак, можно утверждать, что предложенная модель олимпийского образования, основанная на интеграции спортивной активности и теоретических форм олимпийского образования, является эффективным инструментом воспитания подрастающего поколения.

Список литературы:

1. Инструктивно-методическое письмо министерства образования Республики Беларусь «Об организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях общего среднего образования в 2024/2025 учебном году». URL: https://edu.gov.by/molodezhnaya-politika/glavnoe-upravlenie-vospitatelnoy-raboty-i-molodezhnoy-politiki/upravlenie-raboty/informatsiya/fizvospitanie/instruktivno-metodicheskoe-obespechenie/%D0%98%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B A%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%B A%D0%BE%D0%B5%20%D0%BF%D0%B8%D1%81%D1%8C%D0%BC%D0%BE_%D0%A4%D0%97%D0%9E,%20%D0%A1%D0%9C%D0%B

8%D0%A 1 %20%D 1 %80%D0%B0%D0%B 1 (дата обращения 22.07.2025).

2. Круглик И.И., Курамшин Ю.Ф., Григоров А.В. Олимпийское образование в высшей школе : учебно-методическое пособие. Минск: Колорград, 2021. 146 с

3. Мелентьева Н.Н., Поженская Ю.В. Олимпийское образование школьников // Вестник ТГПУ. 2015. №7 (160). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/olimpiyskoe-obrazovanie-shkolnikov> (дата обращения: 29.11.2025).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ТЕСТОВ ДЛЯ ОТБОРА ДЕТЕЙ 6-10 ЛЕТ В СЕКЦИЮ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА

В.Д. Подлесных, Н.В. Иванова

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

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, связанные с разработкой и апробацией серии психофизических тестов, подходящих для отбора детей в возрасте 6-10 лет в секцию акробатического рок-н-ролла, а также оценка прогностических способностей этих тестов, с точки зрения того, насколько высокие результаты спортсмены будут давать в тренировочном и соревновательном процессе. Был проведен обзор литературы, рассматривающий проблематику идентификации талантов в детском возрасте; предложена экспериментальная серия тестов с многоуровневой оценкой: антропометрия, моторика, сенсомоторные реакции, а также психологические характеристики (внимание, мотивация, поведенческие аспекты). Предлагается методика отбора и статистической обработки для определения прогностической валидности серии тестов. Практическая ценность данного исследования заключается в повышении объективизации отбора, ранняя диагностика перспектив при выборе направлений подготовки.*

***Ключевые слова:** комплексные психофизические тесты, идентификация талантов, отбор, дети 6-10 лет, акробатический рок-н-ролл*

Отбор и ранняя идентификация потенциала в спортивных видах, где доминируют сложно-координационные навыки (гимнастика, акробатика, фигурное катание, акробатический рок-н-ролл), опираются не только на текущее моторное мастерство, но и на ряд психофизических показателей: базовая моторика (FMS – fundamental movement skills) [7], сила и мощность, скорость реакции, баланс и вестибулярная устойчивость, а также психические характеристики (внимание, мотивация, поведенческие аспекты) [2].

Систематические аналитические обзоры показывают, что программы выявления талантов на раннем этапе развития спортсменов требуют комплексного подхода и учёта сенситивных периодов организма. По данным Л.С. Луценко, И.А. Зинченко один и тот же набор тестов по-разному может коррелировать с успехом на разных этапах подросткового развития [3].

Н.П. Батеева [1], В.С. Терехин [4] для детей младшего школьного возраста (6–10 лет), надёжно оценивают базовую моторику (FMS) [7], и простые тесты из Федерального стандарта по виду спорта, которые демонстрируют хорошую надёжность и воспроизводимость. Для ранней диагностики подходят также и тесты на баланс, и вестибулярную устойчивость.

По мнению В.Н. Болобан дети, которые ранее занимались гимнастикой

или другими смежными видами спорта, чаще демонстрируют преимущество в этих показателях, что полезно при переходе в акробатический рок-н-ролл [2].

Однако, результаты, представленные di Cagno A [5], Louer L.[6] по материалам лонгитюдных исследований подчёркивают, что прогноз высокого спортивного результата на основе данных, полученных в младшем школьном возрасте, остаётся сложной задачей, так как спортсмены приобретают разную антропометрию, разнится количество тренировочного и соревновательного опыта; тем не менее, комплексные тесты демонстрируют лучшую прогностическую силу, чем отдельные замеры каких-либо данных о, например, развитии физических качеств [5,6].

Исходя из вышеизложенного, нами было высказано предположение, что, практические модели отбора должны содержать разносторонние тесты и оценки в комплексе, для подтверждения прогресса в динамике.

Для решения сформулированной гипотезы были определены ключевые группы показателей, выбор которых основан на анализе литературы и практическом применении вышеуказанной батареи тестов в смежных видах спорта (гимнастика, спортивные танцы, акробатика, фигурное катание):

1.Антропометрические: рост, масса тела, длина ног, размах рук, индекс массы тела.

2.Функциональная оценка движений (FMS) [7]: серия упражнений на координацию, ловкость, баланс, силу, умение останавливать движение и менять направление.

3.Сигово-мощностные тесты: прыжок в длину с места, вертикальный прыжок, десятикратный прыжок.

4.Скоростно-координационные: 20 м бег, челночный бег.

5.Баланс: статический баланс (поза Ромберга), динамический баланс (Тест Y-баланса).

6.Сенсомоторные реакции: простая и сложная зрительно-моторная реакция, выборочная реакция.

7.Гибкость: тест «наклон вперёд сидя».

8.Психологические/когнитивные: уровень внимания (Тест Тулуз-Пьерона), мотивация/настроение (шкала мотивации к двигательной активности), темперамент (Тест А. Белова).

В результате проделанной работы были разработаны варианты комплексных психофизических тестов для отбора детей 6-10 лет в секцию акробатического рок-н-ролла, которые рекомендуется использовать тренерам на различных этапах спортивной подготовки.

Первый вариант рассчитан на быстрый отбор (массовый), второй на дальнейшую углублённую проверку полученных результатов:

Массовый отбор (быстрый) – время приблизительно затрачивается 20-25 мин на ребёнка:

1.Антропометрия: рост, масса тела, длина ног, размах рук, индекс массы тела.

2.Функциональная оценка движений (FMS): 5 станций (перешагивание через барьер, выпад, подвижность плечевого пояса, подъем прямой ноги,

ротационная стабильность)

3.Прыжок в длину с места – 2 попытки, лучший результат.

4.Челночный бег 3х10 м.

5.Статический баланс «поза Ромберга» – максимальная длительность (до 30 с).

6.Простая зрительно-моторная реакция – скорость реакции ребенка на зрительный стимул (световую вспышку).

Углублённый набор тестов – время ~40-45 мин:

1. Вертикальный прыжок– 3 попытки лучший результат.

2. Динамический баланс (Тест Y-баланса).

3. Гибкость – Тест «наклон вперед сидя».

4. Сложная зрительно-моторная реакция, выборочная реакция – на компьютере.

5. Психологические/когнитивные – уровень внимания (Тест Тулуз-Пьерона), мотивация/настроение (шкала мотивации к двигательной активности), темперамент (Тест А. Белова), и родительская анкета по предшествующему опыту (танцы, гимнастика, игровые виды).

В экспериментальной части исследования приняли участие занимающиеся в возрасте 6-10 лет ($n = 60$), которые были выделены в подгруппы: 6-7 лет, 8-9 лет, 10 лет. Для экспериментальной возрастной группы, со стороны родителей были подготовлены необходимые документы, позволяющие осуществлять экспериментальные исследовательские процедуры: родительское согласие; медицинский допуск к тренировочному и соревновательному процессу по форме 1144н.

Лонгитюдное исследование было организовано по следующей схеме; начальная оценка при приёме (T_0) детей в секцию – быстрый тест. Повторные оценки осуществлялись через 12 месяцев (T_1) и 24 месяца (T_2). На данных этапах проводилась углубленная комплексная оценка изучаемых показателей. Основные характеристики, изучаемые в процессе исследования, нами определялись, как наиболее информативные, к ним относились: прогресс в технике, посещаемость, участие в соревнованиях и результаты (места/полученные баллы), а также периодические оценки мотивации и настроения.

Тестирование проводилось в спортивном зале в течение 1.5–2 часов на группу до 15 детей, с разминкой 10 минут и перерывами, полученные данные подвергались корректной математической обработке, повторные тестирования для каждой подгруппы организовывались через 1 неделю, основная цель заключалась в оценке критериального показателя «способность к воспроизводимости теста».

В результате проделанной работы, нами были сформулированы практические рекомендации:

1. Использовать двухступенчатую модель отбора: быстрые тесты для массового отбора; углублённая диагностика для тех, кто прошёл первый этап и продолжил тренироваться в группах.

2. Не применять «жёсткий» отбор по одному показателю –

комбинированный подход явно уменьшает ошибки при выборе, позволяет не терять талантливых детей.

3. Введение динамического мониторинга: повторные замеры каждые 6–12 мес для учёта роста и временных отрезков сенситивных периодов – иначе ранние отказы от тренировок будут основаны на временных биологических неравенствах.

4. Учёт психологического профиля: мотивация и готовность к занятиям (родительская поддержка, посещаемость, мотивация, темперамент) – ключевые факторы удержания и прогресса.

5. Не использовать тесты как «однозначное решение» – результаты должны выстраивать программу развития, а не автоматически исключать ребёнка из клуба по акробатическому рок-н-роллу.

6. Прогностическая сила в отношении «высокого» результата во взрослом спорте ограничена, т.к. связана с набором сопутствующих факторов (партнер/команда, дисциплина, удачность выбора темы программы, развития правил вида спорта). Цель исследования ориентирована на раннюю адаптацию и оперативный отбор в секции, а не на жёсткое прогнозирование успеха на взрослом уровне.

Таким образом, предложенные варианты комплексных психофизических тестов для отбора детей 6–10 лет в секцию акробатического рок-н-ролла даёт инструмент для объективизации приёма детей 6–10 лет в секции акробатического рок-н-ролла. Комбинация FMS тестов, мер мощностных способностей, скорости/моторики, баланса, сенсомоторной реакции и кратких психологических шкал обеспечивает научно обоснованную картину психофизического профиля ребёнка. Лонгитюдный мониторинг с повторными замерами и моделью прогнозирования при помощи регрессионных и факторных методов позволит выделить устойчивые факторы раннего прогресса и оптимизировать ресурсы тренерской работы.

Список литературы:

1. Батеева Н.П. Анализ соревновательной программы «Акробатика» квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sorevnovatelnoy-programmy-akrobatika-kvalifitsirovannyh-sportsmenov-v-akrobaticheskom-rok-n-rolle> (дата обращения: 02.11.2025).

2. Болобан В.Н. Макрометодика обучения акробатическим упражнениям сложным по координации // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2010. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/makrometodika-obucheniya-akrobaticheskim-uprazhneniyam-slozhnym-po-koordinatsii> (дата обращения: 02.11.2025).

3. Луценко Л. С., Зинченко И. А. Тестовые задания по специально-двигательной и физической подготовленности спортсменов в черлиденге на этапе специализированной базовой подготовки // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2009. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/testovye-zadaniya-po-spetsialno-dvigatelnoy-i-fizicheskoy-podgotovlennosti-sportsmenov-v-cherlidenge-na-etape-spetsializirovannoy> (дата обращения: 02.12.2025).

4. Терехин, В. С. Обоснование модельных характеристик основного хода в

акробатическом рок-н-ролле : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2017. – 23 с. <https://www.dissercat.com/content/obosnovanie-modelnykh-kharakteristik-osnovnogo-khoda-v-akrobaticheskom-rok-n-rolle> (дата обращения: 02.11.2025).

5. di Cagno A., Battaglia C., Fiorilli G., Piazza M., Giombini A., Fagnani F., Borriore P., Calcagno G., Pigozzi F. Motor Learning as Young Gymnast's Talent Indicator. Journal of Sports Science and Medicine, 2014;13:767–773. jssm.org+1

6. Louer L. Talent identification in gymnastics: an individual and multidimensional approach. Thesis, Human Movement Sciences, 2013. umcg.studenttheses.ub.rug.nl

7. Vandorpe B., Lenoir M., Pion J., Segers V., Vandendriessche J., Vandorpe – Talent in Female Gymnastics: a Survival Analysis Based upon Performance Characteristics. International Journal of Sports Medicine, 2015. PubMed+1

ОСОБЕННОСТИ СКРЫТОГО ПРОНОСА РУК В ПЕРИОД «МАЯТНИКОВОЙ» СТАДИИ РАЗВОРОТА ТЕЛА В БРАССОВОМ ПОВОРОТЕ ПЛОВЦОВ

К.Г. Пригода

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

***Аннотация.** В данной работе автор представил результаты исследований, относительно анализа влияния «маятниковой» стадии разворота на итоговые результаты пловцов в брассовом повороте. Автор подчеркивает, что все фазы выполнения поворота представляют собой единую комплексную траекторию, требующую значительную нагрузку на связки и суставы, а также высокий общий уровень как гибкости, так и координации. Увеличению скорости разворота способствует развитая гибкость, позволяющая совершать более энергичные, быстрые и скрытые маятниковые движения. Увеличение числа тренировочных повторений приводит к повышению эффективности и стабильности движений.*

***Ключевые слова:** плавание, брассовый поворот; скрытый пронос; маятниковая стадия; средства и методы тренировочного процесса*

Введение. Основной целью правильного выполнения разворотов в брассе является улучшение общего результата прохождения дистанции. Максимально разносторонний подход к методике выполнения разворотов в брассе является залогом эффективности. К тренировкам по разворотам необходимо подходить осознанно и ответственно, уделяя внимание технике. Разминка на гибкость в течение нескольких минут перед тренировкой позволит максимально комфортно и продуктивно выполнить всю тренировочную программу, а тренер или наставник, контролирующий процесс, сможет дать объективную оценку качеству выполнения. В современном плавании «брассовым поворотом» считается дистанция за несколько метров до и после стенки бассейна, а его эффективность в удельном весе итогового результата спортсмена достигает в среднем до 35%. Это указывает на значительный потенциал повышения временной составляющей посредством улучшения техники разворотов, что делает анализ влияния разворотов первостепенным и особо значимым.

Цель работы. Установление взаимосвязи между развитием гибкости, скрытым проносом рук и качеством выполнения итогового брассового разворота.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели был проведен литературный обзор, анализ техники выполнения

разворотов пловцами высокой квалификации студенческой сборной СПбПУ Петра Великого для выявления резервов повышения эффективности, а также анализ результатов лучших пловцов-бассистов отечественного и международного плавания в период с 2023 по 2024 год. Также по окончании исследовательского периода, пловцам было предложено дать оценочную характеристику применяемой техники выполнения поворота.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно авторским наблюдениям и наличия большого личного тренировочного и соревновательного опыта, в среду испытуемых спортсменов была внедрена методология и оригинальные рекомендации по улучшению техники и скорости проплывания поворотного отрезка. Согласно представленным автором ниже практическим моделям, можно дать этому процессу следующие описательные характеристики.

При прохождении поворотов в плавании брассом важна высокая степень координации тела в сочетании с быстротой, ловкостью и скрытностью телодвижений. Эта способность необходима каждому спортсмену, занимающемуся плаванием профессионально. Развивать ее возможно посредством систематических тренировок и специальных упражнений. Благодаря хорошей пластичности пловец способен выполнять более эффективные, точные и незаметные движения в воде, тратя при этом меньше сил, уменьшая сопротивление и как следствие, повышая итоговую скорость прохождения поворотного отрезка. Также особое внимание во время выполнения таких упражнений на растяжение стоит уделять контролю над дыханием: выдох способствует расслаблению, улучшая эластичность и податливость мышц. Задерживать дыхание не рекомендуется, так как это может привести к напряжению и негативно повлиять на результат. Тренировки на гибкость способствуют развитию упругости и подвижности связок и суставов, снижая риск получения травм. Брассовый поворот – сложный технический элемент, который должен выполняться строго по регламенту данного стиля плавания.

Каждый стиль плавания имеет свои особенности техники движений. В брассе поворот напоминает работу маятника. Если хорошо поработать над этим элементом, то его можно использовать для получения преимущества перед оппонентами. Разделить выполнение поворота можно на несколько последовательных фаз. Контакт – на этапе приближения к стене необходимо одновременно двумя руками зафиксироваться на ней. Разворот – тело должно совершить вращение на 180 градусов через бок, при этом колени нужно быстро подтянуть к груди, левую руку вывести под воду, а правую – скрыто над ней, не забывая сделать вдох. Отталкивание – одновременное движение ногами с выводом рук в положение «стрелы». Именно этот этап является ключевым в повороте, поскольку он определяет исходную скорость и помогает ее увеличить или, в случае неэффективности действий, уменьшить. Скольжение – подводная фаза, возникающая после отталкивания от стенки под нужным углом,

характеризующаяся вытянутым телом и направленной на эффективное перемещение под водой, с поддержанием положения рук над головой [1],[5] .

Подводная фаза выполнения поворота состоит из трех последовательных действий: сначала необходимо синхронно осуществить гребок двумя руками вниз, выбирая наиболее эффективную траекторию для пловца – это второй по значимости этап, объединяющий ускорение после начального толчка; затем следует один сильный удар ногами дельфином; наконец, одновременно вынося руки в положение «стрела», нужно энергично оттолкнуться развернутыми ступнями. После этого начинается серия гребков с переходом к основному отрезку дистанции. В отличие от других стилей плавания, при выполнении брасса отсутствует ограничение расстояния после старта и поворота. Каждый этап поворота требует специализированных навыков, поскольку он предполагает сложные направления движений, большую нагрузку на суставы и необходимость точной координации. Гибкие мышцы позволяют совершать более мощные, быстрые, незаметные и эффективные движения, что положительно сказывается на скорости выполнения поворота [2].

Умение эффективно выполнять повороты требует постоянного совершенствования. С увеличением объема тренировочной работы над этими элементами повышается точность надежность и скрытность выполнения движений. Оптимизировать общее время преодоления дистанции посредством тренировки поворотов гораздо проще, чем пытаться увеличить скорость плавания на прямых участках. К примеру, сокращение времени выполнения двадцатиметрового участка поворота всего на полсекунды может привести к выигрышу в три с половиной секунды при плавании 200 метров брассом в коротком бассейне. Добиться аналогичного улучшения результатов за счёт повышения скорости плавания на прямых участках потребовало бы увеличения скорости на пять сотых метра в секунду, что является крайне сложной задачей для спортсменов высокого уровня, стремящихся к максимальной подготовке к соревнованиям [3], [7].

Таким образом, описанные выше и апробированные в реальной тренировочной и соревновательной среде уникальные авторские рекомендации нашли широкий отклик среди пловцов брассистов сборной СПбПУ. Спортсмены смогли охарактеризовать свои ощущения как однозначно положительные, а их итоговые оценочные характеристики достигли позитивного результата и варьировались от 17% до 35%. Также необходимо отметить, что предложенные автора, как практикующего спортсмена могут быть использованы в различных сборных командах плавательных организаций имеющих возрастной диапазон от 7 лет и выше.

Заключение. Подводя итог можно с уверенностью сказать что, исследование показало важную роль гибкости и скрытого проноса рук при проведении поворотов и финишного отталкивания в плавании брассом. Определена существенная взаимосвязь между качеством выполнения поворотов и общим итоговым результатом спортсмена.

Список литературы:

1. Основы Алтимат-фрисби / А.С. Сидоренко, С. С. Плотникова, Г. С. Пригода, В. С. Сидоренко. СПб: ГУАП, 2020. 75 с.
2. Пригода Г.С. Принципы индивидуализации тренировочного процесса в современной системе подготовки квалифицированных спринтеров-кролистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3(217). С. 374-377.
4. Пригода К.Г. Современные тенденции развития техники выполнения старта в стиле брасс // Философия и культура информационного общества: Тезисы докладов Одиннадцатой Международной научно-практической конференции. СПб: ГУАП, 2023. С. 402-404.
5. Сидоренко А.С. Совершенствование техники спринтерского бега студентов вузов за счет улучшения кинематической структуры бегового шага // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 10(116). С. 118-122.
6. Сидоренко А.С. Улучшение координационной подготовки студентов вуза, занимающихся сепактакрау // Актуальные вопросы науки и образования: сборник научных трудов I Международной научно-практической конференции. Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова. 2022. С. 950-954.
7. Болотин А.Э., Понимасов О.Е., Пригода К.Г., Васильева Е.А. Факторы, влияющие на эффективность выполнения старта в плавании брассом // Теория и практика физической культуры. 2023. № 8. С. 86-88.

ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

А.Я. Пузыркин, М.Г. Сахарова

Воронежский государственный университет, г. Воронеж, Россия

***Аннотация.** Правовые нормы физического воспитания и студенческого спорта, включают в себя два важных аспекта: регулирование процесса физической подготовки и спорта, основой которого являются федеральные законы, приказы, и правовые акты, а также реализацию этих прав и приказов.*

***Ключевые слова:** регулирование, реализация, спорт, популяризация, ССК, студенты.*

Правовое регулирование физического воспитания в Российской Федерации представляет собой комплексную систему, основанную на Конституции РФ, развиваемую федеральными законами, а также конкретизируемую приказами Министерства спорта РФ. Есть два ключевых федеральных закона и один Приказ Минспорта, регулирующих данную сферу: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Минспорта от 21.11.2017 № 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации»:

Федеральный закон №329. Этот закон прямо возлагает на образовательные организации высшего образования обязанность создавать условия для занятий обучающимися физической культурой и спортом, включая формирование спортивных клубов и обеспечение функционирования объектов спорта.

Федеральный закон №273. Конкретизирует образовательную составляющую, образовательные организации обязаны создавать условия для безопасности здоровья обучающихся, то есть определение оптимальной учебной нагрузки физической подготовки. Одним из важнейших правовых аспектов этого закона является обеспечение безопасности занятий и ответственность за возможный вред здоровью. Можно выделить два важных пункта этого аспекта:

Первое – техническая безопасность: обеспечение надлежащего состояния спортивных сооружений, инвентаря и оборудования.

Второе – профессиональная подготовка персонала: к проведению занятий должны допускаться только лица, имеющие соответствующее профессиональное образование и квалификацию, что прямо влияет на качество и безопасность тренировочного процесса.

Приказ Минспорта №1007. Концепция служит основой для формирования государственной политики, направленной на увеличение охвата

студентов систематическими занятиями спортом, интеграцию физической культуры в образовательный процесс и развитие студенческих спортивных лиг и соревнований.

Правовое регулирование физического воспитания и спорта в ВУЗах осуществляется через уровни нормативных актов. Важная роль в реализации федеральных норм принадлежит локальным нормативным актам самих образовательных организаций. Воронежский государственный университет, имеет свой документ: «Положение о порядке реализации дисциплин(модулей) по физической культуре и спорте, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья». Он подробнее описывает некоторые аспекты занятий по физической подготовки на занятиях, а также регулирование деятельности студенческих спортивных клубов.

Система физического образования имеет различные организационные структуры со своими правовыми статусами. Одним из таких субъектов является студенческие спортивные клубы (ССК), они могут создаваться как подразделения ВУЗа или как общественные объединения.

Анализ деятельности студенческого спортивного клуба «Хищные бобры» Воронежского государственного университета по реализации концепции развития студенческого спорта. Студенческий спортивный клуб «Хищные бобры» был основан в 2015 году и 6 июня этого же года официально вошёл в состав АССК России. Идея клуба состоит в том, что в ВУЗе не так много студенческих коллективов, которые могли бы замотивировать студентов проводить свой досуг активно и полезно, если ты не если студент не задействован в той или иной спортивной секции. Участие в таких секциях предполагает определённый уровень физической подготовки, поскольку в сборные набирают сильных игроков, с ориентиром на спортивные достижения. Клуб «Хищные бобры» стремится организовать для студентов ВГУ пространство, где каждый сможет свободно прийти и поиграть в свой любимый вид спорта, в том числе попробовать новые или нестандартные его виды.

На данный момент клуб имеет 10 спортивных направлений: баскетбол, шахматы, киберспортивное направление, алтимат фрисби, гандбол, футбол, бадминтон, теннис, волейбол, и признанный в 2023 году официальной дисциплиной в стране, фиджитал спорт. Как заявляет ССК ВГУ «Хищные Бобры», их основными целями являются: пропаганда здорового образа жизни, популяризация оздоровительно-физкультурной деятельности, повышение престижа спортивной деятельности, формирование социально-активного, физически крепкого и духовно-нравственного поколения молодежи. Также у клуба существует официальный сайт и группы в соцсетях, регулярно публикующие и новости жизни клуба, его достижения, победы в конкурсах и турнирах.

Реализация собственных идей клуба «Хищные Бобры» привела к формированию большого количества разнообразных спортивных направлений. Подобная организация и продвижение клуба среди студентов сильно популяризирует спорт в студенческой жизни. Таким образом, клуб «Хищные

Бобры» полностью реализует концепцию развития и продвижения студенческого спорта.

Список литературы:

1. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 08.10.2025)
2. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 08.10.2025)
3. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201712210006> (дата обращения 08.10.2025)
4. URL: <https://www.vsu.ru/sveden/docs/ph-cult-sport.pdf> (дата обращения 08.10.2025)
5. URL: <https://bobry-vsu.orgs.biz/> (дата обращения 16.11.2025)
6. URL: https://vk.com/bobry_vsu (дата обращения 16.11.2025)

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ПАУЭРЛИФТИНГА У ОБУЧАЮЩИХСЯ 14–17 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

С.А. Резник

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,
г. Архангельск, Россия

***Аннотация.** В статье рассматриваются потенциал и методические особенности использования элементов пауэрлифтинга для развития силовых способностей у подростков 14 – 17 возраста. Обосновывается актуальность силовой подготовки в данный возрастной период, описываются ключевые принципы построения тренировочного процесса, меры безопасности и ожидаемые результаты.*

***Ключевые слова:** силовые способности, пауэрлифтинг, подростки, физическое воспитание.*

Переходный возраст (14–17 лет) представляет собой ключевой этап онтогенеза для закладки базовых физических кондиций, среди которых приоритетное значение имеют силовые качества. Интенсивность гормонального фона, сопряженная с активным приростом мышечных волокон и минерализацией скелета, формирует исключительно благоприятную почву для силового тренинга. В существующих реалиях стандартные школьные уроки физкультуры зачастую не способны удовлетворить запрос подростков мужского и женского пола на специализированное силовое совершенствование. Одним из педагогически обоснованных решений данной проблемы видится интеграция в тренировочную практику адаптированных элементов пауэрлифтинга.

Ключевой акцент делается не на подготовку к соревнованиям высокого уровня, а на применение фундаментальных движений и педагогических принципов данной дисциплины для достижения сбалансированного физического развития, укрепления костно-мышечной системы и формирования морально-волевых характеристик.

Спортивная дисциплина пауэрлифтинг (силовое троеборье) базируется на трех основных движениях: приседаниях со штангой на плечах, жиме лежа и становой тяге. Данные двигательные паттерны являются многосуставными (базовыми) и обеспечивают вовлечение в работу практически всей скелетной мускулатуры, что обуславливает их высокую эффективность как инструмента развития силы:

Системное воздействие. Упражнения троеборья стимулируют развитие не только мускулатуры, но и сухожильно-связочного аппарата, костной ткани, а также оптимизируют межмышечную координацию и нейромышечные связи.

Естественность и прикладная ценность. Биомеханика базовых движений пауэрлифтинга глубоко укоренена в повседневной двигательной активности

человека, что повышает их функциональность и переносимость на бытовые действия.

Количественная оценка эффективности. Прогресс в силовых показателях поддается точной цифровой фиксации, что создает прозрачную систему обратной связи и служит мощным мотивирующим фактором для подростков [1-3].

Методические принципы организации тренировочного процесса

Любая тренировка инициирует адаптационные перестройки в регуляторных и метаболических системах организма, однако их характер и глубина детерминированы параметрами нагрузки: ее объемом, интенсивностью, скоростью мышечных сокращений, продолжительностью и типом задействуемых мышечных волокон. Следовательно, подбор тренировочных методов для развития конкретных силовых проявлений должен осуществляться на основе индивидуального подхода [2].

Силовые упражнения классифицируются по объему вовлекаемой мускулатуры: глобального (более 2/3 мышц), регионального (от 1/3 до 2/3) и локального (менее 1/3) воздействия. Их тренировочная направленность задается комбинацией следующих переменных: тип и интенсивность нагрузки, число повторений, темп выполнения и длительность пауз для отдыха между сетами.

Метод максимальных усилий. Направлен на повышение количества активных двигательных единиц и степени их синхронизации. Реализуется в формате 5–8 сетов с весом 90–95% от одноповторного максимума (1–3 повторения в сете). Ввиду кратковременности воздействия его вклад в метаболические и пластические процессы невелик. Тем не менее, метод эффективен для преодоления «силового плато». Отдых между подходами составляет 4–8 минут [3].

Повторный метод. Является краеугольным камнем для развития силовой выносливости и гипертрофии. Ключевым параметром выступает количество повторений (8–12) с субмаксимальным отягощением (70–80% от 1ПМ) в размеренном темпе. Акцент делается на упражнения, избирательно нагружающие мышечные группы, участвующие в соревновательных движениях [4].

Изометрический метод. Основан на статическом напряжении мышц без изменения их длины. Упражнения выполняются в 3–5 подходах с удержанием максимального усилия в течение 4–6 секунд. Этот метод позволяет точно прорабатывать мышцы в заданных суставных углах и способствует развитию «моторной памяти» для оттачивания техники. Основной недостаток – специфичность адаптации (рост силы только в тренируемой позиции) и возможное ухудшение скоростных качеств. Метод преимущественно стимулирует гипертрофию медленных мышечных волокон [5].

Метод вариативности. Неотъемлемым условием непрерывного прогресса является предотвращение адаптации. Для этого необходимо систематически менять тренировочные переменные: упражнения, их порядок, количество сетов и повторений, углы нагрузки. Это выводит нервно-мышечную систему из состояния гомеостаза, создавая новые стимулы для роста [6].

Ожидаемые педагогические и физиологические результаты

Помимо объективного увеличения мышечной силы и объема, реализация предложенной методики способствует:

Укреплению костно-мышечной системы и профилактике нарушений осанки.

Росту самооценки и уверенности в себе через последовательное преодоление тренировочных трудностей.

Формированию таких личностных качеств, как дисциплинированность, настойчивость и трудолюбие.

Становлению осознанного отношения к здоровью и собственному телу.

Внедрение средств пауэрлифтинга в систему физического воспитания подростков 14–17 лет является высокоэффективным и педагогически целесообразным. Критически важными условиями являются неукоснительное следование методическим принципам, доминирующий фокус на правильной технике и обеспечение мер безопасности. Грамотно организованный процесс силовой подготовки не только закладывает прочный фундамент физического здоровья, но и вносит существенный вклад в становление личности подростка [7].

Таким образом, целенаправленное развитие силовых способностей у юношей старшего школьного возраста – это комплексная задача, требующая учета возрастной специфики, применения научно-обоснованных методик и создания поддерживающей психологической атмосферы. Оптимально выстроенная тренировочная деятельность не только повышает уровень физической готовности, но и позитивно влияет на общее развитие индивида [8].

Список литературы:

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг // Теория и практика физической культуры. 2003. №2. С. 3–5.
2. .Беляев И. Г. Безопасность в силовых видах спорта: учеб.-метод. пособие. М.: Физкультура и спорт, 2016. 150 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Советский спорт, 2013. 216 с.
4. Голубев А.И., Гайдученок М.В. Исследование эффективности влияния экспериментальной методики тренировки на развитие силовых показателей спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сборник научных трудов III Международно-практической конференции (27.02.2015) – Ульяновск: УлГТУ, 2015. с.86-89
5. Дворкин А.М. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт: учеб. пособ. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. 384 с.
6. Иванов В.Д., Петров С.А. Влияние занятий пауэрлифтингом на развитие силовых способностей у старшеклассников. Москва. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». 2020.
7. Силуянова Е. А. Влияние занятий пауэрлифтингом на физическое развитие и физическую подготовленность юношей 15-17 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2019. 24 с.
8. Солодовник М.Э. Пауэрлифтинг: теория и практика. Санкт – Петербург, 2021. 260с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ 6-8 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

А.В. Родин, Т.А. Шакаров

Смоленский государственный университет спорта,
г. Смоленск, Россия

Аннотация. Этап начальной подготовки в хоккее решает задачи развития физических качеств и овладения основами техники игры. Координационные способности играют ведущую роль в процессе обучения техники хоккея. В ходе педагогического эксперимента была использована батарея тестов для оценки уровня координационных способностей. Результаты исследования показали, что применение целенаправленной методики, включающей упражнения на равновесие, ориентирование в пространстве, ритм и дифференцирование усилий, приводит к значимому ($p < 0,05$) более высокому приросту показателей координации по сравнению с традиционной программой подготовки.

Ключевые слова: координационные способности, юные хоккеисты, начальная подготовка, сенситивный период, педагогический эксперимент, двигательные качества, хоккей с шайбой.

Введение. Современный хоккей характеризуется чрезвычайно высокой интенсивностью игры, быстротой тактического мышления и необходимостью выполнения сложно-координационных технических приемов в условиях дефицита времени и пространства [1, с. 45; 4, с. 55]. Это предъявляет повышенные требования к уровню развития координационных способностей (КС) спортсменов, которые являются фундаментом для успешного овладения техникой катания, владения клюшкой и шайбой [2, с. 78; 7, с. 105; 8, с. 204].

Этап начальной подготовки (6-8 лет) в хоккее является базовым и, согласно теории и методике физического воспитания, совпадает с сенситивным (наиболее благоприятным) периодом для развития целого ряда координационных качеств: равновесия, ритма, пространственной ориентации, точности дифференцирования мышечных усилий [3, с. 112; 5, с. 17; 6, с. 38].

Несмотря на это, в практике работы многих детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) развитию КС не уделяется достаточного внимания, а тренировочный процесс зачастую сводится к механическому заучиванию технических элементов и участию в соревнованиях. Это приводит к тому, что природный потенциал детей используется не полностью, а в дальнейшем у спортсменов проявляется «координационный барьер», мешающий освоению сложной техники.

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей у хоккеистов 6-8 лет на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Проанализировать содержание традиционной программы подготовки хоккеистов 6-8 лет с точки зрения развития координационных способностей.
2. Разработать специализированный комплекс упражнений, направленный на развитие ключевых для хоккея координационных способностей.
3. Провести педагогический эксперимент и выявить динамику показателей координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах.
4. Оценить эффективность предложенной методики на основе сравнительного анализа данных.

Методы исследования:

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы

1. Анализ научно-методической литературы: для изучения современного состояния проблемы и теоретического обоснования методики.
2. Педагогическое тестирование: для оценки уровня развития координационных способностей. Использовалась следующая батарея тестов:
 - «челночный бег 3х10 м» (оценка способности к перестроению двигательных действий);
 - «прыжки с поворотами на 180° и 360°» (оценка вестибулярной устойчивости и ориентирования в пространстве);
 - «стойка на одной ноге с закрытыми глазами» (время удержания, оценка статического равновесия);
 - «попадание шайбой в цель» с расстояния 5 м (оценка точности и дифференцирования мышечных усилий).
3. Педагогический эксперимент: для сравнения эффективности и экспериментальной методик.
4. Методы математической статистики: для обработки полученных данных с расчетом среднего арифметического (М), стандартного отклонения (σ).

Организация исследования. Исследование проводилось в течение 6 месяцев. В эксперименте приняли участие 20 хоккеистов 6-8 лет, разделенных на две группы: контрольную (КГ, n=10) и экспериментальную (ЭГ, n=10). Группы были статистически однородны на начальном этапе исследования по всем тестовым показателям.

Контрольная группа занималась по стандартной программе ДЮСШ, где развитие координации происходило попутно при обучении технике катания и владения клюшкой.

В экспериментальной группе в основную часть каждой тренировки (2-3 раза в неделю) был включен разработанный нами специализированный 15-минутный комплекс упражнений, направленный на развитие КС:

1. Упражнения на равновесие: стойки на одной ноге на месте и в движении, «ласточка», упражнения на неустойчивой опоре (подушки).
2. Упражнения на ориентирование в пространстве: кувырки вперед-назад с последующим быстрым восстановлением позиции, бег с поворотами по зрительным и звуковым сигналам.
3. Упражнения на ритм: выполнение беговых и прыжковых упражнений под заданный ритм (метроном, хлопки).

4. Упражнения на дифференцирование усилий: броски шайбы в цели разного размера и с разного расстояния, катание с изменением скорости и длины шага.

Результаты исследования и их обсуждение. Этап начальной подготовки в хоккее обуславливает последующее овладение спортсменами особенностей соревновательных упражнений. Для эффективного выполнения технических приемов игры в атаке и обороне юные хоккеисты должны демонстрировать высокий уровень развития физических качеств и способностей. В связи с тем, что техника игры в хоккее представлена сложными двигательными элементами, вопрос развития координационных способностей игроков на начальных этапах подготовки приобретает одно из ведущих значений.

Результаты проведенного исследования позволяют констатировать, что на начальном этапе исследования показатели тестов в КГ и ЭГ достоверно не отличались ($p > 0,05$), что подтверждало однородность групп. После проведения 6-месячного педагогического эксперимента были получены следующие результаты (табл.).

Таблица

Динамика показателей координационных способностей
у хоккеистов КГ и ЭГ ($M \pm \sigma$)

Тестовое упражнение	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %	Достоверность различий (p)
Челночный бег 3x10 м (с)	КГ	$9,8 \pm 0,4$	$9,5 \pm 0,3$	+3,1%	$p < 0,05$
	ЭГ	$9,7 \pm 0,3$	$8,9 \pm 0,2$	+8,2%	
Прыжки с поворотом на 360° (с)	КГ	$4,5 \pm 0,5$	$4,2 \pm 0,4$	+6,7%	$p < 0,05$
	ЭГ	$4,6 \pm 0,4$	$3,7 \pm 0,3$	+19,6%	
Стойка на одной ноге (с)	КГ	$12,1 \pm 3,2$	$14,5 \pm 2,8$	+19,8%	$p < 0,05$
	ЭГ	$11,8 \pm 2,9$	$19,8 \pm 3,1$	+67,8%	
Попадание шайбой в цель (кол-во)	КГ	$3,2 \pm 0,8$	$3,9 \pm 0,7$	+21,9%	$p < 0,05$
	ЭГ	$3,3 \pm 0,7$	$5,1 \pm 0,6$	+54,5%	

Как видно из данных таблицы, в обеих группах наблюдался положительный прирост по всем тестовым показателям. Однако в экспериментальной группе, где применялся специализированный комплекс, прирост был значимо выше ($p < 0,05$) по всем параметрам.

Наибольший прирост в ЭГ наблюдался в тестах на статическое равновесие («Стойка на одной ноге» – +67,8%) и точность броска («Попадание в цель» – +54,5%). Это объясняется прямой направленностью упражнений комплекса на эти качества. Упражнения на неустойчивой опоре и в статике значительно улучшили функцию вестибулярного аппарата, а задания на броски с различными условиями позволили юным хоккеистам точнее дифференцировать мышечные усилия.

Улучшение результатов в «Челночном беге» и «Прыжках с поворотом» свидетельствует о развитии способности к быстрому перестроению движений и

ориентированию в пространстве, что крайне важно для хоккеиста в условиях быстро меняющейся игровой ситуации.

Полученные данные полностью согласуются с исследованиями В.И. Ляха [3], подчеркивающими важность целенаправленного развития КС в сенситивные периоды. Традиционная программа, используемая в КГ, дала естественный прирост, связанный с общим физическим развитием детей и частичным развитием координации при освоении техники. Однако целенаправленная методика показала многократно более высокую эффективность.

Заключение. Проведенное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу о том, что целенаправленное и систематическое включение в тренировочный процесс хоккеистов 7-8 лет специализированного комплекса упражнений, нацеленного на развитие ключевых координационных способностей, является значительно более эффективным по сравнению с традиционным подходом.

Разработанная методика, включающая упражнения на равновесие, ориентирование в пространстве, ритм и дифференцирование усилий, привела к статистически значимому улучшению всех исследуемых показателей координации у юных спортсменов экспериментальной группы.

Таким образом, можно рекомендовать тренерам по хоккею в ДЮСШ и спортивных академиях:

1. Выделять в рамках учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки специальное время (15-20 минут) для целенаправленного развития координационных способностей.

2. Активно использовать в тренировках упражнения на неустойчивых поверхностях, с внезапной сменой ситуации, на точность и ритм.

3. Систематически проводить тестирование уровня развития КС для корректировки тренировочного процесса.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку дифференцированных методик развития КС для хоккеистов разных амплуа, а также на изучение взаимосвязи между уровнем координации и успешностью освоения конкретных технических элементов хоккея.

Список литературы:

1. Иванов С.М. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебное пособие. М.: Спорт, 2019. 256 с.
2. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход). М.: Советский спорт, 2015. 232 с.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2016. 290 с.
4. Петров П.К. Координационные способности в спортивных играх: монография. М.: Физическая культура, 2020. 180 с.
5. Родин А.В., Губа В.П. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх (на примере баскетбола и волейбола) : монография. М.: Спорт, 2023 188 с.
6. Савин В.П. Хоккей: учебник для институтов физической культуры. М.: Академия, 2018. 400 с.

7. Губа В.П., Родин А.В., Булыкина Л.В., Зайнетдинов М.В. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие /. М.: Советский спорт, 2023. 289 с.

8. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2017. 464 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

С.А. Сараев, Е.Е. Демчук

Поволжский государственный университет
телекоммуникаций и информатики, г. Самара, Россия

***Аннотация.** Современное общество предъявляет высокие требования к молодым специалистам, ожидая от них не только профессиональных компетенций, но и способности адаптироваться к быстро меняющимся условиям, успешно справляться со стрессовыми ситуациями и эффективно взаимодействовать с окружающими людьми. В условиях растущего уровня стресса среди молодежи особое значение приобретает морально-психологическая подготовка студентов, которая направлена на формирование психологической устойчивости, развитие эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции.*

***Ключевые слова:** стресс, психологическая устойчивость, тренинг, стратегия преодоления стресса, тревожность, навыки саморегуляции, профилактика депрессивных состояний.*

Согласно исследованиям, проведенным Всемирным экономическим форумом, около 80% работодателей считают необходимым развивать у будущих сотрудников именно мягкие навыки (soft skills), включая умение общаться, способность управлять эмоциями и устойчивость к стрессу. Таким образом, перед высшими учебными заведениями встает задача разработки эффективных методов и подходов к совершенствованию процесса морально-психологической подготовки студентов.

Формирование психологической устойчивости у студентов одна из приоритетных задач современного образования. Психологическая устойчивость представляет собой способность сохранять стабильное состояние психического здоровья даже в сложных ситуациях. Развитие этого качества особенно актуально для студентов, сталкивающихся с академическими нагрузками, необходимостью адаптации к новым социальным ролям и высоким уровнем неопределенности относительно своего профессионального будущего.

Существуют различные способы-подходы для выработки у обучающихся психологической устойчивости.

Одним из наиболее действенных способов формирования психологической устойчивости является проведение регулярных психологических тренингов и консультаций [1]. Согласно исследованию, опубликованному в журнале «Психология образования», студенты, прошедшие специальные программы, демонстрируют значительное снижение тревожности и улучшение когнитивных способностей.

Подход №1: Психологические тренинги

Пример эффективного метода формирования психологической устойчивости представлен программой Университета штата Калифорния, разработанной профессором психологии Келли Макгонигал. Программа предполагает еженедельные занятия, направленные на осознание студентами своих эмоций и выработку стратегии поведения в стрессовых ситуациях. Ключевыми элементами являются техники релаксации, дыхательные упражнения и практика осознанности (mindfulness).

Практический пример: Студенты получают задание ежедневно фиксировать ситуации, вызвавшие стресс, и анализировать свою реакцию на них. Затем на занятиях совместно с преподавателем обсуждаются альтернативные способы реагирования и эффективные стратегии преодоления стресса [2].

Развитие эмоционального интеллекта повышает возможности организма адаптироваться к современному стрессовому фону современного образа жизни.

Эмоциональный интеллект играет важную роль в успешности профессиональной деятельности и личной жизни. Его основными компонентами являются самосознание, самоконтроль, мотивация, эмпатия и социальные навыки. Развитие эмоционального интеллекта способствует улучшению межличностных коммуникаций, принятию взвешенных решений и управлению конфликтами [3].

Подход №2: Программы личностного роста

Многие университеты внедряют специализированные курсы, посвященные развитию эмоционального интеллекта. Одним из примеров является программа «Развитие эмоционального интеллекта» (Developing Emotional Intelligence Program), реализуемая в Стэнфордском университете. Курс охватывает такие темы, как распознавание и управление собственными эмоциями, понимание чувств окружающих и эффективное взаимодействие в команде.

Практический пример: Во время занятий студенты выполняют задания, направленные на самоанализ и развитие навыков активного слушания. Они учатся понимать эмоции собеседника и правильно выражать собственные чувства, что улучшает качество коммуникативных навыков. При этом взаимодействие в обстановке, способствующей улучшению творческих навыков и несущую положительный эмоциональный заряд, улучшает качество обучения и развитию социально-коммуникативных навыков.

Преодоление стресса и профилактика депрессивных состояний важная задача на этапе обучения студентов. Непривычные нагрузки и важные (контрольные) этапы обучения могут вызвать затяжной стресс от процесса обучения и повлечь за собой различные негативные последствия.

Стресс и депрессия стали серьезной проблемой среди студенческой молодежи. Современный ритм жизни, высокие академические нагрузки, неопределенность будущего и социальные ожидания создают благоприятную почву для эмоционального истощения. Чтобы минимизировать риски возникновения депрессии и поддерживать психическое здоровье студентов,

важно развивать навыки стрессоустойчивости, практиковать осознанность, регулярно заниматься физической активностью и своевременно обращаться за психологической поддержкой. Создание благоприятной учебной среды, поддержка со стороны преподавателей и сверстников, а также доступность квалифицированной помощи являются ключевыми факторами профилактики депрессивных расстройств среди молодых людей.

Мы рассмотрели принципиальные подходы к решению данной проблемы. Нам необходимо осветить данную проблему со стороны вуза, который может адекватно отреагировать и провести мероприятия необходимого уровня тематики и воздействия, восстанавливая необходимый баланс.

Современное общество предъявляет высокие требования к молодежи, особенно студентам вузов. Важнейшей задачей образовательного учреждения становится подготовка молодых людей не только профессионально компетентных, но и обладающих устойчивостью к стрессовым ситуациям, способствующих развитию нравственных качеств и моральной устойчивости. Именно поэтому морально-психологическая подготовка студентов приобретает особую значимость и требует постоянного совершенствования.

Сегодня важно создать такую систему воспитания и обучения, которая бы учитывала особенности современной образовательной среды, возможности современных технологий и потребностей общества. Поэтому процесс морально-психологического формирования личности студента нуждается в модернизации и адаптации к новым условиям [4]. Рассмотрим подробнее основные направления, необходимые для успешного решения поставленной задачи.

Основные направления совершенствования морально-психологической подготовки студентов

1. Формирование профессиональной мотивации и самоидентификации

Одной из ключевых проблем современного образования является отсутствие четкого понимания студентами целей своей будущей профессии и роли в обществе. Молодые люди часто выбирают специальность, основываясь лишь на мнении окружающих или случайных факторах, что ведет к разочарованию и низкой самооценке. Это ведет также к критическим моментам в жизненной ситуации, когда необходимо становление профессиональной личности.

Решение проблемы: Организация семинаров и тренингов, направленных на выявление профессиональных предпочтений, развитие эмоционального интеллекта и осознания собственной значимости в процессе профессионального становления. Важно привлекать преподавателей-предметников и представителей работодателей для участия в дискуссиях, лекциях и мастер-классах, тренингах. Одна из достаточно активных методик, которую можно использовать-коучинг. Данная методика позволяет, применяя ее на практике, заглянуть именно внутрь проблемы [5].

Например, в вузах внедряются специальные программы наставничества, где студенты старших курсов помогают первокурсникам адаптироваться к учебе и формируют позитивное отношение к избранной специальности.

2. Развитие стрессоустойчивости и способности справляться с трудностями

Студенты ежедневно сталкиваются с различными испытаниями. Это и все виды общения по структуре «студент-педагог», темпы и сроки сессионного периода, особенности и трудности использования электронных гаджетов и систем, используемых в системе обучения, варианты учебной нагрузки, совмещение работы и учебы, отношения с одногруппниками. Недостаточный уровень стрессоустойчивости может привести к серьезным психологическим проблемам, снижению успеваемости и даже депрессии.

Решение проблемы: Регулярное проведение занятий по психофизическому восстановлению, обучение методикам саморегуляции, создание условий для активного отдыха и занятия спортом. Это позволит молодым людям легче переносить трудности и эффективнее учиться. Более интенсивных подход к проблеме – введение блоков занятий по психологии с включением разделов по интенсификации отношений и возможностям саморегуляции, не забывая цифровую трансформацию.

Статистика: Согласно исследованиям Министерства здравоохранения РФ, около 80% студентов испытывают высокий уровень стресса, связанного с учебной деятельностью.

3. Воспитание гражданской ответственности и патриотизма

Современные молодые люди часто оказываются дезориентированными относительно своего места в обществе и важности вклада каждого гражданина в развитие государства. Необходимо развивать чувство гордости за свою страну, уважение к традициям и культуре, понимание значения общественных ценностей.

Решение проблемы: Создание учебных дисциплин и мероприятий, посвященных истории Отечества, культурному наследию, изучению героического прошлого России. Особое внимание уделяется привлечению молодежи к волонтерской деятельности, участию в социальных проектах и работе молодежных организаций.

Пример: Во многих университетах проводятся ежегодные мероприятия, приуроченные ко Дню Победы, памятным датам русской культуры и традиций, способствующие формированию чувства принадлежности к великой нации.

4. Развитие коммуникативных навыков и умения работать в команде

Эффективное взаимодействие в коллективе, умение выражать свои мысли ясно и убедительно являются важными качествами выпускника вуза. Современные работодатели ценят сотрудников, умеющих строить конструктивные взаимоотношения с коллегами и клиентами. Для развития этих навыков используются интерактивные формы обучения, проектные задания, ролевые игры и деловые симуляции. Эти методы позволяют развивать практические навыки командообразования, управления конфликтами и публичного выступления.

В силах любого вуза следить за психологическим состоянием любого обучаемого, а также иметь возможность скорректировать его в случае необходимости. Все профили обучения должны быть направлены на

коррекционную работу с обучаемыми. Необходимые элементы такой коррекции должны автоматически встраиваться в процесс обучения. Необходимо сочетать блоки профильных дисциплин, включая туда элементы психологической коррекции, включая их в профильные дисциплины необходимыми вкраплениями.

Необходимо набирать статистику всевозможных состояний обучаемых; констатировать различные эмоциональные ситуации, соотнося их с реальной обстановкой; фиксировать их документально. После этого подбирать методики и действия для нейтрализации негативных последствий. В идеале это должны быть блоки информации, предоставляемой в общевузовском формате, в виде тренингов, лекций, практических занятий, которые ведут профессиональные психологи. Это должно быть планомерно: тестирование, контроль и регистрация состояния, проведение тематических занятий.

Список литературы:

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности М.: Наука. 1980, 229с.
2. Богомаз С.А. Когнитивный стиль полезависимость-полenezависимость: индивидуальные различия, обусловленные целеустремленностью // Теоретическая и экспериментальная психология. 2011, Т.4, №4, С.5-12.
3. Борисова Е.М. Формировании личности // Психология формирования и развития личности. М.: Наука. 1981, С.157-159.
4. Новикова И.А. Индивидуально-типологический подход к исследованию черт личности: Монография. М.: РИО МГУДТ, 2013, 112с.
5. Крупнов А.И. Комплексные исследования свойств личности: теория и практика. М.: РУДН, 2017, 217 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.Ш. Сарванц

Центр-детский сад №173, г. Краснодар, Россия

Аннотация. *Физическая культура оказывает важнейшее значение для обеспечения гармоничного развития детей дошкольного возраста. В современном обществе наблюдается снижение уровня физической активности у детей. Одновременно растет число случаев различных заболеваний, связанных со снижением двигательной активности. В данной связи повышается актуальность исследования вопросов повышения физической активности у детей. Целью настоящей статьи является изучение роли физической культуры в формировании наиболее важных качеств и умений у детей дошкольного возраста. Для этого требуется провести анализ значения физической культуры для физического и психического развития детей дошкольного возраста.*

Ключевые слова: *физическая культура, дошкольный возраст, умения и навыки.*

Физическая культура играет важнейшую роль в физическом и психическом развитии детей дошкольного возраста. В рассматриваемый период у ребенка происходит освоение окружающего мира. Такое освоение связано, прежде всего, с двигательной активностью. Она способствует развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, а также опорно-двигательного аппарата. Регулярные занятия физкультурой повышают устойчивость организма к болезням, а также мобилизуют защитные силы. [4,5].

Занятия физкультурой позволяют не только укрепить здоровье, но и сформировать важнейшие умения, связанные с развитием личности, социализацией. Дошкольный возраст связан с формированием двигательных навыков, морально-волевых и эмоциональных качеств, необходимых для дальнейшей учебной деятельности и жизни. Помимо этого, регулярные занятия физкультурой способствуют формированию психических процессов, а именно, развитию воли, самостоятельности, дисциплинированности и коллективизма. Усвоение новых двигательных навыков позволяет расширять возможности восприятия и ощущения. Таким образом, обеспечивается всестороннее развитие ребенка. Занятия физкультурой стимулируют память, воображение, внимательность и творческий подход. В результате происходит развитие не только физической, но и интеллектуальной культуры.

Дошкольный возраст предусматривает высокую пластичность нервной системы. Дети быстро усваивают движения. Поэтому такой возраст является наиболее эффективным для формирования важнейших двигательных умений и навыков. Правильная физическая подготовка позволяет ребенку приобрести

такие качества как быстроту, выносливость, ловкость и гибкость, что обеспечит успешное развитие и социализацию.

Важнейшие двигательные навыки дети приобретают посредством занятия физической активностью, в том числе, при ходьбе, беге, прыжках, метании и ловле. Данные навыки являются базовыми для повседневной жизни. Ходьба позволяет правильно развиваться осанке, координации рук и ног, ориентироваться в пространстве. Бег развивает выносливость и скорость. Прыжки позволяют развивать силу и координацию. Метание формирует точность, силу и координацию рук. Важнейшее значение для детей имеет развитие равновесия. Для этого в процессе занятия физкультурой применяется ходьба по узкой поверхности, переступание через предметы и ходьба по бревну. Данные навыки формируются и развиваются через игровые упражнения.

Физическая культура влияет на воспитание морально-волевых качеств и социальных навыков у детей дошкольного возраста. Занятия физкультурой формируют такие качества как смелость, решительность, настойчивость, терпение и ответственность. При выполнении физических упражнений и участии в подвижных играх дети приобретают навыки по преодолению страхов и неуверенности. Это формирует волю к победе. Подвижные игры и упражнения связаны с формированием ситуаций, когда требуется преодолеть трудности, в том числе, эмоциональные.

В результате развиваются умения действовать решительно, принимать решения и не теряться, а также становиться выдержанным и дисциплинированным. Соревнования позволяют самосовершенствоваться, а также становиться устойчивым к неудачам. Это оказывает важнейшее значение для развития личности. Развитию социальных навыков способствует умение работать в команде, уважение правил и тенденций группового взаимодействия. Физическую культуру в данной связи следует рассматривать как эффективное средство для воспитания, которое связано с формированием духовно-нравственных и социальных качеств. [2, с. 45-49].

Чтобы организовать эффективные занятия физической культурой в дошкольных учреждениях, необходимо использовать следующие принципы и методы.

Регулярность и систематичность занятий. Необходимо, чтобы занятия физкультурой проводились не менее 3 раз в неделю, в том числе, в спортивном зале и на улице. Продолжительность занятия должна определяться возрастом и вниманием ребенка. Методы и формы занятий должны быть разнообразными, в том числе, включать утреннюю гимнастику, минутки физкультуры, дыхательную, пальчиковую и игровую активность. Требуется сочетать игры на свежем воздухе, подвижные игры и упражнения для развития движения и физических качеств. Важным условием таких занятий является индивидуальный подход и безопасность. Поэтому следует принимать во внимание индивидуальные особенности ребенка, уровень его физической подготовки и состояние здоровья.

Для обеспечения безопасности следует соблюдать определенные нормы и правила техники, гигиены. Необходимо находиться в постоянном взаимодействии с родителями, чтобы обеспечить поддержку и развитие физической активности ребенка, сформировать положительную мотивацию. Во время занятия следует использовать музыкальное и игровое сопровождение для привлечения внимания и повышения интереса детей к занятиям. Ребенка следует хвалить и поощрять, чтобы у него возник устойчивый интерес к физкультуре как к части образа жизни. Занятия физкультурой могут быть объединены с иными образовательными направлениями. [3, с. 34-40].

С помощью занятия физкультурой у дошкольников развивается моторика и координация. Данные навыки служат основой их психического развития. Координация движений предусматривает использование мышц различных групп, сенсорных систем, которые позволяют выполнять сложные двигательные задачи. Развитию крупной и мелкой моторики способствуют упражнения на баланс, бег и прыжки, а также игры с элементами ловкости, которые позволяют развивать ловкость и устойчивость. Постепенное развитие и усложнение упражнений формируют пространственную ориентацию. Физкультура позволяет воспитывать и морально-волевые качества в виде настойчивости, смелости и уверенности. [7, с. 21-29].

Физические игры и упражнения формируют ситуации, когда требуется преодолеть трудности. В результате развиваются такие качества как терпение, ответственность, воля к победе, умение преодолевать неудачи. Коллективные спортивные игры формируют навыки, которые позволяют участвовать в командной работе. Дети учатся взаимодействовать и помогать друг другу, соблюдать правила и договариваться. Занятия физической культурой не только позволяют развить и усовершенствовать навыки моторики и координации, но и служат развитию волевых качеств и социальных навыков у детей. [5, с. 34-40].

Методы и формы организации занятиями физкультурой предусматривают использование разнообразных подходов, например, утреннюю зарядку, короткие динамичные упражнения, которые способствуют разогреву мышц и пробуждению всего организма. Занятия могут проводиться в игровой форме с музыкой и элементами танца, предусматривать игры и эстафеты, развивать координацию и реакцию. Гимнастика предусматривает комплекс физических упражнений, которые направлены на укрепление мышц, развитие гибкости и выносливости. Индивидуальные и групповые занятия включают такие особенности как развитие взаимодействия и командной работы. [6, с. 21-29].

Чтобы создать условия для регулярной активности требуется организовать ежедневные прогулки с подвижными играми и упражнениями на улице, обеспечить занятия с использованием игровых и спортивных снарядов, создать дома спортивный уголок с тренажерами и игрушками для двигательной активности. Интерес и мотивацию ребенка можно поддерживать путем поощрения успехов, указания на положительные достижения и прогресс. Родители и сами должны быть примером активного образа жизни, приглашать

детей присоединиться с совместным занятием спортом. Домашние занятия должны быть короткими разнообразными и соответствовать возрасту и здоровью ребенка. Необходимо помнить о технике безопасности, удобной одежде. В дошкольных учреждениях педагоги должны подбирать занятия с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья ребенка, создавать обстановку, которая способствует развитию двигательных и волевых качеств. [1, с. 78-84].

Регулярная физическая активность способствует формированию всестороннего развития ребенка, укрепляет его здоровье, формирует двигательные навыки, развивает моторику и координацию. Физкультура помогает детям не только физически развиваться, но и становиться самостоятельными, настойчивыми, уверенными в себе. Важность физического воспитания в дошкольном возрасте обусловлена высокой пластичностью психики. Правильная организация и система занятия способствуют дальнейшему развитию и укрепляют здоровье. Отсутствие физической активности приведет к нарушениям в развитии, которые будет в дальнейшем сложно исправить.

Список литературы:

1. Алешина Е.В. Влияние физкультуры на социализацию дошкольников. 2024. С. 78-84.
2. Балашова Л.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика. 2023. С. 45-49.
3. Иванова В.П. Комплексные программы физического воспитания в дошкольных учреждениях. 2024. С. 34-40.
4. Кузнецова О.В. Здоровье сберегающие технологии в физическом воспитании малышей. 2025. С. 90-95.
5. Петров С.В. Роль физической активности в формировании личностных качеств детей. 2025. С. 34-40.
6. Семенова М.Н. Игровые методики развития моторики у детей дошкольного возраста. 2022. С. 21-29.
7. Фролова Т.Н. Современные подходы к развитию координации и двигательных навыков у детей, 2023. С. 21-29.

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ

М.А. Сенченко, Н.В. Иванова

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

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы влияния уровня технической подготовленности на результативность выступлений спортсменов в акробатическом рок-н-ролле. Были определены критерии оценки технического анализа соревновательных программ с использованием замедленного воспроизведения и кадрового разбора; выявлена положительная связь между общими техническими баллами пар и итоговыми баллами соревнований.*

***Ключевые слова:** спорт, акробатический рок-н-ролл, техническая подготовленность, спортсмен, результативность*

На современном этапе акробатический рок-н-ролл представляет собой высококоординационный вид спорта, который сочетает в себе акробатику с хореографией из различных видов и стилей танца. Отличительной особенностью данного направления является высокая динамика, зрелищность и необходимость точного синхронного взаимодействия между партнером и партнёршей, а также сложностью выполнения акробатических элементов. Результативность в соревнованиях напрямую зависит от уровня технической подготовленности, так как ошибки в исполнении элементов ведут не только к снижению оценок, но и повышают риск травматизма [3, с. 75-78].

Основным направлением внимания у тренеров в основном является физическая и хореографическая подготовка. При этом недооценивается структурированный контроль за техническим уровнем спортсменов [1].

В научно-методической литературе (Л.Д. Назаренко, О.Н. Валкина, Н.М. Касаткина, 2018) основным посылом является, что техническая подготовка является ключевым компонентом спортивного мастерства в координационных видах спорта [2].

Авторы исследований отмечают, что необходимо внедрения объективных методов оценки техники выполнения элементов, включая такие как видеоанализ и экспертное оценивание [1]. Однако хочется обратить внимание, что специфика акробатического рок-н-ролла изучена недостаточно, в связи с этим можно определить актуальность данного исследования.

Цель исследования заключалась в определении степени влияния уровня технической подготовленности спортсменов на их результативность в соревнованиях по акробатическому рок-н-роллу.

Для решения сформулированной цели нами были определены основные методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение за тренировками технических аспектов по ряду критериев (амплитуда, ритмичность, точность, синхронность, чистота исполнения); экспертная оценка техники выполнения элементов; видеоанализ соревновательных программ; статистическая обработка данных (корреляционный и сравнительный анализ) [4, с. 120].

Исследование проводилось на базе Краснодарской краевой детско-юношеской общественной организации «Спортивный клуб «РОКОТ» г. Краснодар и ГБУ ДО КК «СШОР» Чемпион» в течение шести месяцев (январь 2025г – июнь 2025г.) В нем принимали участие 24 спортсмена (12 пар), имеющие опыт спортивной деятельности не менее 6 лет.

Для объективной фиксации технических аспектов применялся видеоанализ соревновательных программ с использованием замедленного воспроизведения и покадрового разбора. Результаты экспертных оценок вносились в протоколы технического анализа, после чего проводилась корреляция данных и обработка показателей с целью выявления взаимосвязей между техническими показателями и итоговыми баллами на соревнованиях.

Для анализа оценки техники все спортсмены выполняли свои соревновательные программы, которые записывались на видео. Затем три независимых эксперта (судьи всероссийской категории по акробатическому рок-н-роллу) просматривали эти записи и оценивали технику каждого спортсмена по определённым критериям, таким как:

- амплитуда – насколько широко выполняются движения;
- ритмичность – совпадение движений с музыкой;
- точность – правильность траекторий, положения тела;
- синхронность – насколько одновременно выполняются движения между партнером и партнершей;
- чистота исполнения – отсутствие ошибок, неловких движений.

Каждый критерий оценивался по 10-балльной шкале (10 – отлично, 1 – очень слабо) [5]. Затем оценки трех экспертов усреднялись и получался средний балл по каждому критерию и общий технический балл спортсмена (рис. 1).

Анализ полученных данных выявил, что пары демонстрируют достаточно высокий уровень сформированности критериальных показателей «синхронность» ($M=8,34 \pm 0,86$) и «амплитуда» ($M=8,23 \pm 0,82$). Общий технический балл спортивных пар варьировался в пределах высокого и среднего уровня технической подготовленности (67%), при этом отмечались пары с низкими показателями, что говорит о недостаточности чистоты и точности исполнения.

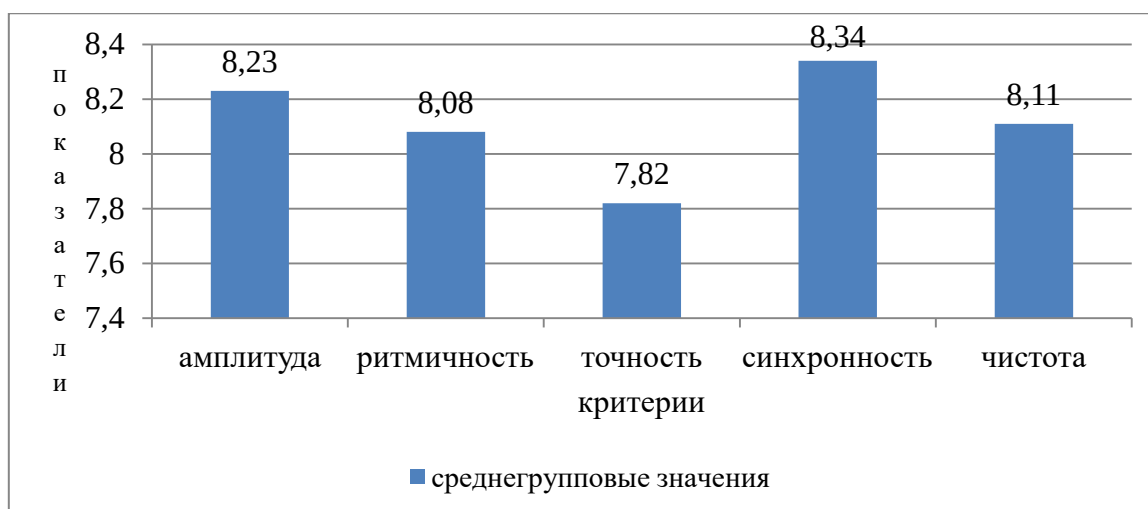


Рисунок. Среднегрупповые показатели уровня технической подготовленности спортсменов

С целью определения влияния уровня технической подготовленности на результативность выступлений спортсменов в акробатическом рок-н-ролле нами были проанализированы результаты выступления спортсменов на всероссийских соревнованиях в период с января 2025г по июнь 2025г.

Всероссийские соревнования по виду спорта рассматривались нами как контрольные точки для осуществления корректировочных действий в процессе определения влияния уровня технической подготовленности спортсменов на их результативность в соревнованиях.

В результате проведенного анализа нами было выявлено, что в 83% случаях повышение технического уровня приводит к росту итоговых баллов на соревнованиях. Средняя коэффицента ($r = 0.79$) указывает, что техническая подготовленность является ключевым фактором результативности в акробатическом рок-н-ролле.

Анализ показателей двенадцати пар, показал устойчивую зависимость между уровнем технической подготовленности и итоговыми результатами на соревнованиях. Системная оценка по критериям (амплитуды, ритмичности, точности, синхронности и чистоты исполнения) показала, что пары с высоким уровнем технического мастерства стабильно занимают более высокие позиции в протоколах соревнований. Корреляционный анализ подтвердил наличие выраженной прямой связи между техническими показателями спортсменов и их итоговыми баллами соревнований ($r = 0.79$), что определяет значимость влияния технической подготовки на конечный результат.

Полученные данные подчеркивают необходимость регулярного контроля за технической подготовкой спортсменов; целенаправленное совершенствование наряду с физической и хореографической подготовкой; внедрение экспертных и видеоаналитических методов в тренировочный процесс.

Таким образом, проведенное исследование позволяет заключить, что влияние уровня технической подготовленности спортсменов непосредственно влияют на их соревновательные показатели. На основании анализа экспертных

оценок, а в следствие корреляционной зависимости, была продемонстрирована положительная связь между общими техническими баллами пар и итоговыми баллами соревнований. Это подтверждает, что именно техническая подготовка во многом определяет конкурентоспособность пары на спортивных соревнованиях.

Список литературы:

1. Костюнина Л.И. Особенности адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. №4 (21).
2. Назаренко Л.Д., Валкина О.Н., Касаткина Н.М. Условия успешной адаптации организма к тренировочной и соревновательной деятельности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-uspeshnoy-adaptatsii-organizma-k-trenirovochnoy-i-sorevnovatelnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 25.01.2024).
3. Организационно-методические основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации: Сборник документов и материалов. Министерство спорта Российской Федерации. М.: Советский спорт, 2014, С. 75-78.
4. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов / Е.С. Крючек, В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, М. Ю. Баранов. М.: Спорт, 2-е издание, 2015, с. 120.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл. Утвержден приказом Минспорта России от 20.11.2014 № 927 \ [www. consultant.ru](http://www.consultant.ru).

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

В.А. Сивков, К.М. Редкозубов, М.В. Сергеев

Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, г. Казань, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается, что развитие внимания является одним из важных процессов в подготовке футболистов. Это связано с высокой динамичностью игры, требующей от игрока одновременного анализа игровой ситуации, решения тактических задач и выполнения сложных технических элементов.*

***Ключевые слова:** внимание, футбол, особенности современного футбола.*

Как отмечают специалисты, психологическая подготовка в футболе наименее изучена. Но для максимальной эффективности спортсменов все элементы тренировок должны быть тесно связаны и применяться вместе – как на ежедневных занятиях, так и на протяжении всей карьеры.

Согласно исследованиям, психологическая подготовка включает два ключевых направления. Первое по мнению В.П. Губы – это формирование личности и психических состояний для успешной адаптации к экстремальным условиям соревнований [1]. Второе, как указывает В.П. Губа и А.В. Лексаков, касается непосредственно футбола и заключается в развитии психических качеств, определяющих тактическое мастерство: наблюдательности, мышления, памяти, антиципации и других [5].

С.Л. Рубинштейн пишет, что сущность внимания заключается в направленной психической активности. Эта активность интегрирует внутренние психические процессы и внешние практические действия, обеспечивая их сосредоточенность на конкретном объекте, будь то реальный предмет или идеальный образ (мысль, понятие) [4].

Согласно Д.Б. Эльконину, в младшем школьном возрасте 6-11 лет ведущей деятельностью становится учебная. Осваивая основы наук, дети интенсивно развивают интеллект и мышление. Ключевыми психологическими новообразованиями на данном этапе выступают произвольная регуляция собственного поведения, сформированная способность к самоконтролю и развитие рефлексии – умения анализировать и критически осмысливать свои действия [6].

У детей младшего школьного возраста внимание отличается неустойчивостью и произвольностью. Данная особенность имеет нейрофизиологическую природу: в коре их головного мозга процессы возбуждения и торможения легко распространяются. При этом внимание

рассматривается как психический процесс, суть которого – в направленности и сосредоточенности на конкретном объекте [6].

Как указывает А.Л. Попов, что суть внимания заключается в способности человека отбирать нужную информацию, направлять и удерживать свои действия в определенном русле, а также сознательно контролировать процесс их выполнения [3].

Как отмечает В.П. Губа и его соавторы, внимание является для юного футболиста основным каналом получения информации на поле. Это качество поддается развитию через работу над его свойствами: объемом, переключением и интенсивностью внимания [5].

В своих учебных пособиях Губа В.П. и другие пишут, что «в процессе игровых действий футболисту приходится одновременно воспринимать большое количество объектов или их элементов (6–8), что и определяет объем его внимания. Причем он воспринимает в этих объектах малейшие детали, например, отдельные элементы движения соперника, его взгляд, что позволяет ему быстро и правильно организовать и выполнить свои ответные действия.

Внимание во время игры имеет произвольный характер, игрок сознательно сосредоточивается на процессе игры, отвлекаясь от всех посторонних раздражителей. Важнейшая особенность внимания футболиста – его высокая интенсивность, достигающая в наиболее ответственные моменты игры до предельной напряженности. Так как современный футбол отличают быстрые и внезапные действия, игрок при необходимости должен уметь мгновенно повышать интенсивность своего внимания. Чем интенсивнее внимание, тем больше нервной энергии затрачивает футболист» [5].

По мнению В.П. Губы, специфика футбола требует от игроков высокой устойчивости внимания на протяжении всей игры. Длительность матча и постоянная смена тактических ситуаций вынуждают футболиста постоянно мобилизовать свою концентрацию, что напрямую влияет на эффективность его действий. Однако, как показывают исследования, под влиянием утомления во второй половине игры устойчивость внимания часто снижается, что закономерно приводит к росту количества ошибок.

В соревновательной деятельности футболиста критически важна быстрота переключения внимания. Футбол характеризуется чрезвычайно высокой интенсивностью задач. Игроку приходится мгновенно переключаться с одних действий на другие, часто абсолютно на них не похожие. Данные исследования иллюстрируют эту нагрузку: за матч выполняется 600 двигательных действий, а внимание переключается между 3-5 объектами каждую секунду [1].

Исследования показывают, что перед матчем продуктивность внимания у футболистов закономерно повышается по сравнению с состоянием покоя. Данный психофизиологический сдвиг не зависит от спортивной квалификации игроков, но напрямую связан с их игровой ролью. Наиболее положительная динамика наблюдается у полевых игроков, особенно у полузащитников, чьи показатели значительно улучшаются. В отличие от них, для вратарей характерно ухудшение интенсивности внимания в предыгровом состоянии [5].

Таким образом для юных футболистов развитие внимания – критически важное условие успеха, так как игра требует постоянной концентрации и сосредоточенности. Современный футбол предъявляет высокие требования к игрокам из – за своей интенсивности. Чтобы быть эффективным на поле, футболист должен:

-Параллельно обрабатывать информацию: анализировать ситуацию, принимать тактические решения, выполнять технические приемы.

-Владеть распределением внимания – ключевым навыком, который позволяет в момент приема мяча одновременно оценить расстояние, следить за партнерами и соперниками на поле.

Список литературы:

1. Губа В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник. М.: Спорт, 2020. 720с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2012. 352 с.
3. Попов А.Л. Психология: учеб. пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания. 3-е изд., стер. М.: ФЛИНТА, 2019. 288 с.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.: Питер, 2012. 705 с.
5. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков, М.С. Полишкис, В.А. Выжгин, А.В. Антипов, В.И. Колосков, В.В. Варюшин, М.М. Полишкис; под общ. ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова – 2-е изд., перераб. и дополн. М.: Спорт, 2018. 624 с.
6. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Издательский центр «Академия», 2011. 384 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ ФУТБОЛОМ В ВУЗЕ

В.А. Сивков, С.С. Коннова, М.В. Сергеев

Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, г. Казань, Россия

***Аннотация.** Рассмотрены педагогические условия формирования мотивации студенток к занятиям футболом в вузе, соответствующие организационные, методические и психологические составляющие, обуславливающие повышение интереса к женскому футболу.*

***Ключевые слова:** женский футбол, мотивация, студентки, педагогические условия, физическое воспитание.*

Несмотря на глобальную популярность футбола, его женское направление продолжает сталкиваться с системными трудностями. Исторически мужской и женский футбол зародились одновременно еще в XIX веке. Однако интенсивной развитие и глубокое закрепление в культурной среде получила исключительно мужская версия игры. Именно мужской футбол сформировал основной методологический фундамент этой спортивной дисциплины. На его принципах построены современные системы подготовки, воспитания, организационные и психологические подходы к обучению. В то же время женский футбол на всех этапах спортивной карьеры сталкивается с существенными барьерами. Особенно остро эта проблема проявляется в образовательной среде вузов. Отсутствие гендерно-адаптированных методик, а также недостаточные усилия по популяризации серьезно ограничивают развитие женского футбола в стенах высших учебных заведений.

Проведенный анализ научно-методической литературы показал, что развитие женского футбола в вузе требует комплексного преобразования всех составляющих спортивной подготовки. При этом ключевое значение имеют гендерные различия, что делает неэффективным прямое применение мужской методологической базы к девушкам.

В первую очередь, важно адаптировать особенности образовательной среды, включая объем академической нагрузки. Необходимо также учитывать психологические особенности, обусловленные повышенной эмоциональностью и нестабильностью.

Отдельного внимания заслуживают физиологические особенности, включая морфологию. Они обусловлены меньшими антропометрическими показателями, преобладанием жировой ткани над мышечной, повышенной пластичностью суставов, а также сниженными способностями к скоростно-силовым показателям. К физиологическим аспектам относятся и замедленное восстановление после нагрузок, сложности пространственной ориентации, а также преобладания ближнего зрения над дальним. Важным фактором,

влияющим на условие формирование мотивации, является менструальный цикл, фазы которого на прямую сказываются на психоэмоциональном состоянии, работоспособности и готовности к высоким нагрузкам, что требует индивидуального подхода к планированию тренировочного процесса.

Организационный компонент подготовки требует качественного материально-технического оснащения и развития инфраструктуры. Кроме того, необходимо компонентное тренеро-педагогическое сопровождение, обладающее не только спортивной квалификацией, но и глубокими знаниями в области психологии, физиологии и педагогики. Завершающим элементом этой системы является внедрение адаптированного расписания, учитывающего все вышеперечисленные факторы.

Женская методология футбольной подготовки обязывает дифференцированность процесса, с учетом физиологических и психологических особенностей студенток, интегрировать принцип постепенности в освоении технико-тактических элементов, акцентируя внимания на развитие координационных способностей и тактического мышления. Особенно важным является формирование дифференцированной системы нагрузок, учитывающей циклические изменения женского организма. Психолого-педагогическое сопровождение должно быть направлено на формирование устойчивой мотивации через положительный командный климат, а также развитие эмоционального интеллекта, снижение конфликтности в команде и помощь в адаптации. Особое внимание требует разработка критериев оценки, отражающих специфику женской спортивной деятельности. Реализация этих условий предполагает специальную подготовку тренерского состава в области гендерной психологии и физиологии, а также модификацию существующих программ физического воспитания с интеграцией модуля «Женский футбол». Эффективность предлагаемой модели обеспечивается только при системном подходе, объединяющем организационные, методические и психолого-педагогические компоненты в единую образовательно-тренировочную среду [4].

Для формирования мотивации студенток к занятиям футболом в вузе необходим комплексный подход. В системе создание специализированной секции с необходимой инфраструктурой и интеграция футбола в учебный процесс через элективные курсы необходимы для доступности, в то же время, важную роль играет популяризация вида спорта через мастер-классы и массовое освещение тренировочного процесса, успехов для преодоления стереотипов. Методической основой выступает принцип постепенности с использованием подводящих упражнений для безопасного освоения навыков, а также игровые и соревновательные методы, поддерживающие интерес. Психолого-педагогическое сопровождение направлено на развитие внутренней мотивации через создание ситуаций успеха, формирование благоприятного климата в команде и тренировку эмоционального интеллекта для управления стрессом.

Таким образом, был теоретически обоснован комплекс педагогических условий для формирования мотивации студенток к занятиям футболом. Данный

комплекс включает в себя организационный компонент, который обуславливает создание секций с необходимой инфраструктурой, интеграцию футбола в учебный процесс и его активную популяризацию.

Также в него входит методические компонент. Он предполагает дифференциацию нагрузок с обязательным учетом гендерных особенностей, реализацию этапного обучения и применение игровых методов. Наконец комплекс содержит психолого-педагогический компонент, к нему относится создание благоприятного климата в коллективе, целенаправленное развитие внутренней мотивации и организации системного психологического сопровождения студенток.

Установлено, что эффективность обеспечивается только при системной реализации всех условий, направленной на создание целостной образовательно-тренировочной среды, отвечающей специфическим потребностям девушек. Основная роль в реализации модели отводится тренеру-педагогу, обладающему компетенциями в области гендерной психологии и физиологии.

Список литературы:

1. Губа В.П., Антипов А.В., Рожкова Л.Г. Особенности спортивной подготовки в женском футболе: морфофункциональные, физиологические и психологические аспекты // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 38–40.
2. Зайцев А. С., Андрейченко А. В. Развитие женского футбола в России / А. С. Зайцев, // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). 2023. № 2. С. 344-345.
3. Карпушко Н.А., Михайлова Т.В Специфика построения тренировочного процесса футболисток в условиях вуза с учетом академической нагрузки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 124–129.
4. Мягченко Н.В., Сирота О.А. Гендерная специфика проявления и развития физических качеств у студенток-футболисток // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2023. № 1. С. 67–73.
5. Михайлова Т.В., Карпушко Н.А. Методические аспекты построения тренировочного процесса в женском футболе с учетом психофизиологических особенностей // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4 (194). С. 210–214.

СПОРТИВНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ В ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ КАК ПЛАТФОРМА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У МОЛОДЕЖИ

О.А. Симошенко, Е.Е. Ванина, И.А. Мартын

Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается роль спортивных инициатив, реализуемых на территории Оренбургской области, в формировании жизненно важных компетенций у молодежи. Анализируются существующие спортивные программы и проекты, направленные на развитие социальных, коммуникативных, лидерских и волевых качеств у детей и подростков. Исследуется влияние занятий спортом на повышение уровня самодисциплины, ответственности и умения работать в команде.*

***Ключевые слова:** жизненно важные компетенции, молодежь, спортивные инициативы, спортивные программы, спортивные проекты*

В современном обществе формирование жизненно важных компетенций у молодежи является одним из ключевых факторов успешной социализации и адаптации к быстро меняющимся условиям жизни. Спорт, как социально значимая деятельность, обладает огромным потенциалом в развитии таких компетенций, как умение работать в команде, лидерские качества, настойчивость, ответственность и самодисциплина.

Оренбургская область, как и другие регионы России, сталкивается с рядом социальных вызовов, включая проблемы подростковой преступности, наркомании и недостаточной вовлеченности молодежи в социально полезную деятельность. В связи с этим, актуальность исследования роли спортивных инициатив в формировании жизненных компетенций у молодежи в Оренбургской области обусловлена необходимостью поиска эффективных инструментов решения данных проблем и создания благоприятных условий для всестороннего развития молодого поколения.

Для начала определим, что включают в себя жизненные компетенции молодежи. Жизненные компетенции у молодежи – это широкое понятие, включающее в себя жизненно важные умения, знания, навыки и отношения, необходимые для успешной адаптации к современному миру, достижения личного благополучия и активного участия в общественной жизни [2, с. 365]. Это своего рода «компас» и «инструменты», помогающие молодым людям ориентироваться в сложном социуме, реализовывать свой потенциал и строить успешное будущее.

Жизненные компетенции включают: академические навыки (умение учиться, критически мыслить, анализировать информацию); социальные навыки (эффективное общение, сотрудничество, лидерство, разрешение

конфликтов); эмоциональный интеллект (самосознание, саморегуляция, эмпатия, управление отношениями); цифровая грамотность (навыки работы с информацией в цифровой среде, безопасное использование технологий); гражданская ответственность (участие в общественной жизни, знание своих прав и обязанностей, уважение к закону). Спорт является мощным инструментом для формирования жизненно важных умений у молодежи. Регулярные занятия спортом способствуют развитию командной работы и сотрудничества; улучшению коммуникативных навыков; воспитанию лидерских качеств; формированию дисциплины и самоконтроля; повышению уверенности в себе и самооценки; развитию устойчивости к стрессу и умение справляться с неудачами; развитию критического мышления и умения решать проблемы; улучшению физического и психического здоровья [2, с. 367].

Таким образом, спорт не только укрепляет физическое здоровье, но и является мощным инструментом для формирования жизненно важных умений и компетенций, необходимых для успешной адаптации к современному миру и достижения личного благополучия. Важно создавать условия для занятия спортом каждому ребенку, чтобы он мог раскрыть свой потенциал, приобрести необходимые навыки и стать успешным и счастливым человеком.

Оренбургская область, будучи регионом с обширной территорией и характерными социально-экономическими условиями, активно развивает систему физического воспитания, массового спорта и спортивной инфраструктуры. Эта система строится на основе федеральных и региональных стратегических документов, таких как указы Президента, областные законы и целевые программы в сфере физической культуры [1]. В последние годы в Оренбургской области реализуется ряд спортивных программ и проектов, направленных на вовлечение молодежи в систематические занятия спортом и физической культурой. Ключевым элементом является региональный проект «Спорт – норма жизни» [4], который входит в национальный проект «Демография» [3]. Цель этого проекта – сделать спорт доступным для всех, увеличить число жителей, регулярно занимающихся физической активностью, и поддерживать перспективных молодых спортсменов. В рамках проекта в Оренбургской области строятся новые спортивные объекты, модернизируются существующие, закупается необходимое оборудование и проводятся мероприятия, призванные сформировать у населения устойчивую потребность в занятиях спортом. А также проект «Спортивный актив Оренбуржья», который мотивирует заниматься спортом в течение всего года. В 2024 году проект привлек свыше 80000 участников к десяти масштабным физкультурным мероприятиям, проводимым в Оренбургской области. Среди наиболее популярных – «Вечер на коньках», «Лыжня России» и «Кросс нации» [3].

Важную роль в продвижении физической культуры играет координация, осуществляемая органами государственной власти Оренбургской области на межведомственном уровне. Органы местного самоуправления реализуют целевые программы, развивая спортивную инфраструктуру, обеспечивая кадровый состав, организуя массовые мероприятия и сотрудничая с общественными организациями. Однако, как и в большинстве регионов России,

существуют проблемы: недостаточное финансирование, нехватка кадров и низкая активность взрослого населения в занятиях спортом.

Хотя количество спортивных объектов, таких как физкультурно-оздоровительные комплексы (далее по тексту – ФОК), растёт, распределение инфраструктуры между городами и селами неравномерное. Например, в январе 2025 года в Оренбурге был открыт современный ФОК при Училище олимпийского резерва с бассейнами, универсальным залом, залами для различных видов спорта и тренажёрным залом общей площадью более 6000 кв. м. В то же время, в отдаленных районах области ощущается недостаток спортивных площадок и квалифицированных специалистов. Законодательство, регулирующее деятельность муниципалитетов в этой сфере, нуждается в доработке, особенно в части распределения полномочий, установления нормативов обеспеченности и критериев оценки эффективности. Система управления физической культурой в регионе включает специализированные учреждения: спортивные школы, центры тестирования ГТО и ФОКи [1].

Поддержка детско-юношеского спорта и школьного физического воспитания – ключевой вектор деятельности Правительства Оренбургской области. Это проявляется в создании комплексной системы мер, нацеленной на всестороннее развитие физической культуры и спорта среди подрастающего поколения. Поддержка оказывается через:

- финансирование спортивных учреждений (ежегодно выделяются значительные средства на финансирование детско-юношеских спортивных школ (далее по тексту – ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (далее по тексту – СДЮШОР). Эти средства направляются на оплату труда тренеров, приобретение современного спортивного инвентаря и оборудования, организацию учебно-тренировочных сборов и участие в соревнованиях различного уровня. Проводятся работы по ремонту и модернизации существующих спортивных объектов, а также строительству новых современных спортивных комплексов, доступных для детей и подростков);

- значительное внимание уделяется развитию физической культуры в общеобразовательных учреждениях. В школах реализуются программы, направленные на повышение двигательной активности учащихся, формирование у них навыков здорового образа жизни и вовлечение в систематические занятия спортом. Проводятся спортивные праздники, соревнования и спартакиады, создаются школьные спортивные клубы, в которых дети могут заниматься различными видами спорта во внеурочное время. Также оказывается поддержка талантливым школьникам, проявляющим выдающиеся спортивные способности;

- кадровое обеспечение (подготовка и повышение квалификации педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта. Организуются семинары, тренинги и курсы повышения квалификации для учителей физической культуры и тренеров, что позволяет им осваивать новые методики и технологии обучения, повышать свой профессиональный уровень и эффективно решать задачи по физическому воспитанию детей и подростков);

– проводятся активные информационные кампании, направленные на пропаганду здорового образа жизни и популяризацию занятий спортом среди детей, подростков и их родителей. Организуются открытые уроки, мастер-классы и встречи со знаменитыми спортсменами, освещается роль физической культуры и спорта в формировании здоровой нации, воспитании патриотизма и достижении высоких спортивных результатов [1].

В результате этих целенаправленных усилий наблюдается устойчивая тенденция к увеличению количества детей и подростков, занимающихся спортом, повышению уровня их физической подготовленности и достижению высоких результатов на соревнованиях различного уровня. Развитие детско-юношеского спорта и школьного физического воспитания является приоритетной задачей для региональных властей Оренбургской области, поскольку это не только способствует укреплению здоровья нации, но и формирует основу для будущих спортивных побед и достижения выдающихся результатов на международной арене.

В заключении отметим, что проведенное исследование демонстрирует значительный потенциал спортивных инициатив в Оренбургской области как платформы для развития жизненных компетенций у молодежи. Систематические занятия спортом способствуют формированию у детей и подростков таких важных качеств, как самодисциплина, ответственность, умение работать в команде, лидерские навыки и стрессоустойчивость. Эффективность спортивных инициатив подтверждается как статистическими данными, так и экспертными оценками.

Для дальнейшего повышения эффективности спортивного воспитания молодежи в Оренбургской области необходимо:

- 1) расширить доступность спортивных программ для молодежи, особенно в сельских районах и среди социально незащищенных групп населения;
- 2) совершенствовать методики спортивной подготовки, делая акцент на развитие не только физических, но и психологических и социальных навыков;
- 3) привлекать к спортивному воспитанию квалифицированных тренеров и наставников, способных служить примером для молодежи;
- 4) обеспечить межведомственное сотрудничество между органами власти, спортивными организациями, образовательными учреждениями и общественными организациями в целях создания комплексной системы спортивного воспитания молодежи.

Реализация данных рекомендаций позволит максимально использовать потенциал спорта для формирования жизненно важных компетенций у молодежи в Оренбургской области, способствуя ее успешной социализации и внесению вклада в развитие региона.

Список литературы:

1. Ковш Е.В., Гилязиева С.Р. Развитие сферы физической культуры и массового спорта в субъектах Российской Федерации: анализ на примере Оренбургской области // Научный Лидер. 2025. № 17 (218). URL: [https://scilead.ru/article/8550-razvitie-sferi-fizicheskoy-](https://scilead.ru/article/8550-razvitie-sferi-fizicheskoy)

kulturi-i-massovog (дата обращения: 20.11.2025).

2. Корякина Д.Ю., Степанов С.В. Спорт как сфера формирования у детей жизненно важных умений // Современные тенденции сельскохозяйственного производства в мировой экономике. материалы XXII Международной научно-практической конференции. Кемерово, 2023. С. 365-369.

3. Паспорт национального проекта «Демография» (утверждён президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16) // Правительство Российской Федерации. URL: <https://static.government.ru/media/files/Z4OMjDgCaeohKWaA0psu6lCekd3hwx2m.pdf> (дата обращения: 20.11.2025).

4. Паспорт регионального проекта «Спорт – норма жизни» (в рамках национального проекта «Демография») // Официальный сайт администрации Оренбургской области. URL: <https://grach-rf.orb.ru/upload/uf/d18/Obl-programma-Sport-norma-zhizni.pdf> (дата обращения: 20.11.2025).

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ КУРСАНТОВ В УСЛОВИЯХ ВОЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

В.И. Скопинцов, Д.И. Толпеев, Д.И. Захаров

Московское высшее общевойсковое командное училище,
г. Москва, Россия

***Аннотация.** В статье исследуется влияние систематических занятий физической подготовкой на формирование профессиональной компетентности курсантов военных вузов технического профиля. Результаты проведенного исследования показывают, что регулярные занятия физической подготовкой повышают профессиональную готовность курсантов военных вузов, снижают утомляемость от учебной нагрузки, оказывает влияние на когнитивные процессы, эмоциональное состояние и способствуют формированию лидерских и коммуникативных навыков, необходимых в инженерной и технической деятельности.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, профессиональная компетентность, курсанты, обучающиеся, военно-образовательная среда.*

Современные технические вузы предъявляют к выпускникам высокие требования не только в сфере профессиональных знаний и практических навыков, но и в развитии личностных качеств, необходимых для успешной карьеры инженера или специалиста в технической области. Среди таких качеств – стрессоустойчивость, организованность, способность к командной работе, целеустремленность и умение принимать решения в условиях ограниченного времени.

Физическая подготовка традиционно рассматривается как средство укрепления здоровья, профилактики заболеваний и развития двигательных навыков. Однако исследования последних лет показывают, что физическая активность оказывает значительное влияние на когнитивные процессы, эмоциональное состояние и профессиональную компетентность курсантов [1].

В военных вузах технического профиля, где учебная нагрузка часто является высокой, а стрессовые ситуации – частыми, интеграция физической подготовки в образовательный процесс приобретает особую актуальность.

Цель исследования – выявить роль систематических занятий физической подготовкой в формировании профессиональной компетентности курсантов военного вуза технического профиля и определить механизмы, через которые физическая активность способствует развитию ключевых профессиональных и личностных качеств.

Объект исследования – курсанты военного вуза технического профиля и организационно-педагогические условия их военно-образовательной среды.

Предмет исследования – влияние систематической физической активности на развитие профессиональных компетенций курсантов.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что комплексные программы физической подготовки, интегрированные в образовательный процесс, способствуют формированию когнитивных, личностных и социально-профессиональных компетенций, необходимых будущим военным специалистам инженерных специальностей.

Проблема взаимосвязи физической активности и профессиональной компетентности обучающихся в вузах изучалась в рамках педагогики, психологии и физической культуры. Анализ литературы показал, что в современных условиях технические вузы недостаточно используют потенциал физической подготовки как инструмента формирования профессиональной компетентности, что требует разработки системного подхода к интеграции физкультурной деятельности в образовательный процесс [2].

Методика исследования. Для исследования влияния физической подготовки на профессиональную компетентность была разработана комплексная методика, включающая анкетирование, тестирование физической подготовленности, психологическую диагностику и оценку профессиональных навыков обучающихся.

В исследовании приняли участие 180 человек (первые и вторые курсы), разделенные на экспериментальную и контрольную группы.

Этап 1. Анкетирование и оценка мотивации к занятиям физической подготовкой.

Цель: выявление уровня мотивации обучающихся к регулярным физическим нагрузкам и их восприятия физической активности как инструмента развития профессиональных навыков.

Методы: авторская анкета, включающая блоки:

- привычки и опыт занятий физической культурой и спортом;
- отношение к физической активности в контексте профессионального развития;
- самооценка уровня стрессоустойчивости и коммуникативных навыков.

Этап 2. Тестирование физической подготовленности.

Цель: оценка основных физических качеств, обучающихся и выявление их влияния на когнитивные и профессиональные показатели.

Методы:

- выносливость: бег на 3 км, тест Купера [3];
- сила и координация: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 10х10 м, прыжок в длину с места;
- гибкость: наклон вперед из положения стоя;
- общая физическая активность: измерение объема выполняемой нагрузки за неделю.

Этап 3. Психологическая диагностика.

Цель: выявление взаимосвязи между физической активностью, стрессоустойчивостью, уровнем тревожности и профессиональной готовностью.

Методы:

- опросник Спилбергера-Ханина;
- методика САН (самочувствие, активность, настроение) [4];
- тест на оценку лидерских и коммуникативных навыков;
- наблюдение за поведением обучающихся в групповых занятиях.

Этап 4. Оценка профессиональной компетентности.

Цель: оценить влияние физической подготовки на формирование профессиональных навыков.

Методы:

- анализ успеваемости по профильным дисциплинам;
- наблюдение за качеством выполнения практических заданий [5];
- оценка участия курсантов в коллективных действиях;
- характеристика преподавателей о развитии ключевых компетенций.

Результаты исследования и их обсуждение.

1. Мотивационный профиль обучающихся.

Анкетирование выявило три группы обучающихся:

- «оздоровительные» (40 %) – мотивированы поддержанием здоровья и снижением стрессовой нагрузки;
- «социальные» (35 %) – ориентированы на командное взаимодействие и совместную деятельность;
- «стремящиеся к профессиональному росту» (25 %) – видят в физической активности инструмент развития личной эффективности и профессиональных навыков.

Наблюдения показали, что третья группа обучающихся демонстрируют лучшие результаты в коллективных действиях и практических занятиях при условии регулярных занятий физической подготовкой.

2. Физическая подготовленность и когнитивные показатели.

Обучающиеся с высоким уровнем выносливости и координации демонстрировали лучшие показатели концентрации, способности к анализу и решению инженерных задач.

Систематические занятия физической подготовкой коррелировали с высокой успеваемостью и меньшей утомляемостью в течение учебного дня.

3. Социальные и личностные навыки.

Участие в командных спортивных мероприятиях развивало навыки командной работы, лидерства и ответственности.

Физическая активность способствовала снижению тревожности и эмоционального напряжения, что положительно влияло на способность студентов принимать решения в сложных профессиональных ситуациях [6].

Сопоставление мотивационных, физических и когнитивных показателей позволило выделить три ключевые стратегии интеграции физической подготовки для обучающихся:

- **оздоровительные программы** – направлены на снятие стресса и поддержание общего здоровья.
- **командные программы** – развивают коммуникативные навыки и умение работать в команде.

– **интенсивные программы развития личной эффективности** – направлены на формирование лидерских качеств, стрессоустойчивости и когнитивной гибкости.

Внедрение интегрированной программы показало свою эффективность, так за семестр обучающиеся улучшили показатели в успеваемости на 12-18 %, число участия в совместных (коллективных) действиях (проектах) увеличилось на 25 %, уровень учебного стресса снизился на 30 %, уровень физической подготовленности улучшился на 15-20 %.

В заключении отметим, что физическая подготовка является эффективным инструментом формирования профессиональной компетентности курсантов в условиях военно-образовательной среды технического вуза, влияя на когнитивные, личностные и социальные навыки. Систематические занятия физической подготовкой и спортом повышают стрессоустойчивость, улучшают концентрацию, способствуют развитию лидерских и коммуникативных качеств.

При этом авторы отмечают, что внедрение дифференцированных программ физической подготовки в образовательный процесс позволяет повысить профессиональную готовность и улучшить качество образовательного процесса в вузе. Интегрировать физическую подготовку в учебный процесс, учитывая мотивационный профиль и уровень физической подготовленности обучающихся.

Список литературы:

1. Баранцев С.А. Индикатор эффективности физического воспитания студентов // Учебное пособие. М.: Спорт, 2020. 160 с.
2. Гришина Ю.И. Физическая культура студента // Учебное пособие. – М.: Феникс, 2019. 283 с.
3. Димова А.Л. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра // Методическое пособие. М.: Библиом, 2022. 240 с.
4. Соколовская С.В. Психология физической культуры и спорта // Учебное пособие для вузов. СПб.: Лань, 2021. 144 с.
5. Фирсова И.А., Балова С.Л., Безденежных И.А. Комплексный подход в развитии профессиональных компетенций и формировании здорового образа жизни у студентов // Монография. – М.: Прометей, 2020. 190 с.
6. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта // Учебное пособие. М.: Спорт, 2016. 352 с.

СРЕДСТВА ОЦЕНКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АКРОБАТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКИХ ГРУППАХ, НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

М.И. Сухина, В.А. Кузьменко

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

***Аннотация.** Основываясь на знаниях, полученных в ходе изучения доступной научно-методической литературы, сделан вывод о том, что на данный момент нет точных контрольных упражнений, с помощью которых возможно оценить уровень технической подготовленности акробатов, выступающих по программе женских групповых упражнений, занимающихся по 1 спортивному разряду. В этой связи основное содержание статьи посвящено подбору оценочных средств, характеризующие уровень технической подготовленности спортсменок на предсоревновательном этапе с помощью анкетирования тренеров-практиков по спортивной акробатике.*

***Ключевые слова:** спортивная акробатика; методы оценки технической подготовленности; женские группы; предсоревновательный этап; учебно-тренировочный процесс, техническая подготовленность.*

Анализ результатов оценки технической подготовленности акробатов на предсоревновательном этапе подготовки представляет собой важный аспект в спортивной науке, так как именно на этом этапе формируются основные навыки и умения, которые будут использованы в соревнованиях [4].

В процессе подготовки акробаты проходят через множество этапов, начиная от общего физического развития и заканчивая углубленной работой над техническими элементами, которые будут продемонстрированы на соревнованиях. Оценка технической подготовленности включает в себя комплексный анализ как физической, так и психологической готовности спортсменов, а также их способности адаптироваться к требованиям соревнований [5, 1].

В процессе оценки технической подготовленности акробатов используются различные методы, включая тестирование физических качеств, оценку выполнения элементов акробатических упражнений, а также анализ видео и саморефлексию спортсменов [3].

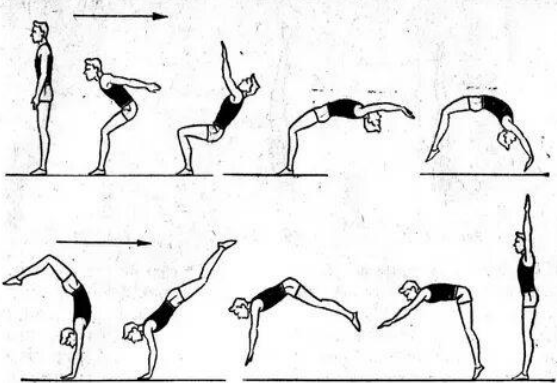
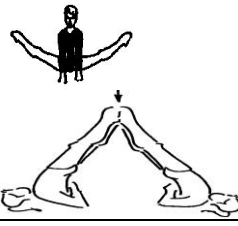
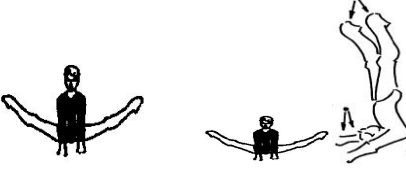
Во-первых, это объективные методы, которые основываются на измерении конкретных показателей. Во-вторых, субъективные методы, включающие в себя экспертные оценки и наблюдения тренеров. Объективные методы часто включают в себя количественные измерения, такие как время выполнения элемента, количество выполненных повторений, высота прыжка, и другие параметры, которые могут быть зарегистрированы с помощью различных приборов и технологий.

Субъективные методы оценки технической подготовленности акробатов могут включать в себя экспертные оценки тренеров, которые наблюдают за выполнением элементов и дают рекомендации по улучшению техники. Такие оценки могут основываться на многолетнем опыте тренеров, их интуиции и понимании специфики спортивной акробатики.

В таблице представлен фрагмент упражнений, с помощью которых можно определить уровень технической подготовленности женских троек, выступающих по 1 спортивному разряду на предсоревновательном этапе.

Таблица

Пример оценивания технической подготовленности акробатов, занимающихся в женской группе по 1 спортивному разряду

Тесты, определяющий уровень технической подготовленности	Фото выполняемых элементов	Оценка технической подготовленности акробатов (критерии для оценивания и сбавки за выполнение элементов)
«Фляк» – 2 б.		1. Потеря гибкости, натянутости тела при выполнении элемента (стоп, ног, коленей, рук, спины). 2. Недостаток амплитуды во время полета. 3. Неустойчивость при приземлении с элемента. Мелкие – 0,1 б. Значительные – 0,2-0,3 б. Грубые – 0,5 б. Падение с элемента – 1 б.
Нижние в стойках на лопатках с опорой друг о друга – «шалаш», верхняя упор углом – 6 б.		1. Потеря натянутости тела при выполнении элемента – 0,1-0,5 б. 2. Сгибание рук в упоре на руках и/или ног – 0,1 – 0,5 б.
Нижняя в стойке на лопатках, руки вверх, средняя упор углом на руках нижней, верхняя упор углом на руках средней – 13 б.		1. Ноги выше или ниже идеальной позиции (ниже горизонтали в упоре углом) – 0,1 – 0,5 б. 2. Неустойчивость «Верхнего» или поправления во время построений и переходов -0,1 – 0,3 б.

Данные элементы были выбраны по методу анкетирования тренеров в БОУСОШ № 1 ст. Динской как наглядный материал, по технической оценке, женских групп, выступающих по 1 спортивному разряду.

Вышеизложенный список включает в себя упражнения для индивидуальной оценки и оценки подготовленности в группе, что способствует

определению уровня подготовленности не только спортсменки в отдельности, но и определить степень вработываемости партнеров [2].

В соответствии с правилами соревнований по виду спорта «спортивная акробатика» таблицы также перечислены основные ошибки, которые могут быть допущены в процессе выполнения тех или иных технических действий, а также Сбавки (мелкие, значительные, грубые) за несоответствие исполнения элемента, которые вычитаются из общей стоимости [4].

Таким образом, нами был определен перечень тестов и их технические критерии для оценки подготовленности женских групп, тренирующихся по 1 спортивному разряду.

Техническая подготовленность акробатов на предсоревновательном этапе подготовки является многогранным и сложным процессом, который требует комплексного подхода и учета множества факторов. Важно, чтобы тренеры и спортсмены осознавали значимость технической подготовки и стремились к постоянному совершенствованию своих навыков. Результаты проведенного исследования подчеркивают необходимость внедрения современных методов оценки и анализа, а также индивидуального подхода к каждому спортсмену, что в конечном итоге приведет к повышению уровня подготовки акробатов и их успешности на соревнованиях.

Список литературы:

1. Бекерова В.Р. Особенности технической подготовки женских троек в спортивной акробатике // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. Часть 3. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. С. 279-281.
2. Береславская Н.В. Результаты анкетирования тренеров о содержании технической подготовки акробатов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. 2019. С. 27-28.
3. Еремина Е.А., Самсоненко Т. А. Современные подходы в системе управления подготовкой в олимпийском спорте на основе внешнесредовых факторов // Олимпийский спорт и спорт для всех : Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс, Казань, 10–13 июня 2020 года. Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. С. 425-428.
4. Свод правил по спортивной акробатике 2025-2028 (Утвержден Исполнительным комитетом ФИЖ). 65 с.
5. Тронеv В.В., Пилюк Н.Н. Анализ содержания балансовых технических элементов, выполняемых акробатами высокой квалификации в мужских групповых упражнениях // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар: КГУФКСТ, 2021. С. 148-154.

ФЕНОМЕН «УДУШЬЯ» (CHOKING) В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ: РАЗЛИЧИЯ ОТ СОПОСТАВЛЯЕМЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И РОЛЬ КОПИНГ-РЕСУРСОВ

Сяовэй Го, В.В. Буторин

Московская государственная академия физической культуры,
г.о. Люберцы, рп. Малаховка, Россия

***Аннотация.** В данной статье анализируются и обобщаются источники о феномене «удушья» (choking). Раскрываются общие и особенные характеристики данного явления в сравнении с подобными психическими состояниями человека. Рассматривается феномен удушья в контексте настольного тенниса, возникающего во время ответственного момента игры. На основе анализа релевантных исследований выделены три ключевые характеристики феномена: ситуационная специфичность проявления, временной отрезок (продолжительность) и нарушение автоматизации двигательных навыков. В рамках теоретической модели явного мониторинга проведён сравнительный анализ, позволивший чётко дифференцировать «удушьё» от адаптивного стресса, хронической тревоги и перфекционизма. Особое внимание уделено роли копинг-ресурсов (когнитивных, эмоциональных, поведенческих) в профилактике и преодолении «удушья». На основе синтеза данных предложены практические рекомендации для психологической подготовки спортсменов.*

***Ключевые слова:** настольный теннис, феномен «удушья», копинг-ресурсы, психологическое давление, психические состояния, сравнительный анализ.*

Введение

Настольный теннис, характеризующийся экстремальной скоростью реакции, необходимостью принятия решений в условиях острого дефицита времени и короткой продолжительностью розыгрышей, создает уникальные предпосылки для возникновения феномена «удушья». Данный феномен, определяемый как «критическое ухудшение эффективности игровой деятельности квалифицированного спортсмена в условиях высокого давления стрессфакторов в период ответственного этапа соревнования, несмотря на его стремление показать наилучший результат» [5], представляет собой значимую проблему в спорте высших достижений. Его актуальность подчеркивается высокой частотой проявления в решающих моментах соревнований, что ведет к неожиданным поражениям и существенным негативным психическим переживаниям обидного пригрыша. Однако в научной и тренерской практике «удушьё» часто ошибочно отождествляется с другими негативными психическими состояниями, такими как стресс и тревога, что приводит к неадекватным методам психологической работы.

Целью настоящего обзора является систематизация существующих знаний для дифференциации феномена «удушья», в настольном теннисе через его сравнительный анализ со смежными состояниями и определение роли копинг-ресурсов в управлении им.

Методы исследования

1. Теоретический анализ и обобщение данных научной литературы по теме исследования, научных публикаций в рецензируемых научных базах данных: Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, eLibrary.

Анализ исследований позволил выявить согласованность среди исследователей относительно трех ключевых характеристик феномена «удушья»: ситуационная специфичность проявления (возникновение в ситуациях высокой субъективной значимости результата), временной отрезок (кратковременная продолжительность) и нарушение автоматизации моторных компонентов навыка (нарушение техники выполнения технического действия) [5, 2]. Механизм нарушения автоматизации двигательного навыка объясняется в рамках теории «осознанного» контроля за действиями, когда повышенное внимание к автоматизированным навыкам нарушает их естественное выполнение. Для наглядной демонстрации различий феномена «удушья» с подобными состояниями был проведен сравнительный анализ (табл.).

Таблица

Сопоставление феномена «удушья» с другими психическими состояниями

Параметр	Феномен «удушья» (Choking)	Адаптивный стресс	Хроническая тревога	Перфекционизм
Контекст возникновения	Критические моменты игры	Любые ситуации с требующие мобилизации ресурсов	Различные сферы жизни	Все области деятельности
Длительность	Кратковременная (минуты)	Среднесрочная (часы)	Длительная (дни, месяцы)	Постоянная (черта личности)
Влияние на деятельность	Снижение технической эффективности, деавтоматизация двигательного навыка	Мобилизация или дисфункция	Общее снижение эффективности, нарушение концентрации внимания	Страх ошибки, психологическое перегорание
Механизм регуляции	Восстановление через копинг- ресурсы	Адаптация, снижение интенсивности стимула	Психотерапия, фармакотерапия	Когнитивно- поведенческая терапия

Как показывает сравнительный анализ, «удушья» качественно отличается от иных состояний. В отличие от адаптивного стресса, который может мобилизовать ресурсы, «удушья» приводит к их дисфункции [3]. В отличие от хронической тревоги, оно ситуативно и не имеет пролонгированного

негативного действия на психическое здоровье. В отличие от перфекционизма, проявляется эпизодически в ключевые моменты, в нашем случае игры [4].

Роль копинг-ресурсов в преодолении «удушья»

Обзор эмпирических исследований демонстрирует устойчивую связь между развитостью копинг-ресурсов и способностью спортсменов противостоять «удушью». Обобщение данных позволяет выделить три ключевые группы копинг-стратегий, направленных на активизацию соответствующих копинг-ресурсов спортсмена [2, 5]:

- Когнитивные стратегии (смещение фокуса внимания с результата на процесс выполнения, использование ключевых слов-напоминаний) направлены на преодоление чрезмерного самоконтроля и возвращение спортсмена в состояние «потока». Исследования подтверждают, что такие техники достоверно снижают частоту проявления «удушья» [5].

- Эмоциональные стратегии (диафрагмальное дыхание, прогрессивная мышечная релаксация, использование самоинструктажа) способствуют быстрой нормализации психофизиологического состояния и снижению уровня активации, что критически важно в спортивных дисциплинах, требующих тонкого моторного контроля, таких как настольный теннис [2].

- Поведенческие стратегии (тактические паузы, использование предсоревновательных ритуалов (методы иррациональной регуляции)) позволяют переключить внимание, разорвать нарастающую негативную динамику и восстановить чувство контроля над ситуацией [1].

Таким образом, систематическая работа по развитию копинг-ресурсов позволяет не только предотвратить возникновение «удушья», но и минимизировать его продолжительность и последствия.

Заключение и практические рекомендации

Проведенный систематический обзор литературы позволяет заключить, что феномен «удушья» представляет собой уникальное психологическое состояние, требующее дифференцированного подхода в профилактике и совладания с ним. Его эффективное преодоление возможно через целенаправленное развитие копинг-ресурсов спортсмена, а не через общие методы психогигиены. Практическая значимость проведенного обзора заключается в разработке дифференцированного подхода к психологической подготовке теннисистов, основанного на целенаправленном развитии специфических копинг-ресурсов, что позволяет перейти от общих принципов психогигиены к адресным вмешательствам.

Практические рекомендации для тренеров и спортивных психологов, сформулированные на основе синтеза рассмотренных исследований:

1. Интеграция в тренировочный процесс. Внедрить в регулярную подготовку специализированные упражнения, моделирующие соревновательное давление, для отработки когнитивных (тренировка фокуса внимания), эмоциональных (дыхательные техники) и поведенческих (использование пауз) копинг-стратегий.

2. Персонализированный видеоанализ. Проводить совместный со спортсменом разбор видеозаписей критических моментов матчей с акцентом не

на ошибку, а на поиск и закрепление успешных примеров применения копинг-стратегий.

3.Формирование адаптивной установки. Активно работать над формированием у спортсмена установки на принятие ошибки как неотъемлемой части соревновательной деятельности, что позволяет снизить деструктивное давление перфекционизма.

Список литературы:

- 1.Ильин Е.П., Психология спорта. СПб.: Питер, 2017. 352 с.
- 2.Николс А.Р., Полман Р.К. Копинг в спорте: систематический обзор // Журнал спортивных наук. 2007. Т. 25, № 1. С. 11-31.
- 3.Одейянс Р.Р. Подавление мыслей и самосфокусированное внимание на линии пенальти // Психология спорта и физических упражнений. 2011. Т. 12, № 3. С. 289-292.
- 4.Родионов А.В. Психология спорта высших достижений. М.: Советский спорт, 2010. 141 с.
- 5.Хилл Д.М. Удушье в спорте: обзор литературы // Международный обзор психологии спорта и физических упражнений. 2010. Т. 3, № 1. С. 24-39.

СОЦИАЛЬНЫЕ НОРМЫ ДОШКОЛЬНИКОВ В КОНТЕКСТЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.Р. Тхатель, Д.М. Батагова

Центр развития ребенка – детский сад №23 «Вишенка»,
г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Данная работа рассматривает процесс воспитания социальных норм у детей дошкольного возраста как одну из важнейших задач современного дошкольного образования. Статья обращает внимание на то, что в условиях организации физкультурных занятий у дошкольников не только закладываются первичные элементы культуры здоровья, но и формируются основы коллективного взаимодействия, развиваются коммуникативные умения и ценностные ориентации. Также подчеркивается, что именно физкультурное образование позволяет органично соединить физическое развитие с социальным становлением ребенка. Все перечисленное соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и отражает социальные запросы современного общества.*

***Ключевые слова:** дошкольники; социальные нормы; социальное становление ребенка; физкультурное образование, особенности организации занятий.*

Взаимосвязь физического и нравственного воспитания имеет глубокие корни. Еще такие выдающиеся деятели дореволюционной педагогики как К.Д. Ушинский и П.Ф. Лесгафт подчеркивали необходимость сочетания двигательной активности с нравственным воспитанием [1, 3, 8]. Так, А.Г. Гаспарян отмечает: «Педагогические идеи Петра Францевича Лесгафта о воспитании, и уважении к личности школьника, а также о недопустимости произвола по отношению к нему, единстве физического, нравственного, умственного и трудового воспитания, развитии детской самостоятельности, инициативы, творческих способностей, о педагогическом оптимизме продолжают оставаться актуальными и на сегодняшний день. Лесгафт по праву считается основоположником физического образования в России. Среди его многочисленных заслуг перед отечественной наукой особое место занимает, созданная им оригинальная, и на сей день пока неповторимая, теория физического образования и система подготовки и переподготовки кадров для ее внедрения в педагогическую практику. Особого внимания заслуживает концепция, построенная им же, на признании взаимосвязи видов (сторон) воспитания и развития» [3, с. 42]. А.А. Чинякова подчеркивает: «Идеи Ушинского в настоящее время нашли отражение в контексте федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Константин Дмитриевич дал ценнейшие советы и обосновал важнейшие

дидактические принципы воспитывающего обучения. Эти советы не утратили своего значения и в наше время. Принципы обучения педагоги используют в организации и проведении образовательного процесса» [8, с. 425].

В ранний период становления советской системы дошкольного образования (1917-1938 гг) происходил переход всех учреждений дошкольного образования в ведение государства, привлекались специалисты дореволюционной школы, теоретические основы, средства и методы новой системы формировались в широких дискуссиях. Позднее, в нормативный период (1938-1991), была сформирована концепция развития дошкольного воспитания, в основу которой был заложен ряд принципов, многие из которых не теряют своей актуальности и в настоящее время, например: гуманизация, развивающий характер образования, ориентация на личность ребенка, сохранение и укрепление его здоровья, установка на овладение способами мышления и деятельности, развитие речи дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения, развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами, способностями и возможностями. В советской педагогике была сформирована система дошкольного воспитания, которая включала в себя четко регламентированные физкультурные занятия. В этой системе большое значение придавалось таким социальным нормам как дисциплина, уважение к правилам, коллективизм [7].

Государственные гарантии и требования к программам, условиям и результатам получения бесплатного доступного качественного дошкольного образования отражены в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО). Он выдвигает три группы требований: к структуре образовательной программы дошкольного образования, к условиям реализации образовательной программы дошкольного образования и к результатам освоения образовательной программы дошкольного образования. Физическое развитие, в контексте ФГОС (ДО) включает в себя формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве, овладение основными движениями, обучение общеразвивающим упражнениям и другим видам деятельности. Нравственное воспитание направлено на усвоение норм, правил поведения и морально-нравственных ценностей, принятых в российском обществе, развитие общения ребенка со взрослыми и сверстниками, формирование основ гражданственности и патриотизма и других качеств. Во всех трех, указанных выше разделах требований. Стандарт предполагает объединение физического и нравственного воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения. Предписывается реализовывать связь физического и нравственного воспитания через такие аспекты как:

- формирование нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка);
- воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов;

– приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности.

Стандарт предполагает, что в результате реализации данных предписаний, на этапе завершения дошкольного образования у детей будут сформированы основные физические и нравственно-волевые качества, которые обеспечат их целостное интеллектуально-личностное развитие и создадут благоприятные условия для заботы об эмоциональном благополучии каждого ребенка. Как видно из сказанного ранее, Стандарт подчеркивает важность комплексного подхода к воспитанию детей дошкольного возраста, где физическое и нравственное развитие взаимосвязаны и охватывают разные аспекты их личности [6].

У современных специалистов не вызывает сомнения тот факт, что физкультурное образование дошкольников выполняет не только оздоровительную, но и социально-нормативную функцию, что предполагает в ходе занятий освоение правил игры, обучение контролю эмоций и навыкам регуляции поведения в группе. При этом дети, участвующие в коллективных спортивных играх, быстрее усваивают нормы сотрудничества и справедливости.

Несмотря на значительный потенциал, анализ литературных источников свидетельствует о том, что в практике дошкольных организаций наблюдаются затруднения:

1. Недостаточное внимание к социальному аспекту физкультурных занятий, акцент преимущественно на двигательном развитии.

2. Ограниченные условия для реализации сюжетно-ролевых игр с двигательной активностью.

3. Нехватка методических разработок, направленных на интеграцию социально-нравственного и физкультурного воспитания.

Поиск средств для устранения данных проблем привел нас к исследованиям по применению PRO-активного подхода и кейс-технологий, а также особого применения сюжетно-ролевых игр, на которых, на наш взгляд, следует остановиться подробнее.

Т.И. Бабаева и Л.С. Римашевская рассматривают практики PRO-активного детства, направленные на поддержку и развитие эмоциональной отзывчивости, взаимопонимания и сотрудничества дошкольников. В широком понимании, авторы отмечают, что: «...PRO-активность отражает деятельностное отношение человека к миру, способность к проявлению самостоятельности, умение проектировать оптимальную стратегию жизни в соответствии с принятыми ценностями. Это также готовность личности делать самостоятельный, независимый, ответственный выбор решения, не боясь ошибок [2, с.5]. Дополнительно в том же источнике отмечается, что: «... первоосновы PRO-активности начинают формироваться уже в детстве при определенных, в том числе педагогических условиях, которые направлены на развитие в детях самостоятельности, умение быть инициативными и решительными» 2, с. 5].

Известно, что для формирования социальных норм эффективны активные методы обучения, такие как сюжетно-ролевые игры, театрализованная деятельность, проекты. Коллектив педагогов МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №23» участвуют в разработке инновационного проекта «Формирование элементарных социальных норм у детей дошкольного возраста методом проектов и приводят убедительные подтверждения тому, что для данной цели именно метод проектов является оптимальным [5]. В частности, авторы указывают, что: «проектный метод выделяется своей структурированностью и возможностью применения в реальных жизненных ситуациях, предоставляя детям роль активных участников образовательного процесса» [5, с. 6]. В пользу проектного метода в рассматриваемом контексте также говорит то, что он содействует активному развитию эмпатии и саморегуляции, которые лежат в основе социально-эмоционального интеллекта. Исследовательские задания, применяемые в методе проектов благотворно воздействуют на формирование критического мышления и понимания социальных процессов, что, в свою очередь, можно рассматривать как инструмент когнитивного развития. Метод проектов предполагает активное взаимодействие, что подталкивает детей к развитию навыков общения и сотрудничества, что и формирует такой важный аспект как коммуникативная компетентность личности [5].

Учитывая сказанное выше, следует отметить, что в практике работы с дошкольниками активные методы развития социальных норм применяются не только по отдельности, но и в симбиозе друг с другом. Так, М.А. Дружинина описывает успешный опыт апробации кейс-технологии «ролевое проектирование» в процессе формирования у дошкольников социальных умений. Сутью метода является инсценировка проблемной ситуации перед аудиторией для того, чтобы подсветить проблемную жизненную ситуацию, а затем дать возможность оценить поступки и поведение участников игры [4]. Как пишет М.А. Дружинина: «...ролевая игра – способ расширения социального опыта дошкольников посредством предъявления им неожиданной ситуации, в которой предлагается принять позицию (роль) какого-либо из участников и затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к достойному завершению. Основное отличие кейс-технологии «ролевое проектирование», как отмечает автор, заключается в том, что дошкольникам выдается не только описание ситуации, но и инструкция, в которой предписано, как вести свою роль, какой характер изображать, какие интересы отстаивать» [4, с. 58].

Таким образом, можно заключить, что формирование социальных норм у дошкольников в процессе физкультурного образования является многоплановой задачей, включающей физическое, нравственное и коммуникативное развитие. Педагогам важно акцентировать внимание не только на двигательной активности, но и на воспитании социально значимых качеств. В этом заключается потенциал физкультурного образования как средства социализации и формирования основ личности ребенка. В частности, следует:

- включать в структуру занятий элементы совместной игровой деятельности с правилами, направленными на развитие коммуникативных навыков;
- разрабатывать комплекс упражнений, способствующих формированию норм уважения, ответственности и взаимопомощи;
- использовать технологии педагогического сопровождения (рефлексивные беседы после игр, обсуждение правил поведения);
- применять междисциплинарный подход – интеграцию физкультурного образования с социально-коммуникативным и художественно-эстетическим развитием.

Список литературы:

1. Алексеева В.В., Аминов Т.М. Концепции образования детей дошкольного возраста в педагогической науке России конца XIX – начала XX века // Педагогический журнал Башкортостана. 2016. №3 (64). С.113-120.
2. Бабаева Т.И., Римашевская Л.С. Социально-эмоциональное развитие старшего дошкольника: учебник для вузов. М.: Юрайт, 2025. 111 с.
3. Гаспарян А.Г. П.Ф. Лесгафт о физическом воспитании детей и подростков // Обучение и воспитание: методики и практика. 2016. №30-1. С.42-48.
4. Дружинина М.А. Формирование социальных умений у детей дошкольного возраста посредством кейс-технологии «ролевое проектирование» // Карельский научный журнал. 2014. №4 (9). С. 57-60.
5. Метод проектов в формировании социальных норм у дошкольников: учебно-методическое пособие: в 2 частях. Часть 1(для детей 5–6 лет). Краснодар: КГУ, 2025. 195 с.
6. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 (ред. От 21.01.2019) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. [Электронный ресурс]. – сайт образовательной информационной системы ФГОС. – Режим доступа: <https://fgos.ru/fgos/fgos-do> (дата обращения 20.09.2025).
7. Рубинчик Ю.С. Этапы развития советской системы дошкольного образования // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. №11. С. 321-324.
8. Чинякова А.А. Роль педагогического наследия К.Д. Ушинского в современной теории и практике развития детей дошкольного возраста // Вестник науки. 2023. №11 (68). 424-427.

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ САМБО В ПЕРСПЕКТИВЕ ИНИЦИАТИВЫ «ОДИН ПОЯС, ОДИН ПУТЬ» (НА ПРИМЕРЕ КИТАЯ)

Чжан Цзюньжу¹, Б.Р. Мамедов²

¹ Лоянский педагогический университет,
г. Лоян, Китайская Народная Республика

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

Аннотация. В условиях международного сотрудничества в рамках реализации китайской инициативы «Один пояс, один путь» многие «исследователи» отмечают большой потенциал университетов как носителей культуры разных стран. Объединение существующего взаимодействия между китайскими и российскими вузами и реализация совместных проектов (например, по продвижению самбо) могут эффективно способствовать популяризации и развитию самбо на китайском спортивном рынке. В данной статье проанализировано текущее состояние развития самбо в Китае с позиции инициативы «Один пояс, один путь», выявлены достижения и проблемы, а также предложены меры по совершенствованию модели развития самбо в КНР с учётом российского опыта и принципов двустороннего спортивного сотрудничества.

Ключевые слова: Россия, Китай, самбо, спортивная дипломатия, инициатива «Один пояс, один путь».

Концепция сопряжения евразийской интеграции и «Экономического пояса Шёлкового пути», подчёркивает важность двустороннего сотрудничества России и Китая в рамках инициативы «Один пояс, один путь» [2]. Эти интеграционные проекты рассматриваются как взаимодополняющие, открывая новые возможности для совместного развития в различных сферах. В гуманитарной плоскости, особенно в рамках «народной дипломатии», спорт выступает одним из ключевых направлений взаимодействия Китая и России [3].

Цель исследования: проанализировать текущий уровень развития самбо в Китае в контексте инициативы «Один пояс, один путь» и российско-китайского спортивного сотрудничества; выявить основные достижения и проблемы; предложить меры по совершенствованию модели развития самбо в КНР с учётом российского опыта.

Задачи исследования:

1. изучить историю проникновения самбо в Китай и текущее состояние развития этого вида спорта, включая ключевые мероприятия, соревнования и программы подготовки кадров;

2. провести сравнительный анализ системы развития самбо в Китае и в стране происхождения данного единоборства – России, выявив сильные и слабые стороны;

3. определить основные факторы, способствующие или препятствующие популяризации самбо в КНР;

4. сформулировать рекомендации по улучшению системы развития и продвижения самбо в Китае, опираясь на успешный российский опыт и принципы международного сотрудничества в рамках «Один пояс, один путь».

Объект исследования: процесс популяризации и развития видов спортивных единоборств на китайском спортивном рынке в условиях двустороннего международного сотрудничества. Особое внимание уделяется вовлечению молодёжи в занятия самбо.

Предмет исследования: организационные, социально-экономические и методические аспекты развития самбо в Китае, рассматриваемые через призму российско-китайского взаимодействия и инициативы «Один пояс, один путь».

Теоретическую базу исследования составили работы отечественных и зарубежных учёных по проблемам евразийской интеграции, спортивной дипломатии и развития боевых единоборств. В частности, идеи концепции сопряжения Евразийского экономического союза и «Экономического пояса Шёлкового пути», раскрытые в работах российских исследователей [2], позволяют понять геополитический контекст спортивного сотрудничества России и Китая. Использованы положения теории «мягкой силы» и спортивной дипломатии. Учитывались также методические разработки по внедрению самбо в систему физического воспитания и официальные отчёты FIAS о динамике развития самбо в международном масштабе [1].

Методологически исследование опирается на сравнительно-исторический подход (сопоставление опыта России и Китая в развитии самбо), а также анализ документов. Проведён контент-анализ публикаций и медийных материалов о самбо в КНР. Такой подход позволил всесторонне оценить перспективы развития самбо на китайском рынке в условиях реализации инициативы «Один пояс, один путь».

Хотя самбо зародилось в СССР ещё в 1930-х годах, активное продвижение этого единоборства в Китае началось лишь в 2010-е годы, в основном благодаря региональным инициативам и межвузовскому сотрудничеству.

В конце 2010-х гг. усилия по популяризации самбо в Китае заметно активизировались. В мае 2019 г. в Пекине прошёл первый общенациональный семинар по подготовке тренеров и судей по самбо, собравший рекордные 259 участников из разных провинций. Для большинства участников самбо оказалось абсолютно новым единоборством, и они стремились узнать о нём как можно больше, поэтому программа была сфокусирована на типичных приёмах самбо в стойке и партере [4].

С начала 2020-х годов в Китае начала выстраиваться собственная система соревнований по самбо. Сам Китайский спортивный рынок спортивных единоборств отличается масштабностью и многоуровневостью, и интеграция нового для страны вида спорта требовала включения его в существующую иерархию мероприятий. На национальном уровне основные спортивные события в КНР делятся на три категории (А, В, С) в зависимости от статуса организаторов и масштабности соревнований:

Первые официальные соревнования по самбо в КНР были проведены среди студентов вузов, что отражает ставку на университетский сегмент как «точку входа» для нового спорта. Так, 3–7 декабря 2023 г. в уезде Уюань (пров. Цзянси) состоялся I чемпионат Китая по самбо среди студентов, организованный Ассоциацией студенческого спорта КНР (секция дзюдо) при поддержке местных властей. В турнире приняли участие более 200 спортсменов из 30 университетов страны. 10–14 июля 2024 г. прошёл II чемпионат университетов Китая по самбо (г. Чанчунь, пров. Гирин) с гораздо большим размахом: команды более 30 вузов (свыше 300 спортсменов и ~60 тренеров) приняли участие. К концу 2025 г. система соревнований по самбо в КНР фактически сформирована и продолжает расширяться. 12–15 ноября 2025 г. состоялся III чемпионат университетов Китая по самбо (район гор Уишань, пров. Фуцзянь) с рекордным количеством участников – около 300 спортсменов из 34 вузов страны.

Развитие самбо в Китае с самого начала осуществляется при тесном взаимодействии с российскими партнёрами и при содействии Международной федерации самбо. В этих условиях усилия FIAS и российских спортивных организаций по продвижению самбо в Китае получают поддержку на государственном уровне. Показателен визит делегации FIAS в Спортивный университет Чэнду в декабре 2018 г.: китайская сторона выразила уверенность, что «самбо, вобравшее лучшие приёмы различных единоборств, сможет прижиться и стать популярным в Китае», особо отметив, что признание самбо Международным олимпийским комитетом (МОК) значительно облегчает его продвижение. (Примечание: МОК предоставил самбо временное признание в ноябре 2018 г., а в июле 2021 г. FIAS получила полное признание МОК в качестве международной спортивной федерации [5].

К 2023 г. самбо уже подведомственно китайскому Центру по управлению борьбой, дзюдо, самбо и джиу-джитсу при Главном управлении спорта КНР, что интегрирует его в государственную спортивную систему.

Практическое российско-китайское сотрудничество развивается по нескольким направлениям. Во-первых, методическая помощь и обмен опытом, во-вторых, спортивные обмены, в-третьих, совместные проекты в образовании, в-четвёртых, материально-техническая поддержка:

Реализация инициативы «Один пояс, один путь» (ОПОП) придала мощный импульс расширению гуманитарных контактов между странами, и спорт стал неотъемлемой частью этой повестки. Например, ежегодно проводятся масштабные китайско-российские молодёжные игры, международное ралли «Шёлковый путь» и другие соревнования, фигурирующие в отчётах о гуманитарном сотрудничестве в рамках ОПОП. В будущем совместные турниры по самбо или показательные выступления могут приурочиваться к крупным форумам «Один пояс, один путь».

Несмотря на достигнутый прогресс, продвижение самбо в КНР сталкивается с рядом объективных трудностей.

В таблицу сведены ключевые выявленные проблемы и предлагаемые меры по их преодолению.

Проблемы развития самбо в Китае и меры по их преодолению

Основные проблемы (ограничения)	Предложенные меры по улучшению
Низкая осведомлённость населения о самбо, конкуренция с традиционными видами единоборств	Проведение широких промо-кампаний: показательные выступления, демонстрации самбо на спортивных фестивалях, в университетах и школах. Привлечение медиа: освещение турниров по самбо на телевидении и интернет-платформах, активность в соцсетях. Участие звёзд спорта в продвижении «в роли послов» самбо.
Нехватка квалифицированных тренеров и судей по самбо	Регулярное проведение семинаров и мастер-классов с участием экспертов FIAS и тренеров из России
Отсутствие самостоятельной федерации самбо, слабая институциональная база	Инициировать регистрацию Китайской федерации самбо при поддержке существующих спортивных организаций, добившись официального признания самбо на государственном уровне. Формировать региональные отделения/комитеты по самбо в провинциях, чтобы координировать развитие на местах. Включить развитие самбо в двусторонние планы сотрудничества РФ–КНР по линии спорта, что позволит обеспечивать организационное и финансовое содействие.
Малое количество соревнований и ограниченная соревновательная практика	Расширить календарь: проводить не только один-два студенческих чемпионата в год, но и молодежные, взрослые первенства. Интегрировать самбо в уже существующие мультиспортивные мероприятия: национальные игры, полициад, студенческие игры. Стимулировать участие китайских спортсменов в международных турнирах для набора опыта и повышения спортивного мастерства.
Культурные и методические барьеры (новизна самбо)	Адаптировать программу тренировок: использовать параллели с знакомыми единоборствами при обучении самбо, подчеркивать общие принципы. Интегрировать элементы китайской борьбы в стиль самбо, формируя «китайское самбо» – это повысит интерес и чувство национальной причастности. Популяризировать философию и ценности самбо на китайском языке, увязывая их с традиционными представлениями о доблести и самообороне в китайской культуре.

Формирование устойчивой системы самбо в КНР требует одновременной работы по популяризации, подготовке кадров, институциональному укреплению и культурной адаптации данного вида спорта. Российско-китайское сотрудничество в рамках инициативы ОПОП предоставляет

необходимые ресурсы и возможности для решения большинства обозначенных задач.

Проведённый анализ показал, что в Китае за сравнительно короткий период формируется и постепенно совершенствуется система развития самбо, включающая соревнования, систему подготовки и международное взаимодействие. Главное государственное управление спорта КНР, Ассоциация студенческого спорта и другие организации уже регулярно проводят национальные соревнования по самбо, обеспечивая спортсменам соревновательную практику и привлекая новую аудиторию.

По сравнению с Россией, где система подготовки и соревнований по самбо выстраивалась десятилетиями и охватывает все уровни – от детских секций до чемпионатов мира, – Китай пока проходит стадию становления этой системы. Тем не менее, поддержка со стороны российских коллег и заинтересованность китайских спортивных структур позволяют смотреть в будущее с оптимизмом. Российская модель (повсеместное культивирование самбо в спортшколах, вузах, силовых структурах, ежегодное проведение крупных международных турниров) служит ориентиром для Китая.

Исследование показывает, что ключом к успешному развитию самбо в Китае выступает продолжение и углубление российско-китайского сотрудничества: обмены между университетами, совместные учебно-тренировочные лагеря, двусторонние соревнования, методическая поддержка. Инициатива «Один пояс, один путь» предоставляет широкие возможности для такого сотрудничества, придавая ему стратегическое значение – ведь через спорт укрепляются дружба и взаимопонимание между народами.

Список литературы:

1. Гадалов А. В. Интеграция самбо в процесс физического воспитания студентов вуза – важнейшая задача в реализации проекта «Самбо в вузе» // Интеграция науки и практики в единоборствах: материалы XVI Междунар. науч.-практ. конф. памяти Е. М. Чумакова. М.: РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), 2017. С. 70–73.
2. Уянаев С. В. Китайский проект «Один пояс, один путь»: концепция, план, сотрудничество с Россией // Проблемы Дальнего Востока. 2015. № 4. С. 8–21.
3. Chuvilov I. A., Malevich Yu. I. Community with a Shared Future for Mankind and How This Concept is Related to the Belt and Road Initiative // Журнал Белорусского государственного университета. Международные отношения. 2022. № 1. Р. 43–50. DOI: 10.33581/2521-6848-2022-1-43-50.
4. Ву Дэкунь. Как спорт помогает развитию китайско-российских отношений // Российская газета. – 01.02.2022. – URL: rg.ru/2022/02/01/kak-sport-pomogaet-razvitiu-kitajsko-rossijskih-otnoshenij.html.
5. International SAMBO Federation (FIAS). The Third SAMBO School Opens in the Chinese City of Hunchun – FIAS News, 25.05.2015. – URL: sambo.sport/en/news/tretya-shkola-sambo-otkrylas-v-kitayskom-gorode-khunchun/

СИСТЕМА ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Чжан Чжисюань¹, Е.А. Пархоменко²

¹ Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Китайская Народная Республика

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

Аннотация. *Воспитание патриотизма среди молодежи в современном Китае – это не сиюминутная агитация или набор разрозненных мероприятий, а постепенный процесс социализации, укорененный в институциональной системе. Его легитимность и практическая эффективность проистекают из многоуровневой, взаимодополняющей системы норм, включающей право, политику, теорию и этику. Только понимая эту систему в целом, можно ясно увидеть ее цели, содержание и методы реализации. Патриотизм всегда был ядром национального духа китайской нации, глубокой движущей силой, сплачивающей людей и способствующей общественному прогрессу. Для молодежи патриотические чувства – это не только вопрос будущего страны, но и духовная связь, обеспечивающая преемственность нации. Современное патриотическое воспитание молодежи отличается высокой степенью системности и организованности, поддерживаемой строгой структурой.*

Ключевые слова: патриотическое воспитание, закон об образовании, политическая основа

Закон не только определяет направление патриотического воспитания, но и устанавливает его базовые принципы и границы. В форме государственной воли он фиксирует, «что следует делать» и «чего делать нельзя», обеспечивая образовательный процесс четкими правилами и правовой основой.

Преамбула Конституции КНР сама по себе является концентрированной историей борьбы государства – от борьбы за национальную независимость в новое время до периода строительства после основания КНР. Меж строк в ней передается дух патриотизма. Это не только правовой документ, но и «государственный учебник» для чтения всем народом.

Статья 24 прямо предписывает: «Государство пропагандирует общественную мораль, заключающуюся в любви к Родине, к народу, к труду, к науке и к социализму, и ведет среди народа воспитание в духе патриотизма, коллективизма, интернационализма и коммунизма» 1. Эта статья закрепляет конституционный статус патриотического воспитания, делая его как обязанностью государства, так и долгом граждан. Другими словами, патриотизм – это не только моральный призыв, но и правовое требование.

На основе Конституции несколько законов детализируют положения о патриотическом воспитании:

- Закон об образовании четко определяет патриотизм как ключевое содержание национального образования и подчеркивает, что школьное образование является главным каналом 2. Как уроки морали в начальной школе, так и курсы идеолого-политической теории в университетах должны отражать патриотический дух.

- Закон о патриотическом воспитании, вступивший в силу 1 января 2024 года, впервые в системной форме создает правовые рамки для патриотического воспитания. Этот закон определяет молодежь как ключевую группу и требует интеграции патриотического воспитания во весь процесс школьного обучения 3, включая аудиторные занятия, университетскую культуру и социальную практику.

Важно, отметить, что эти законы существуют не изолированно, а взаимосвязаны и поддерживают друг друга. Например, при разработке Закона о патриотическом воспитании были учтены положения таких законов, как Закон об образовании, формируя относительно полную правовую цепь.

В отчетах предыдущих съездов КПК и «пятилетних планах» идеологическое и моральное воспитание молодежи всегда занимало важное место. В Отчете XIX съезда КПК была поставлена задача направлять людей на формирование правильного исторического, национального, государственного и культурного мировоззрения 4 – эти «четыре мировоззрения» стали ключевыми требованиями патриотического воспитания в новую эпоху.

На государственном уровне такое стратегическое планирование обеспечивает единство образовательной направленности. Независимо от того, в развитых прибрежных районах на востоке или в менее развитых западных регионах, основные цели патриотического воспитания одинаковы, хотя методы реализации могут инновационно адаптироваться к местным особенностям.

Опубликованная в 2019 году Программа реализации патриотического воспитания в новую эпоху является ключевым документом, направляющим практику. Она не только определяет содержание и методы воспитания, но и особо подчеркивает необходимость «сосредоточиться на молодежи» 5, предлагая конкретные меры. Министерство образования и другие ведомства выпустили ряд сопутствующих документов, касающихся реформы идеолого-политических курсов, интеграции идеологического воспитания в учебные предметы и разработки учебных материалов. Например, усиление национального самосознания и культурной идентичности в таких дисциплинах, как язык, история и география.

Эти политики – не «бумажные теории», они имеют четкое распределение ответственности и механизмы оценки. Например, школы должны регулярно отчитываться о проведении патриотического воспитания, что обеспечивает эффективную реализацию политик 6.

Патриотическое воспитание – не пустой лозунг; оно имеет глубокие интеллектуальные ресурсы и теоретическую поддержку. Эти теории происходят как из собственных культурных традиций Китая, так и из новейших достижений китаизированного марксизма.

Гены традиционной культуры. В древнем Китае существовал дух

ответственности, выраженный в поговорке «Прокиснет пиво – отвечает пивовар, а за судьбу отечества отвечает каждый человек» 7. Этот дух нашел яркое воплощение в таких исторических фигурах, как Гу Яньу и Линь Цзэсюй. Конфуцианство, пропагандируя «путь самосовершенствования, управления семьей, государством и достижения гармонии в Поднебесной» 8, тесно связывало личное развитие с управлением страной, формируя уникальное китайское чувство единства семьи и государства.

Исторически, от тревог Цюй Юаня за свою страну и народ, до преданности Юэ Фэя своей родине и знаменитых строк Вэнь Тяняна «С тех пор как существуют люди, никто не избежал смерти, я оставлю свою преданность, сияющую в летописях» 9 – эти духовные символы уже вошли в кровь нации. Они не просто исторические рассказы, но и важный материал для сегодняшнего патриотического воспитания.

В современном образовании эти культурные гены активируются через чтение древней поэзии, мероприятия в традиционные праздники, знакомство с нематериальным культурным наследием, позволяя молодежи формировать чувство национальной идентичности и гордости, одновременно ощущая очарование культуры.

Коммунистическая партия Китая, сочетая марксистские теории о государстве, нации и народе с китайской реальностью, сформировала патриотическую теорию с китайской спецификой¹⁰. Эта теория имеет две заметные особенности:

Во-первых, единство патриотизма, любви к Партии и любви к социализму. В современном Китае развитие страны неотделимо от руководства Коммунистической партией Китая и гарантий социалистической системы. Патриотизм, естественно, включает признание руководства Партии и социалистического пути. Эта целостность не абстрактна; она проявляется в конкретных достижениях.

Во-вторых, опора на нацию, ориентация на мир. Китайский патриотизм – не замкнутый национализм, а открытый и инклюзивный. Он поощряет молодежь, любя свою Родину, активно изучать выдающиеся мировые культуры, участвовать в международных обменах и сотрудничестве.

Патриотизм – это не только внешнее требование, но и внутреннее моральное стремление. Он связан с тем, может ли воспитание truly тронуть сердца и вызвать эмоциональный отклик.

В китайской культуре коллективизм является базовым этическим принципом. Патриотизм рассматривается как высшее проявление коллективизма, направляющее молодежь к осознанию взаимозависимости между личностью, государством и обществом.

Этика ответственности проявляется в повседневной жизни: в стремлении выступить вперед, когда страна в нужде, как молодые волонтеры во время пандемии; в добросовестном выполнении своих обязанностей на обычных рабочих местах, как научные сотрудники и учителя, работающие на местах, которые молчаливо безвозмездно; в защите имиджа страны на международной арене, как дух борьбы спортсменов на соревнованиях.

Китайское этическое мировоззрение подчеркивает гармоничное сосуществование личности и государства. Процветание страны является основой личного развития, а усилия личности могут способствовать прогрессу государства. Патриотическое воспитание помогает молодежи понять эти отношения симбиоза, воспитывая у них чувство исторической миссии и социальной ответственности.

Патриотическое воспитание не достигается в одночасье; это постепенный и органичный процесс.

Патриотическое воспитание требует совместных усилий семьи, школы и общества, а также сознательного наследования поколениями молодежи. Только так патриотизм может truly стать духовной движущей силой непрерывного развития китайской нации.

Список литературы:

1. Всекитайское собрание народных представителей КНР. Конституция Китайской Народной Республики [Z]. – 4 дек. 1982 г. (с последующими изменениями).
2. Всекитайское собрание народных представителей КНР. Закон Китайской Народной Республики об образовании [Z]. – 18 марта 1995 г. (с последующими изменениями).
3. Постоянный комитет Всекитайского собрания народных представителей. Закон Китайской Народной Республики об образовании патриотизма [Z]. – 24 окт. 2023 г.
4. Си Цзиньпин. Одержатъ победу в полном построении среднезажиточного общества и завоевать великую победу социализма с китайской спецификой в новую эпоху: доклад на XIX съезде Коммунистической партии Китая [R/OL]. – 2017.
5. Центральный комитет Коммунистической партии Китая; Государственный совет КНР. Основные положения по реализации образования патриотизма в новую эпоху [A/OL]. – 2019.
6. Министерство образования КНР и др. Некоторые предложения по углублению реформы и инновации преподавания теоретических курсов по идеологии и политике в школах в новую эпоху [A/OL]. – 2019.
7. Гу Яньу. «Журнал ежедневных знаний» // Полное собрание сочинений Гу Яньу. – Шанхай: Шанхайское издательство классической литературы, 2011.
8. Дай Шэн (сост.). «Ли цзи. Да сюэ» // Комментарии и толкования к Тринадцати каноническим книгам. – Пекин: Издательство Чжунхуа шуцзю, 2009.
9. Вэнь Тяньсян. «Переход через Линдинъян» // Собрание стихов Вэнь Тяньсяна. – Шанхай: Шанхайское издательство классической литературы, 2008.
10. Маркс К., Энгельс Ф. Манифест Коммунистической партии // Собрание сочинений Маркса и Энгельса: Т. 2. – Пекин: Народное издательство, 2009.

УЧАСТИЕ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ

А.З. Шарипов, С.С. Рослякова

Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург, Россия

***Аннотация.** Статья рассматривает участие спорта в формировании жизненно значимых умений и качеств у детей и подростков. Подчеркивается его роль в развитии физических способностей, выносливости, координации, а также навыков коммуникации и взаимодействия в коллективе. Особое внимание уделяется воспитанию ответственности, дисциплины, целеустремлённости и умения преодолевать трудности. Спортивная деятельность способствует социальной адаптации, укреплению психологического благополучия и формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения.*

***Ключевые слова:** спорт; дети; подростки; социализация; жизненно важные умения; физическое развитие; воспитание*

Современное общество предъявляет высокие требования к уровню социальной и физической подготовки подрастающего поколения. В этих условиях спорт выступает одним из ключевых институтов воспитания детей и подростков, направленным на формирование жизненно важных умений, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности [1]. Регулярные занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья, развитию двигательных навыков и формированию устойчивой мотивации к ведению активного образа жизни.

Особое значение спорт имеет как средство воспитания волевых качеств. В ходе тренировочного процесса дети учатся преодолевать трудности, достигая поставленных целей через систематические усилия, что напрямую влияет на формирование таких характеристик, как настойчивость, целеустремлённость, самоорганизация и стрессоустойчивость. Спортивная деятельность помогает ребёнку осознавать значимость трудолюбия и дисциплины, которые впоследствии становятся опорой при решении жизненных задач в других сферах [4].

Не менее важен и социальный аспект развития ребёнка в спортивной среде. Взаимодействуя с тренерами и сверстниками, подростки приобретают умения коммуникации, учатся конструктивно разрешать конфликты, учитывать мнение других членов команды. Большую роль играет и развитие лидерских качеств, формирование ответственности за общий результат коллектива [5]. В таблице представлены основные направления влияния спорта на личностное развитие детей и подростков, что позволяет наглядно продемонстрировать его комплексную воспитательную функцию.

Влияние спорта на формирование жизненно важных умений
у детей и подростков

Сфера развития	Формируемые умения и качества	Значение для личности
Физическая	Сила, выносливость, координация, ловкость	Поддержание здоровья, профилактика заболеваний
Социальная	Коммуникативность, сотрудничество, взаимопомощь	Успешная адаптация в обществе
Психологическая	Стрессоустойчивость, уверенность в себе, самоконтроль	Умение противостоять жизненным трудностям
Волевая	Целеустремлённость, дисциплина, трудолюбие	Достижение целей и жизненных успехов

Спортивные занятия способствуют формированию норм поведения, основанных на честности, соблюдении правил и уважении к сопернику. Эти морально-этические компоненты служат неотъемлемой частью личностного развития подростка, помогают вырабатывать социально приемлемые модели взаимодействия и предотвращают развитие девиантного поведения. Кроме того, соревнования усиливают эмоциональную устойчивость, учат достойно принимать как успех, так и поражение [3].

Отдельного внимания заслуживает влияние спорта на профилактику психологических нарушений и стрессовых состояний. Участие в спортивных коллективах снижает риск социальной изоляции, способствует укреплению самооценки и уверенности в собственных силах [2]. Физическая активность оказывает положительное воздействие на когнитивные функции, такие как внимание, память, способность к концентрации, что положительно отражается на учебной деятельности.

Спорт как социальный институт также выступает механизмом реализации государственной политики в сфере охраны здоровья детей. Он способствует формированию ценностных установок, связанных с ответственностью за собственное физическое и психическое состояние. Вовлечение детей и подростков в спортивную деятельность является важной частью профилактики зависимости, асоциального поведения и подверженности негативным влияниям внешней среды [5]. Кроме того, участие в командных играх способствует развитию навыков взаимодействия, взаимопомощи и соблюдения правил, что напрямую отражается на успешной социализации подрастающего поколения.

Спорт является одним из наиболее значимых факторов гармоничного развития личности детей и подростков. Он способствует не только укреплению физического здоровья и развитию двигательных навыков, но и формированию устойчивых волевых качеств – целеустремлённости, настойчивости, самоорганизации и дисциплины. В процессе занятий спортом дети учатся преодолевать трудности, работать в коллективе, принимать ответственность за общий результат. Спортивная среда формирует морально-этические нормы поведения, развивает коммуникативные и лидерские навыки, способствует социальной адаптации. Кроме того, участие в спортивной деятельности

положительно влияет на эмоциональное состояние, снижает уровень стресса и способствует профилактике девиантного поведения, что делает спорт важным элементом воспитания и социализации подрастающего поколения.

Список литературы:

1. Барчуков И. С. Физическая культура. М. : Академия, 2013. 611 с.
2. Варфоломеева З.С., Воробьев В.Ф., Максимихина Е.В., Шивринская С.Е. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте: учеб. пособие. М.: Флинта, 2017. 154 с.
3. Кузьменко Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методологические и организационные предпосылки. Оренбург: Прометей, 2013. 216 с.
4. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2019. 176 с.
5. Фирсин С. А., Маскаева, Т. Ю. Современная система физического воспитания детей и молодёжи: учебное пособие. М.: МИИТ (МГУПС), 2015. 233 с.

ТЕНДЕНЦИИ ВЫПОЛНЕНИЯ БАЛАНСОВОГО УПРАЖНЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

А.В. Шульга¹, С.В. Шукшов¹, Н.А. Шукшова²

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

² Центр дополнительного образования, г. Благодарный, Россия

Аннотация. В статье описаны тенденции выполнения акробатических построений и вариации балансирования в соревновательном упражнении спортсменов высокой квалификации в спортивной акробатике. Необходимость знания тенденций развития статических пирамид, равновесий, упоров и стоек на этапе высшего спортивного мастерства несет одну из ключевых составляющих в итоговом результате акробатов, от которого зависит выполнение нормативов, присвоение разрядов и званий, попадания в сборные команды. Также знание тенденций позволит тренеру грамотно выстроить тренировочный процесс для дальнейшего повышения спортивного мастерства спортсменов за счет усложнения балансовых композиционных упражнений.

Ключевые слова: тенденции, спортивная акробатика, балансовые упражнения, женские пары, смешанные пары, мужские пары, тройки, четверки.

Акробатика, как вид физических упражнений возникла в глубокой древности, слово «акробат» произошло от древнегреческого «ἀκροβάτης» — что означает «ходящий на цыпочках, карабкающийся вверх». Данная трактовка полностью характеризует сущность спортивной акробатики в первом упражнении (балансовое соревновательное упражнение) где верхний балансирует и выполняет статические положения на нижних, для исполнения которых верхнему необходимо вскарабкаться по пирамиде из нижних, ведь именно в этом состоит сложность исполнения построения, ведь даже малейшее колебание и неверное построение звеньев тела партнеров могут разрушить базу. Таким образом «верхний» буквально «карабкается вверх на цыпочках».

На данный момент в парно-групповой акробатике идет тенденция на усложнение балансовых упражнений, как за счет движений и переходов «Верхних», так и за счет смены положения «Нижних», их перестроения и сложности выполнения баз-пирамид. Тенденция на усложнение балансовых упражнений прослеживается только в Отечественной спортивной акробатике, из-за введение дополнительных расценок — «бонусов» за редко и трудно исполняемые элементы, для повышения зрелищности соревновательных упражнений и их многогранности, а также чтобы не допустить девальвации трудности сложно выполняемых элементов [1].

Спортивная акробатика подразделяется на пять видов: женские пары, мужские пары, смешанные пары, тройки (женские группы), четверки (мужские группы) – и каждому виду присуща своя уникальная тенденция [2]. В женских парах за последние 10 лет наблюдается развитие работы «Верхней» в одной руке: различные виды стоек (одна рука, флаг в одной, мексиканка в одной, флаг захватом) и упоров (угол в одной и упор на одном локте, тело горизонтально – «крокодил») (рис.), «Нижняя» также выполняет базу давая опору «Верхней» в одной руке. Также в женских парах идет тенденция в усложнении балансовых элементов путем движения «Нижней» из базы в базу держа «Верхнюю» в одной руке, например: опускание в сед ноги врозь в одной руке, «Верхняя» находится в положении «флаг». Одним из популярнейших в последнее время переходом «Нижней» для набора трудности является переход из седа ноги врозь в шпагат или в упор лежа на животе, левая рука вперед, ноги врозь. Выполнение данного движения «Нижней» позволяет набрать трудность выполнения упражнения даже с более легкими элементами «Верхней».

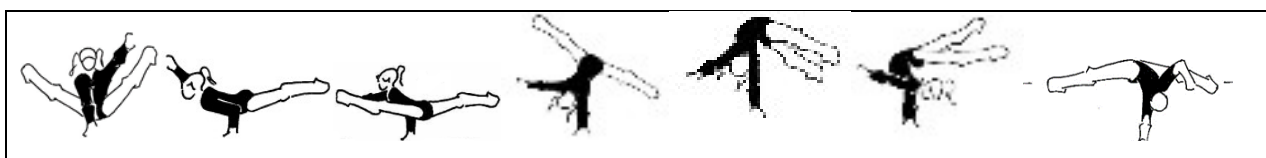


Рисунок. Положение Верхних в одной руке

В смешанных парах одной из самых ярко выраженных тенденций считается различные выходы с пола в одну руку Нижнего, данные выходы могут быть выполнены как с поворотами на 360° или 720° , так и без. Выходы выполняются из различных начальных положений «Верхней» (вис на кистях «Нижнего», положение «Верхней» группировка; стоя спиной к «Нижнему» хват руками сзади; упор стоя сзади в кистях «Нижнего»). Выходы «диамидовский» (выходы с пола или из виса стоя сзади с поворотом на 360° и 720°) и каприоли (выход из положения «Верхней» группировки или углом в висе в кистях нижнего) выполненные с поворотом считаются элементами «ультра-Си», трудно выполнимые и редко исполняемы [2].

У мужских пар прослеживается тенденция работы в голове «Нижнего», «Верхний» выполняет выход силой из положения угол ноги врозь на одной руке в разные виды стоек в одной руке – «жим», «Нижний» выполняет переходы из положения в положение с поворотами на 360° или 270° . В балансовом упражнении у мужских пар наблюдается спад элементов группы «ультра-Си», по сравнению с другими видами спортивной акробатики (редкое выполнение элементов в одной руке «Нижнего») [3].

К тенденциям выполнения балансовых упражнений в тройках можно отнести несколько видов пирамид – «ноги в ноги» («Нижняя» лежа на спине ноги вверх, Средняя стоит в стопах «Нижней»), «драйка» с опусканием «Нижней» в шпагат (исходное положение «Нижней» стойка ноги врозь, Средняя стоит в плечах «Нижней», опускание «Нижней» в шпагат с пирамидой). В вышеописанных пирамидах «Верхняя» выполняет «спичаг»

(выход силой из угла в стойку на руках) в прямых руках «Средней», «спичаг» может быть выполнен как в двух руках, так и в «узкоручке» в различные виды стоек, чаще всего простая стойка на руках или «мексиканка» (стойка прогнувшись).

В течение последних пяти лет, а именно в период с 2020 по 2025 год, тенденции в балансовых упражнениях мужских групп сильно изменились. Раньше нельзя было увидеть высоких пирамид, таких как: «фирка» (исходное положение «Нижнего» стойка ноги врозь, первый «Средний» стоит в плечах «Нижнего» и держит в своих плечах второго «Среднего»), и «фонарик» (исходное положение «Нижнего» стойка ноги врозь, первый Средний стоит в плечах у «Нижнего» в полуприседе, держа на бедрах второго «Среднего»), высота данных построений достигает 5-7 метров, что и составляет основную трудность исполнения. Также одной из популярных в последнее время пирамид является «ноги в ноги», которая ранее была описана в другом виде – тройки, отличие заключается в том, что «Нижний» выполняя тужу самую базу удерживает на прямых руках лежа второго «Среднего». В настоящий момент большинство четверок стремятся к усложнению работы для набора бонусных баллов не только за счет работы верхнего («жимы», переходы в различные стойки на одной руке), но и за счет работы нижних посредством построения более сложных акробатических баз и переходом из положения в положение, например, переход «Нижних» из базы «фирка» в «фонарик».

Однако, тенденции в четверках неоднородны, ведь ранее описанные пирамиды являются элементами группы «ультра-Си», поэтому в противовес тенденции усложнения балансовой работы в четверках развилась другая параллельная тенденция. Вторая тенденция – это упор на чистоту исполнения балансовых соревновательных упражнений в ущерб их сложности, т.е. выполнение более легкой работы чисто, что позволяет не только сэкономить силы спортсменов, но и усложнить хореографию упражнения и выигрывать за счет артистизма.

Список литературы:

1. Курысь В.Н. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке. Т. 2 / В.Н. Курысь. Ставрополье, 1994. – 205 с.
2. Пилюк Н.Н., Жигайлова Л.В., Шукшов С.В., Тронеv 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. 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.

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ: ТЕХНОЛОГИИ БОЛЬШИХ ДАННЫХ И КОМПЬЮТЕРНОГО ЗРЕНИЯ НА СЛУЖБЕ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ

Л.А. Якимова, К.В. Кузнецов

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

***Аннотация.** Спортивная индустрия не так давно включенная в цифровые технологии требует современных решений в обслуживании соревновательной деятельности. Известно, что такие вызовы международного спортивного движения, как субъективность судейства, изоциренность допинга, необходимость глобального вовлечения молодежной аудитории, требуют инновационных подходов в своем применении. В данной работе рассматриваются технологии больших данных (Big Data) и компьютерного зрения, их предложения для укрепления фундаментальных олимпийских ценностей – честности (Fair Play), равенства шансов и стремления к совершенству.*

***Ключевые слова:** цифровая трансформация, олимпийские ценности, технологии, международный олимпийский комитет, национальные олимпийский комитет.*

Современное олимпийское движение находится на этапе цифровой трансформации. Согласно отчету МОК «Олимпийская повестка-2020+5», технология определена как ключевой драйвер развития, призванный усилить целостность, справедливость и зрелищность Игр. Цифровизация может помочь олимпийскому движению охватить большую аудиторию, включая самые отдаленные уголки нашей планеты, позволит создать новые форматы и возможности для спортивных дисциплин, их судейства, обслуживания, пропагандировать виртуальные и дополненные реальности, что в свою очередь делает спорт более доступным [1, 2]. В связи с чем целью исследования стало проанализировать практическое применение и эффективность технологий больших данных и компьютерного зрения для повышения объективности, безопасности и зрелищности олимпийских соревнований.

Изучив литературные данные было выявлено основные направления применения цифровых технологий в Олимпийском движении [3, 4]:

1. Большие данные (Big Data) в олимпийском спорте: от анализа к прогнозированию (обработка огромных массивов, структурированных и неструктурированных данных позволяет перейти от интуитивных решений к точным, основанным на данных). Так, в профилактике травм и оптимизация нагрузки можно привести партнерство МОК с компанией «Whoop». Члены олимпийских сборных США использовали браслеты Whoop для непрерывного мониторинга частоты сердечных сокращений, вариабельности сердечного

ритма (BCR) и качества сна. Алгоритмы на основе этих данных вычисляли уровень стресса и восстановления спортсменов, позволяя тренерам индивидуализировать тренировочные планы и снижать риск перетренированности и травм.

Также это отмечается и в тактическом анализе. В таких видах спорта, как велогонки или беговые лыжи, используются GPS-трекеры и датчики мощности. Собранные данные позволяют строить модели («цифровых двойников») команд соперников, симулировать различные сценарии гонки и вырабатывать оптимальную тактику. Например, анализ данных с датчиков в велоспорте помог сборной Великобритании на Играх в Токио-2020 точно распределить силы и выиграть медали в командной гонке преследования.

Возможно здесь и борьба с допингом через «биологический паспорт». Атлетическая программа МОК (Athlete Biological Passport) является классическим примером использования Big Data. В ней отслеживаются долгосрочные профили биомаркеров спортсмена (гематологический и стероидный модули). Алгоритмы выявляют отклонения от индивидуальной нормы спортсмена, что служит косвенным доказательством использования допинга, даже если конкретное запрещенное вещество не обнаружено.

2. Компьютерное зрение: новая эра объективности судейства и иммерсивного fan-опыта (компьютерное зрение позволяет машине анализировать видеопоток в реальном времени, что кардинально меняет процессы судейства и трансляции). К примеру, автоматическое судейство и система отслеживания. На Олимпийских играх в Токио-2020 в легкой атлетике использовалась система «AI Hawk-Eye». Разработанная для тенниса и крикета, она с помощью сети камер с высокой частотой кадров с точностью до миллиметра отслеживала положение снарядов (ядра, диска) или финиширующих спортсменов, практически исключая человеческую ошибку. В плавании технология «Omega Quantum Aquatics Timing» использует камеры под водой для определения момента касания пловцом стенки, что критично в спринтерских дисциплинах.

Это и оценка технически сложных элементов. Это наиболее сложная, но перспективная область. Японские разработчики из Университета Васэда представили прототип системы для оценки упражнений на гимнастическом помосте. Система с помощью 3D-камер строит скелетную модель гимнаста и автоматически распознает элементы, их чистоту и амплитуду, предоставляя судьям объективные числовые данные для принятия финального решения.

Таким образом, вышеперечисленные направления могут являться обеспечением следующих факторов в Олимпийском спорте:

1. Переход от экспериментального к интеграционному этапу. Технологии Big Data и компьютерного зрения окончательно перешли стадию пилотных проектов и стали неотъемлемым элементом инфраструктуры современных Олимпийских игр. Это подтверждается их системным применением на последних Играх в Токио и Пекине для решения конкретных задач в области хронометража (Hawk-Eye, Omega), анализа нагрузок (Whoop) и антидопингового контроля (Биологический паспорт атлета).

2. Прямое укрепление олимпийских ценностей через технологии. Внедрение этих инструментов имеет не только технический, но и глубокий идеологический аспект:

3. Честность (Fair Play): Системы автоматического судейства и отслеживания (например, в легкой атлетике и плавании) минимизируют субъективный человеческий фактор, создавая равные и прозрачные условия для всех спортсменов.

4. Стремление к совершенству: Глубокий анализ данных о тренировках и восстановлении позволяет вывести подготовку атлетов на новый уровень, оптимизируя процессы и предотвращая травмы, что способствует достижению рекордных результатов.

Итак, вышеобозначенный анализ показывает, что Big Data и компьютерное зрение трансформируют олимпийский спорт из области, где доминировали субъективные оценки, в среду, управляемую данными. Эти технологии становятся практическим инструментом для воплощения идеалов олимпизма, делая соревнования честнее, а спортсменов – защищеннее.

Список литературы:

1. Ганеева Л.Д. Олимпийское движение на рубеже V и VI технологических укладов: организационно-управленческий аспект // Спортивный менеджмент. 2023. №2. С167-170.
2. Конева, Н. С. Правовой режим персональных данных спортсмена и этика цифровых технологий // Человек. Спорт. Медицина. 2020.Т. 20, № 2. С. 120-125.
3. Костенко Е.Г. Моделирование в подготовке спортсменов на примере задач линейного программирования // Обзор педагогических исследований. 2021. Т. 3. № 3. С. 43-47.
4. Якимова Л.А. Применение цифровых устройств в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом // Проблемы управления качеством подготовки специалистов в медицинском вузе: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Махачкала, 23 мая 2024 года. – Махачкала: Издательство АЛЕФ, 2024. – С. 247-250.

КООРДИНАЦИОННАЯ ЛЕСТНИЦА В СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Яковенко Н.Н., Кравченко Н.Н.

Азово-Черноморский инженерный институт – филиал
ФГБОУ ВО Донской ГАУ в г. Зернограде, Россия

***Аннотация.** В статье описаны возможности применения тренажера «координационная лестница» в тренировочном процессе волейболистов 17-22 лет с целью повышения мотивации к регулярным занятиям и оптимизации уровня физической подготовленности. Рассмотрены варианты выполнения упражнений для тренировки физических качеств, влияющих как на конкурентоспособность отдельных игроков при отборе в сборную вуза, так и на эффективность соревновательной деятельности команды в целом.*

***Ключевые слова:** координационные способности, скоростные способности, тренировка волейболистов, студенческий спорт.*

Современный волейбол даже на любительском уровне является динамичной и зрелищной игрой, в процессе которой быстро и резко меняются игровые ситуации. Как соревнования, так и тренировочный процесс характеризуется высокой интенсивностью двигательной деятельности, что предъявляет соответствующие требования к физической подготовке спортсменов. Тренировочный процесс в волейболе, как и в других видах спорта, представляет собой многокомпонентную систему, что при общей тенденции снижения здоровья у подрастающего поколения создает тренерам вузовских команд ряд серьезных проблем.

Конкурентоспособность команды по тому или иному виду спорта в не физкультурном вузе зачастую зависит от количества человек, регулярно посещающих секцию по избранному виду спорта. Тренеру необходимо готовить большое количество взаимозаменяемых игроков пусть не великого, но достаточно хорошего уровня тренированности [5]. Когда мы говорим о сборной вуза по волейболу, регулярно принимающей участие в различных соревнованиях, речь не идёт о команде количеством строго 14 человек. Их должно быть существенно больше, так как учебный процесс, семейные обстоятельства, попытки решения материальных проблем на временных или постоянных подработках ограничивают возможности отдельных студентов принимать участие во всех возможных соревнованиях, куда заявлена команда.

Во многих неспортивных вузах, особенно небольших, тренеры давно забыли слово «отбор», в основном у нас есть только «набор». В секцию принимают всех заинтересованных и желающих регулярно тренироваться, а далее начинается кропотливая работа по формированию конкурентоспособной команды из имеющегося состава занимающихся. Анализ журналов посещаемости волейбольной секции Азово-Черноморского инженерного

института с 2020 по 2025 годы показал, что ежегодно в начале учебного года начинает заниматься от 14 до 17 человек. Крайне мало обнаруживается студентов с высоким уровнем всесторонней волейбольной подготовленности, выпускников спортивных школ приходит 1-2 человека в год [4]. Далее из новичков в секции остаются 6-8 человек, относительно регулярно занимающихся, ради своего интереса. Из первокурсников в сборную попадает лишь 2-3 человека, готовых тренироваться в полную силу и участвовать в соревнованиях на постоянной основе.

Таким образом, перед тренером стоит непростая задача – осуществлять тренировочный процесс на высоком уровне, не отбирая «элиту», а сохраняя массовость посещения секции. Дополнительная сложность заключается в том, что часть студентов не особо заинтересованы в выполнении тренировочной работы по ОФП и СФП. Они считают, что все, что нужно для игры наработывается именно в игре, что самое важное – это игровой и соревновательный опыт, пытаются антилидерствовать и саботировать выполнение неигровых задач, силовую, координационную, скоростную, функциональную тренировку. Но фактически у нас сейчас очень мало спортсменов с хорошими генетическими ресурсами, ловких и прыгучих, с хорошей координацией движений и взрывной силой. И даже им всегда есть, над чем работать, а ребятам со средним уровнем здоровья и способностей – тем более.

Одной из важнейших составляющих хорошей тренированности игрока в волейбол является его координационная подготовка. От нее зависит устойчивость спортсмена при выполнении технических элементов в безопорном положении и эффективность игровых действий в условиях дефицита времени и пространства. Упущенные в более ранние периоды жизни координационные способности требуют повышенного внимания у тренеров по игровым видам спорта, работающих с подростками и юношами [1]. Низкий уровень ловкости, взрывной силы, быстроты существенно снижают соревновательные возможности игрока, даже несмотря на высокую техническую подготовленность и грамотную тактику игры. Стремление юношей как можно меньше заниматься общей и специальной физической подготовкой и все тренировочное время проводить только в игре переводит такой тренировочный процесс со спортивного уровня на оздоровительно-развлекательный. Само по себе это неплохо, однако недостаточно для результативного выступления на соревнованиях [7].

Становится очевидна необходимость поиска нетрадиционных альтернативных тренировочных средств, способствующих повышению специальной физической и технической подготовленности, формированию необходимых двигательных навыков, а также оптимизации эмоционального фона занятия. Современное производство спортивного инвентаря и вспомогательного оборудования предлагает тренерам оригинальные и современные технические средства и методы, хорошие по эффективности, но дорогостоящие и сложные в постоянном применении [3]. В этой работе мы рассмотрели возможности использования недорогого и доступного, но

достаточно эффективного тренажера – так называемой координационной лестницы [6].

Координационная лестница – это легкая, компактная переносная конструкция из двух строп или лент, между которыми на равном расстоянии закреплены пластиковые перекладины. Тренажер универсальный, может применяться для тренировки координации в любом игровом виде спорта с учетом его особенностей. Длина ее может быть от 6 до 10 метров, с количеством ячеек от 10 до 20, размером обычно 50см.

Цель исследования – включить в тренировочный процесс упражнения с координационной лестницей, направленные на повышение физической и технической подготовленности волейболистов и оптимизацию эмоционального фона тренировок.

Объект исследования – юноши 17-22 лет, студенты, занимающиеся в секции волейбола.

Применительно к волейболу, мы использовали несколько групп упражнений, каждая из которых решала свои задачи (рис. 1).



Рисунок 1. Варианты применения тренажера

Для улучшения координации движений были применены разнообразные варианты шагов, бега, прыжков, с изменением направления движения, с поворотами и без них. Все упражнения требуют точного контроля над телом, что обеспечивает тренировку чувства баланса тела и равновесия. Эти физические возможности напрямую влияют на устойчивость игрока при приеме мяча, блокировании или атаке.

Все возможные варианты перемещения по ячейкам лестницы должны выполняться по возможности быстро, что способствовало развитию у наших волейболистов таких элементов скоростных способностей, как быстрота выполнения одиночного движения и поддержание высокого темпа серии движений.

Большое количество и разнообразие прыжковой нагрузки помогло наработать хороший уровень взрывной силы, что способствует увеличению высоты прыжков, так необходимых волейболистам.

К большому разнообразию упражнений, нагружающих ноги, были добавлены упражнения для тренировки силы мышц плечевого пояса, рук, спины и пресса. Например, различные варианты сгибаний-разгибаний рук с

перемещением по лестнице, в сочетании с движениями колена по типу упражнения «скалолаз».

Кроме всего перечисленного, выполнение серий упражнений в высоком темпе способствовало развитию специальной выносливости, необходимой для многократных ускорений и прыжков в течение игры.

Ниже приведены несколько конкретных примеров упражнений, использованных нами на тренировках.

Прыжки, представленные на рисунке 2 дают спортсменам навык контроля над положением ног относительно границ ячейки, что моделирует точную постановку ног при выходе на мяч.

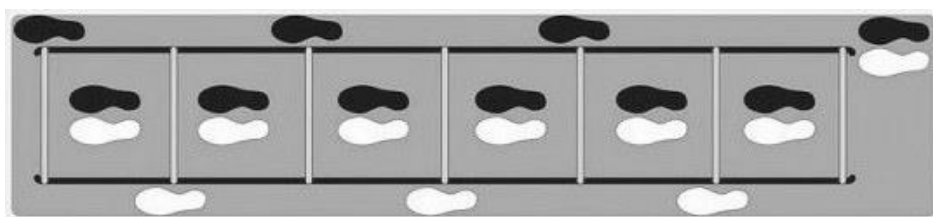


Рисунок 2. Прыжки внутрь и наружу со сменой ног

Рисунок 3 демонстрирует нам сложнокоординационные прыжки с изменением направления движения «диагональ – вперед – назад» без поворотов.

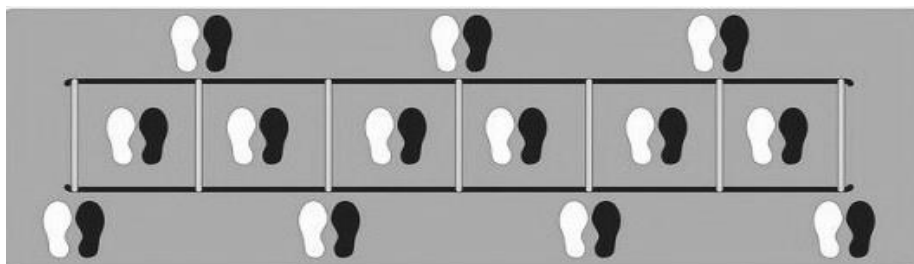


Рисунок 3 Прыжки на двух ногах по диагонали.

Для максимального тренировочного эффекта упражнения на лестнице были скомбинированы с волейбольными действиями. Благодаря такому комплексному подходу натренированная в отдельных движениях быстрота и координация находят свое практическое применение в конкретных технических элементах. Например, одним спортсменом выполняется боковое перемещение по лестнице приставным шагом с поочередным выполнением приема мяча снизу и верхней передачи мяча. Его координационная сложность в этом упражнении – передвижение строго в пределах лестницы. Напарник по упражнению лестницей не ограничен, он двигается свободно, но ему необходимо давать максимально точный пас по ходу перемещения.

Работа с этим тренажером способствует сохранению количественного состава и способствует повышению тренированности, делая занятия сложными, но интересными. Упражнения с лестницей, особенно когда они начинают получаться хорошо, дают ощущение радости от преодоления скоростной или

сложности, поддерживают интерес к занятиям, повышают эмоциональный фон. Это воспринимается спортсменами как игровой процесс, к ним не относятся как к сложным однообразным упражнениям [2].

Из личного опыта работы с координационной лестницей в различных условиях и наблюдений за спортсменами можем сказать, что здесь присутствует момент так называемого «воспитания коллективом». Дело в том, что волейболистам на полу спортзала с ней работать сложнее, чем, например футболистам, которые могут прикрепить ее колышками в грунт. Здесь любое неаккуратное движение сдвигает лестницу с места, заставляет останавливаться, ровнять, выполнять с начала. При поточном способе выполнения упражнений это существенно тормозит всех занимающихся и вызывает негативные реакции у товарищей по команде, что заставляет спортсменов работать точнее.

Применяя на тренировочных занятиях вышеуказанные упражнения, мы пришли к выводу, что координационная лестница является не просто модным тренажером, а мощным инструментом в арсенале тренера по волейболу. Ее систематическое использование позволяет целенаправленно развивать необходимые для волейболиста физические качества, особенно это важно для начинающих игроков. Для более тренированных ее использование выходит на более сложный уровень: упражнения на лестнице, особенно в связке с техническими элементами, помогают сократить время реакции игрока и повысить стабильность выполнения приемов в условиях соревновательного стресса. Это делает тренировочный процесс более разнообразным, интенсивным и эффективным для достижения высоких спортивных результатов.

Список литературы:

1. Артамонова Т.В., Надежина Н.В. Сравнительная характеристика показателей координационных способностей у детей 5-6 лет с общим недоразвитием речи / Т. В. Артамонова, // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 1. С. 61-62.
2. Зубарева Е.К., Сыров Г.А. Влияние комплекса упражнений с использованием скоростной лестницы на координационные способности волейболистов // Молодежный инновационный вестник. 2020. Т. 9, № S2. С. 300-301.
3. Поберий Н.Е., Поберий П.Е., Надежина Н.В. Теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности использования электромиостимуляции в силовой подготовке юношей // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов, Омск, 20–21 ноября 2024 года. Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. С. 121-127.
4. 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.

5. Пятикопов С.М., Ковалева С.А., Кравченко Н.Н. Совершенствование методики повышения уровня физической подготовленности волейболистов 17-18 лет в вузе // Кант. – 2022. № 1(42). С. 298-303.

6. Серикова Ю.Н., Нечаева А.Ю., Мухамедова М.Ю. Методика совершенствования координационных способностей студентов на основе применения «координационной лестницы» // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. № 9. С. 66-71.

7. Шейкин А.С., Кравченко Н.Н., Яковенко Н.Н. Значение игр по волейболу как средство сохранения и укрепления здоровья студентов // Активная честлюбивая интеллектуальная молодёжь сельскому хозяйству. 2023. № 1(14). С. 130-135.

ROLE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN ENHANCING ENGLISH LANGUAGE LEARNING IN HIGHER EDUCATION AND IMPROVING ATHLETES' COMPETITIVENESS

A.S. Chernyaev, O.B. Anisimova

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism,
Krasnodar, Russia

Abstract: *This article discusses the growing influence of digital technologies on English language learning in higher education. It highlights the main benefits and drawbacks of integrating online tools, interactive platforms, and artificial intelligence (AI) applications into the teaching process. Special attention is given to how digital transformation affects students' motivation and communication quality. The article emphasizes the role of English proficiency and AI-supported learning as important components of increasing the competitiveness of athletes in the international sports environment. The experience of Russian universities, particularly the University of Physical Education, Sport and Tourism, demonstrates both the potential of technology and the challenges of implementing it in resource-limited environments.*

Keywords: *digital technologies, AI, higher education, English learning, e-learning, blended learning, online education, motivation, Generative Pre-trained Transformer (ChatGPT), communication.*

The rapid digitalization of education has led to the emergence of new methods for foreign language learning [1, 3]. English, as a global language of professional communication, has become one of the main directions of innovation in higher education. For athletes, English is not only an academic subject but also a practical tool: it is the official language of many international sports federations, competitions, regulations, and anti-doping documentation. Modern students increasingly rely on digital tools that allow them to study flexibly and independently. In sports education, the use of AI tools improves athletes' access to international research, methodological materials, and communication within multicultural sports environments [2].

Moreover, for students of applied specialties such as sports, tourism, and management, digital technologies are particularly useful for developing professional and communicative competences needed in international contexts [2].

Various digital and AI-based tools have become essential elements of modern English language education. AI platforms such as ChatGPT, Elicit, and Perplexity assist athletes in summarizing foreign scientific literature, preparing presentations, analyzing sports data, and expanding their professional vocabulary for international events [1]. These tools enhance learning efficiency and support the development of critical and analytical skills needed for global sports communication.

Table 1

Application of Digital and AI Tools in English Language Learning

Type of Tool	Examples	Educational Purpose	Benefits	Limitations / Problems
Learning Management Systems (LMS)	Moodle, Google Classroom	Organizing online courses, distributing materials, assessing students	Structured learning, easy communication, access to course content	Requires Internet connection and modern computers
AI-инструменты для спортсменов	ChatGPT, Elicit, Perplexity AI	Support for learning English for sports purposes and preparation for international competitions	Quick access to foreign sources, improved communication skills, and increased competitiveness	Stable Internet is required, lack of equipment
Mobile and Web Applications	Duolingo, Quizlet, BBC Learning English	Vocabulary and grammar practice, pronunciation training	Gamified learning, independent work, quick feedback	Overreliance on apps, variable quality of tasks
Writing Support Tools	Grammarly, Write & Improve	Improving grammar, coherence, and academic writing	Instant feedback, personalized correction	Limited understanding of context, needs Internet
Video Conferencing Platforms	Zoom, Microsoft Teams	Online lessons, group projects, speaking practice	Real-time communication, teamwork, intercultural exchange	Technical failures, lack of modern cameras or microphones
AI-Based Educational Tools	ChatGPT, Elicit, Perplexity AI	Literature review, summarizing texts, preparing presentations, discussing topics	Helps with research, critical thinking, and creativity	Digital illiteracy, potential misuse, poor infrastructure
Multimedia and Presentation Tools	Canva, PowerPoint	Creating visual content and reports	Enhances creativity, supports project-based learning	Lack of projectors and up-to-date computers

Despite the wide variety of digital tools, their full potential cannot be realized in all educational contexts. The use of AI and digital technologies at the University of Physical Education, Sport and Tourism is limited by infrastructure problems: no stable Wi-Fi in most classrooms, outdated computers or their complete absence, and insufficient multimedia equipment. These limitations restrict not only the use of AI in the educational process but also the development of competitive skills needed for participation in international competitions. Athletes cannot fully apply AI tools that significantly improve English learning and sports communication.

As a result, it becomes difficult to conduct online discussions, access AI platforms, or use interactive materials during classes. Many students rely on personal smartphones and mobile Internet to participate in digital learning activities. Nevertheless, both teachers and students demonstrate a high level of motivation and interest in technological innovations. Even under resource limitations, they successfully integrate digital methods into independent learning, online collaboration, and presentation preparation [2].

The experience of the University of Physical Education, Sport and Tourism shows that the introduction of artificial intelligence – such as ChatGPT and other analytical tools – can significantly improve English language education by helping with literature reviews, summarizing foreign articles, and preparing academic presentations [2,4]. However, without adequate digital infrastructure, the benefits of these innovations remain partially unrealized. Addressing these challenges is essential for creating an inclusive and modern educational environment that supports the development of global communication and digital competence among students [3,5].

Digital technologies and artificial intelligence have become essential components of modern English language education. For athlete-students, AI-supported English learning is a practical tool for improving competitive readiness and expanding opportunities in the global sports environment. However, their successful implementation depends on appropriate digital infrastructure. With better conditions, these technologies can significantly improve learning outcomes and help athletes succeed internationally.

References:

1. Васьбиева Д. Г. К вопросу об использовании современных цифровых технологий в обучении иностранному языку в вузе // Вестник высшего образования. 2023. URL: <https://humanities.fa.ru/jour/article/view/800>
2. Костюкович Е. Ю. Применение искусственного интеллекта в обучении английскому языку в вузе // Современное педагогическое образование. 2023. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-iskusstvennogo-intellekta-v-obuchenii-angliyskomu-yazyku-v-vuze>
3. Михеева С. В. Цифровые технологии в преподавании иностранных языков в неязыковом вузе // Наука и образование. – 2023. – URL: <https://science-education.ru/article/view?id=30570>
4. Пичкова Л. С. Роль цифровых технологий в изучении иностранного языка в контексте непрерывного образования // Журнал проблем образования. 2023. URL: <https://mgimopravo.elpub.ru/jour/article/view/390>
5. Chan C. K. Y., Tsi L. H. Y. The AI Revolution in Education: Will AI Replace or Assist Teachers in Higher Education? // arXiv preprint, 2023. URL: <https://arxiv.org/abs/2305.01185>