

**МАТЕРИАЛЫ**  
**XVI Всероссийской научно-практической**  
**конференции с международным участием**  
**«РУДИКОВСКИЕ ЧТЕНИЯ-2020»**

**28-29 мая 2020 г.**

**Москва - 2020**

Редакционная коллегия:  
Ю.В. Байковский, В.Ф. Сопов, В.А. Москвин, В.Н. Непопалов  
Н.С. Шумова, А.Ф.Зоткина, А.Ю. Горбачева

Ответственные редакторы:  
В.Ф. Сопов, В.А. Москвин, Ю.В. Байковский,

ISBN

Рудиковские чтения: материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2020» (28-29 мая 2020 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, В.Ф. Сопова, В.А. Москвина. – М. : РГУФКСМиТ, 2020. – 273 с.

В сборнике материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2020» 28-29 мая 2020 г. представлены теоретико-методологические и практические вопросы психологического обеспечения спортивной деятельности и физической культуры. Рассматриваются психологические проблемы спортивной деятельности, личности спортсмена и тренера, спортивной команды, методы и методики психологической подготовки и диагностики спортсменов, психофизиологические аспекты спортивной деятельности и вопросы подготовки в сфере физической культуры и спорта.

Материалы предназначены для специалистов-практиков, научных работников, тренеров, преподавателей, соискателей, аспирантов, магистрантов, могут быть интересны для студентов различных вузов, специализирующихся в области психологии, физической культуры и спорта и др. смежных областей.

Материалы представлены в авторской редакции.

© НОУ РГУФКСМиТ, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

### ИСТОРИЯ КАФЕДРЫ

<b>Андрущишин И.Ф., Сопов В.Ф.</b> П.А. РУДИК И ЕГО НАСЛЕДИЕ В ПСИХОЛОГИИ СПОРТА	8
---	---

### РАЗДЕЛ I

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

<b>Вяткин Б.А., Маркелов В.В.</b> ИНТЕГРАЦИЯ ТЕОРИЙ П.А. РУДИКА И В.С. МЕРЛИНА В ПОЗНАНИИ ЧЕЛОВЕКА КАК СУБЪЕКТА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	14
--	----

<b>Горская Г.Б.</b> СУБЪЕКТНЫЙ ПОДХОД В ПСИХОЛОГИИ СПОРТА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ	19
---	----

<b>Ловягина А.Е.</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТАКОГНИТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПРИ ПРИНЯТИИ СПОРТСМЕНАМИ РЕШЕНИЙ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ	25
---	----

### РАЗДЕЛ II

#### ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА И ТРЕНЕРА

<b>Барчукова Г.В., Романина Е.В., Родионова М.Х.</b> ХАРАКТЕРИСТИКИ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, ИМЕЮЩИХ ВЫРАЖЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА СТИЛЬ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	31
---	----

<b>Белоконь В.О.</b> ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ПРЕДИКТОР УСТОЙЧИВОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА: РЕЗУЛЬТАТЫ МНОЖЕСТВЕННОГО РЕГРЕССИОННОГО АНАЛИЗА	36
--	----

<b>Березинская Н.А., Сидоренко Д.Д., Скориков М.А.</b> АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ИГРОКА В ДАРТС	41
--	----

<b>Берилова Е.И.</b> ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА	45
--	----

<b>Босенко Ю.М.</b> ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЕ РЕГУЛЯТОРЫ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У СПОРТСМЕНОВ	49
---	----

<b>Гаврилова В. В., Ивашко С.Г.</b> САМОАКТУАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ	54
--	----

ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ	
<b>Деговцев Н.С.</b>	<b>59</b>
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ САМОВОСПРИЯТИЯ У ПОДРОСТКОВ С УЧЕТОМ КЛАССИФИКАЦИИ ЕДИНОБОРСТВ	
<b>Дементьева И.М.</b>	<b>64</b>
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ СООТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ И БАРЬЕРОВ ПРОЯВЛЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У ГАНДБОЛИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	
<b>Кузьменко Г.А., Ким Т.К.</b>	<b>69</b>
ВЫЗОВЫ ВРЕМЕНИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ПЕДАГОГОВ К ТРЕБОВАНИЯМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
<b>Китова Я.В.</b>	<b>75</b>
МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ	
<b>Королева А.Д., Буторин В.В.</b>	<b>80</b>
РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ К НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ФАКТОРАМ В КОННОСПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ	
<b>Москаленко К.Ю.</b>	<b>86</b>
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНЕРА ПО ФИТНЕСУ	
<b>Новожилова К.А., Чусовитина О.М.</b>	<b>90</b>
ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ТРЕНЕРОВ	
<b>Романина Е.В., Кузина А.И.</b>	<b>96</b>
ВЗАИМОСВЯЗЬ ВНУТРЕННЕГО И ВНЕШНЕГО ЛОКУСА КОНТРОЛЯ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК С СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ	
<b>Скрыгин С.В., Аверьясов В.В.</b>	<b>101</b>
ПЕРФЕКТНЫЕ УСТАНОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ	
<b>Сопов В.Ф., Макаров А.Ю.</b>	<b>106</b>
ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ-ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	
<b>Тимакова Т.С., Тарасова Л.В.</b>	<b>110</b>
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИГОДНОСТИ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА К ВЫСТУПЛЕНИЯМ В СОРЕВНОВАНИЯХ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОТИВАЦИИ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ	
<b>Хабарова Н.В., Москвина Н.В.</b>	<b>116</b>
ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ БОКСЕРОВ	

<b>Шумова Н.С., Байковский Ю.В., Каланча М.О.</b> СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ И ОТНОШЕНИЕ К ПАРТНЕРАМ СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ	<b>120</b>
--	------------

### РАЗДЕЛ III

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ: ПОДХОДЫ, МЕТОДЫ, ТЕХНОЛОГИИ

<b>Ивашко С. Г., Кузьмич В. А.</b> ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	<b>126</b>
<b>Кабанова Е.А.</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ	<b>129</b>
<b>Лебедева А.Л., Реусов А.С.</b> ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРУДНОСТЕЙ ТАЙ-БОКСЕРОВ (13-15 ЛЕТ) ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ И СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	<b>134</b>
<b>Маркина Т.А.</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ОБУЧЕНИЮ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ЛЕГКОАТЛЕТОВ 12-14 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ	<b>139</b>
<b>Мельник Е.В., Боровская Н.И.</b> «FAIR PLAY» В РАБОТЕ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА	<b>143</b>
<b>Романина Е.В., Дмитриева И.В.</b> ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЛИЧНОСТЬ ЮНОГО СПОРТСМЕНА	<b>149</b>
<b>Сивицкий В.Г., Мельник Е.В.</b> ЛОГИКА ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ	<b>152</b>
<b>Сопов В.Ф.</b> СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА УЧЕТА БИОРИТМОВ РАЗЛИЧНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ВОЗМОЖНЫХ КОНФЛИКТОВ В ПРОЦЕССЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	<b>157</b>
<b>Сопов В.Ф., Губанов А.М., Шакирова А.В.</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ВИЗУАЛЬНОГО РАСПИСАНИЯ И СИСТЕМАТИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА МОТИВАЦИОННУЮ СФЕРУ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ФИГУРИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	<b>162</b>
<b>Тиунова О.В.</b> СТРУКТУРИРОВАНИЕ ИНФОРМАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ	<b>168</b>

ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ	
<b>Шумилов В.Б., Уляева Л.Г.</b>	<b>173</b>
ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ УВЕРЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	

#### РАЗДЕЛ IV

<b>ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ПСИХИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ</b>	
<b>Аринушкина А. П., Москвина Н. В.</b>	<b>179</b>

АДАПТАЦИЯ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МИНИ-  
ФУТБОЛЕ (ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ)

<b>Дмитриева И.С., Романина Е.В.</b>	<b>183</b>
--------------------------------------	------------

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ  
СПОРТСМЕНОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ВОЗРАСТЕ 16-20 ЛЕТ  
МЕТОДАМИ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ

<b>Михайлов Н.Г., Алиев Х.М.</b>	<b>187</b>
----------------------------------	------------

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОРГАНИЗАЦИИ

<b>Пархоменко Е.А., Дубовова А.А.</b>	<b>192</b>
---------------------------------------	------------

ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК  
КОМПОНЕНТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У  
СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

#### РАЗДЕЛ V

#### НЕЙРО-КОГНИТИВНЫЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ

<b>Алёшичева А.В., Самойлов Н.Г.</b>	<b>196</b>
--------------------------------------	------------

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА В  
УСЛОВИЯХ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

<b>Корольков А.Н., Лангуева О.В.</b>	<b>200</b>
--------------------------------------	------------

КОРРЕКТНОСТЬ ОЦЕНКИ УСИЛИЙ В ДИНАМОМЕТРИЧЕСКОМ  
ТЕСТЕ

<b>Лукьянчикова Ж.А.</b>	<b>204</b>
--------------------------	------------

НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ В СФЕРЕ  
ХОРЕОГРАФИИ

<b>Москвина Н.В., Москвин В.А.</b>	<b>209</b>
------------------------------------	------------

ПРОИЗВОЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ В СПОРТЕ В ВЕК ЦИФРОВЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА)

<b>Цыганков М.Н., Нургалеев В.С.</b>	<b>214</b>
--------------------------------------	------------

НЕЙРО-КОГНИТИВНЫЕ АСПЕКТЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В  
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

#### РАЗДЕЛ VI

#### СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ

<b>Астраханцева А. М., Иванова И. Г.</b>	<b>220</b>
РАЗЛИЧИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНЕРАМИ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ОБЪЯСНЕНИЯ ОСВОЕННЫХ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	
<b>Долгова Е.В.</b>	<b>225</b>
ПРОБЛЕМА ЛИДЕРСТВА В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ	
<b>Медников С.В., Самыкина Н.Ю., Ивченко Е.А., Иваненко Н.В., Шутова Е.В.</b>	<b>230</b>
КОММУНИКАТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНЫХ СТЮАРДОВ	
<b>Непопалов В.Н.</b>	<b>234</b>
ТРЕХМЕРНАЯ МОДЕЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ И РАЗВИТИЕ ГРУПП В СПОРТЕ	
<b>Сопов В.Ф., Мурадов Б.О.</b>	<b>242</b>
ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА ФУТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ	
<b>Сопов В.Ф., Мурадов Б.О.</b>	<b>246</b>
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АТМОСФЕРЫ В СПОРТИВНОЙ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ	
<b>Цыплакова И.В., Шумова Н.С.</b>	<b>249</b>
МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА И ИЗБЕГАНИЯ НЕУДАЧИ СТУДЕНТОВ РГУФКСМИТ (ГЦОЛИФК)	
<b>Байковский Ю.В., Шумова Н.С. Каланча М.О.</b>	<b>255</b>
ОТНОШЕНИЕ ДРУГ К ДРУГУ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ	
<b>Юров И.А., Мельников В.М.</b>	<b>262</b>
СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ТРЕНЕРОВ	
<b>Мельников В.М., Юров И.А.</b>	<b>268</b>
К ИСТОРИИ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В РОССИИ	

## ИСТОРИЯ КАФЕДРЫ

УДК 796.01:159.9

### П.А. РУДИК И ЕГО НАСЛЕДИЕ В ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

Андрущишин И.Ф., Сопов В.Ф.

***Аннотация.** Рассматривается вклад видного советского психолога П.А. Рудика на развитие психологии спорта как науки. Составлен перечень психологических проблем, в решении которых он принимал непосредственное участие. Выделены наиболее принципиальные положения и идеи, которые получили дальнейшее развитие в трудах его учеников и последователей. Представлены результаты исследования специальной структуры личности боксеров экстракласса, выполненные в рамках развития идей П.А. Рудика. В содержание выявленной специальной структуры вошли следующие личностные факторы: эмоциональная уравновешенность, лидерство, активность, реалистичность, низкий уровень беспокойства и тревожности волевой самоконтроль, низкая фрустрация, экстраверсия, реактивная уравновешенность.*

***Ключевые слова:** психология спорта, методы психологии, специальная структура личности, факторы личности, физическая подготовленность.*

**Введение.** Имя Петра Антоновича Рудика известно всем, кто исследует проблемы психологии спорта, как одной из самых известных и популярных психологических наук. Это непреложный факт, который невозможно подвергнуть сомнению. О жизнедеятельности и психологическом творчестве П.А. Рудика написано немало его соратниками и коллегами по психологическому цеху. Это и воспоминания коллег с которыми ему довелось работать, руководя более сорока пяти лет кафедрой психологии ГЦОЛИФК(а), это посвящения в связи с юбилейными датами на страницах психологических изданий, это отклики его многочисленных учеников, воплощающих в жизнь его идеи, не только в России, но и далеко за ее пределами. Все они с необыкновенной теплотой говорят и пишут о его человеческих и профессиональных качествах, о его великом вкладе в развитие спортивной психологии. Трудно назвать сферу спортивной психологии, куда бы ни вторгалась плодотворная мысль П.А. Рудика. Его труды представляют собой одни из самых актуальных и значимых страниц летописи спортивно-психологической науки, у истоков которой он стоял на всем постсоветском пространстве. Г.И. Савенков [4] – один из его учеников и последователей, обобщая психологические аспекты его творческой деятельности, пришел к выводу, что своими научными исследованиями П.А. Рудик внес большой вклад в разработку таких проблем как:

- психологическая подготовка спортсмена;
- развитие внимания в спорте;
- двигательные навыки спортсменов;
- проблемы двигательных представлений и идеомоторная тренировка;
- совершенствование мышечно-двигательных ощущений и восприятий;
- специализированные восприятия в спорте;
- воспитание эмоционально-волевых качеств личности в спорте;
- развитие психических процессов - памяти, воображения, мышления спортсмена;
- психология соревновательной деятельности;
- мобилизация готовности спортсмена;
- содержание предсоревновательной психологической подготовки спортсмена;
- психологические аспекты тренированности спортсмена;
- проблемы психорегуляции в спорте;
- борьба с психологическими барьерами в спорте».

Все работы П. А. Рудика, как и его вся жизнь была посвящена идее распространения психологических знаний. Впервые в отечественной и мировой психологической науке он определил понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена; сформулировал пути и методы этой подготовки и указал дальнейшее направление исследований этой проблемы; предложил классификацию психологической подготовки; определил роль и значение тренера в этом процессе; поставил вопрос о унификации методов психологического исследования [3].

Содержание его работ актуально и сегодня. Многие проблемы развиваются в трудах его учеников и последователей. Плодотворное развитие получила идея унификации методов психологического исследования в работах казахстанских психологов. Разработанный Гиссенем Л.Д. и сотрудниками протокол обследования сборных команд СССР, включавший в себя целый перечень обязательных тестов и методик для углубленного психологического обследования стал исходным моментом для дальнейшего продолжения и расширения исследований, направленных на унификацию и определение комплекса психологических методик для отдельных видов спорта [5].

Начало этой работы было положено В.Ф. Соповым и затем продолжено И.Ф. Андрущишиным. В настоящее время тесты и методики унифицированы для 12 олимпийских видов спорта: баскетбол, бокс, водное поло, волейбол пляжный волейбол, гандбол, гимнастика, греко-римская борьба, дзюдо, легкая атлетика (спринт, прыжки), фехтование, футбол.

Важнейшим направлением исследований в психологии спорта П.А. Рудик считал изучение личности спортсмена в контексте спортивной деятельности. Данное положение получило широкое распространение в исследованиях советских и зарубежных психологов спорта. Достаточно назвать имена зарубежных авторов, работы которых были переведены на русский язык. Б. Дж. Кретти (1978), широко затрагивает принципы личностного обследования спортсменов, методы исследования, в том числе и проективные. Тревожность и психические процессы личности описаны в работе Р.М. Найдиффера (1979). М. Гошек и В. Ванек изучали структуру личности спортсменов и не спортсменов и различия между ними.

Советскими психологами, в частности, сотрудниками лаборатории Л.Д. Гиссена во ВНИИФК(е) была разработана модель высококвалифицированного спортсмена и в том числе его личностных особенностей, исследуемых 16-факторным тестом Р. Кэттела. Она послужила основой для проведения серии дальнейших исследований, где выявлялись модельные характеристики личности спортсменов экстракласса.

В.Ф. Сопов [6] предложил, на основе применения факторного анализа, трехблочную модель личности спортсменов экстракласса для циклических видов спорта. В методологическую основу выявления личностных свойств этой модели, как системообразующий фактор, был положен «максимальный спортивный результат». Были выявлены также стенические (способствующие успеху соревновательной деятельности и астенические (препятствующие успеху) свойства личности в ациклических видах спорта. Кроме того, В.Э. Мильманом [2] были выявлены для ряда видов спорта комплексы специальных свойств личности, определяющих успешность в определенных видах деятельности (к примеру, комплекс  $GQ_3E-Q_2$  – совместимость в групповой деятельности).

В рамках направления исследований, предложенных П.А. Рудиком, по изучению личности в процессе спортивной деятельности, определенную лепту внесли и казахстанские спортивные психологи. Так Богородский С.В. [1974] выделил типы личности бегунов на средние и длинные дистанции, ориентируясь на которые можно своевременно решать проблему спортивной специализации.

Сопов В.Ф. [1974-77] описал симптомокомплексы свойств личности, повышающие или понижающие устойчивость к монотонии в процессе однообразных циклических тренировок, знание которых позволяет целенаправленно решать проблему отбора.

Андрущишин И.Ф. [1993-1997] выявил качества личности, способствующие повышению эффективности деятельности в сложных условиях игровой деятельности и комплексы личностных свойств,

характеризующие игровые амплуа волейболистов [1]. В 2019 году проведен сравнительный анализ свойств личности и эффективности деятельности тяжелоатлетов, в зависимости от весовых категорий.

Настоящее исследование, посвященное памяти П.А. Рудика, также направлено на дальнейшее развитие его идеи о роли личности в спорте. В нем предпринята попытка выявления специальной структуры личности высококвалифицированных боксеров и ее взаимосвязи с физической подготовленностью, а также особенности этой структуры в легких, средних и тяжелых весовых категориях

**Методы исследования.** На основе личностного теста Р. Кэттела было обследовано 30 боксеров, членов национальной сборной Республики Казахстан. Выборку составили 6 Заслуженных мастеров спорта, 19 мсмк и 5 мс. Из них 3 Олимпийских Чемпиона и шесть призеров Олимпиад, а также 8 Чемпионов мира и призеры чемпионатов мира, чемпионы и призеры Азии и Азиатских игр разных лет. В соответствии с классификацией Международной федерации бокса (ФИБА) их условно подразделили на легкие, средние и тяжелые категории, полагая, что структуры их личности могут различаться. В легкую весовую категорию вошли 11 человек, в среднюю – 10 человек и в тяжелую 9 человек. Физическая подготовленность измерялась по следующим тестам: отжимание в упоре лежа, подтягивание на перекладине, жим штанги лежа от груди, толкание грифа от груди перед собой, бег 100 м, прыжки в длину с места и трехкратное преодоление дистанции 400 м.

**Результаты исследования.** В «общеспециальную структуру» личности боксеров *экстракласса* вошли 10 факторов с высокими и низкими значениями, по 10-ти балльной шкале. *Высокие* – эмоциональная уравновешенность -С(8,6), склонность к лидерству -Е(7,2), активность -Н (7,7), волевой самоконтроль -Q<sub>3</sub> (7,1), экстраверсия -F<sub>2</sub> (7,6) и реактивная уравновешенность -F<sub>3</sub> (8,1); *низкие* – реалистичность -I (3,5), беспокойство -O (3,3), фрустрация -Q<sub>4</sub> (2,9), вторичный фактор тревожности -F<sub>1</sub> (2,0).

Специальную структуру личности боксеров *легких* весовых категорий составили факторы: с *высокими значениями* - эмоциональная уравновешенность -С (9), настроение -F (7,1), активность -Н (7,1), волевой самоконтроль -Q<sub>3</sub> (7,3), реактивная уравновешенность -F<sub>3</sub>(7,6); с *низкими значениями* - упрямство -L (3,3), беспокойство -O (3,6), фрустрация -O<sub>4</sub> (2,3), вторичный фактор тревожности -F<sub>1</sub> (1,8), соревновательная мотивация - С/м (3,1). Наблюдаются отличия от «общеспециальной» структуры по следующим факторам: F, I, L, F<sub>2</sub> и С/м.

Если говорить о специальной структуре личности боксеров *средних* весовых категорий, то ее составили факторы: с *высокими значениями* - эмоциональная уравновешенность -С (7,9), склонность к

лидерству -Е (8,2), настроение -F (8,0), активность -Н (8,2), волевой самоконтроль -Q<sub>3</sub> (7,0), экстраверсия -F<sub>2</sub> (8,6), реактивная уравновешенность -F<sub>3</sub> (8,7); с *низкими значениями* - беспокойство -О (3,0). Отличия от общей специальной структуры по следующим факторам: F, I, O<sub>4</sub>, F<sub>1</sub>.

В структуру личности боксеров *тяжелых* весовых категорий, вошли с высокими значениями факторы: общительность -А (7,1), эмоциональная уравновешенность -С (8,9), склонность к лидерству -Е (7,8), пронизательность -N (7,8), уверенность поведения -Q<sub>2</sub> (7,3 балла), волевой самоконтроль -Q<sub>3</sub> (7,3), экстраверсия -F<sub>2</sub> (7,3), реактивная уравновешенность - F<sub>3</sub> (7,9); с низкими значениями факторы: реалистичность -I (2,8), фрустрация -Q<sub>4</sub> ( 2,9 ), соревновательная мотивация - С/м (3,1). При отличии от «общеспециальной» структуры по следующим факторам: А, Н, N, Q<sub>2</sub>, С/м.

Достоверно взаимосвязаны факторы С, Е, F, G, I, M, Q<sub>3</sub>. «общеспециальной» личностной структуры с физической подготовленностью.

### **Выводы**

1. Подчеркнут вклад видного спортивного психолога П.А. Рудика, впервые в отечественной и мировой психологической науке определившего понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена; в развитие психологии спорта как науки.

2. Выявлена специальная структура личности боксеров экстракласса включающая в себя следующие факторы личности: эмоциональная уравновешенность, лидерство, активность, реалистичность, низкий уровень беспокойства и тревожности, волевой самоконтроль, низкая фрустрация, экстраверсия, реактивная уравновешенность, тесно связанная с факторами физической подготовленности.

### **Литература**

1. Андрущишин, И.Ф. Методика совершенствования тактической подготовки высококвалифицированных волейболистов на основе межличностно-функционального взаимодействия: диссертация ... канд. пед. наук: 13.00.04. - Москва, 1993. - 167 с.: ил.

2. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте: Международный сборник научных статей /Сост. Ю.Л. Ханин. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - С. 24-46.

3. Рудик П.А Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов. – Теория и практика физической культуры. - 1970. - № 5. - С. 61-64.

4. Савенков Г.И. Петр Антонович Рудик и его вклад в психологию спорта // Спортивный психолог. - 2004. - № 1. - С. 11-14.

5. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М., Советский спорт, 2010.-160 с.

6. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М., МКПЦН, 2010. - 120 с.

*Андрущишин Иосиф Францевич, д.п.н., проф. кафедры ТОФКиС, Казахстан, г. Алматы, Казахская академия спорта и туризма. [ifandru2@mail.ru](mailto:ifandru2@mail.ru)*

*Сопов Владимир Федорович, канд. психол. наук, доцент кафедры психологии, Россия, г. Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. [vladimirsopov@mail.ru](mailto:vladimirsopov@mail.ru)*

## **P.A. RUDIK AND HIS LEGACY IN THE PSYCHOLOGY OF SPORTS**

*Andrushchin Joseph PhD., Prof. Department of TOFKiS, Kazakhstan, Almaty, Kazakh Academy of Sports and Tourism. [ifandru2@mail.ru](mailto:ifandru2@mail.ru)*

*Sopov Vladimir – PhD, Professor of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia. [vladimirsopov@mail.ru](mailto:vladimirsopov@mail.ru)*

*Abstract. The contribution of the prominent Soviet psychologist P. A. Rudik to the development of sports psychology as a science is considered. A list of psychological problems has been compiled, in the solution of which he was directly involved. The most fundamental provisions and ideas that have been further developed in the writings of his students and followers are highlighted. The results of a study of the special personality structure of extra-class boxers presented in the framework of P.A. Rudik. The following personality factors were included in the content of the revealed special structure: emotional balance, leadership, activity, realism, low level of anxiety and anxiety, strong-willed self-control, low frustration, extraversion and reactive balance.*

*Key words: sports psychology, psychology methods, special personality structure, personality factors, physical fitness.*

### *Literature*

*1. Andrushchishin, I. F. Methods of improving the tactical training of highly qualified volleyball players based on interpersonal and functional interaction: dissertation ... candidate of pedagogical Sciences: 13.00.04. - Moscow, 1993. - 167 p.: ill.*

*2. Milman V. E. Stress and personal factors of activity regulation // Stress and anxiety in sports: an international collection of scientific articles / Comp. Yu. L. Khanin. - Moscow: physical Culture and sport, 1983. - P. 24-46.*

*3. Rudik P. a Actual problems of psychological training of athletes. - Theory and practice of physical culture. - 1970. - № 5. - P. 61-64.*

*4. Savenkov G. I. Peter Antonovich Rudik and his contribution to the psychology of sport // Sports psychologist, 2004, no. 1, P. 11-14.*

*5. Gissen L. D. Psychology and psychohygiена in sports. - М., Soviet sport, 2010. - 160 p.*

*6. Sopov V. F. Theory and methodology of psychological training in modern sports. - М., mkptsn, 2010. - 120 p.*

# РАЗДЕЛ I

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

УДК 159.9

### ИНТЕГРАЦИЯ ТЕОРИЙ П.А. РУДИКА И В.С. МЕРЛИНА В ПОЗНАНИИ ЧЕЛОВЕКА КАК СУБЪЕКТА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Б.А. Вяткин, В.В. Маркелов

***Аннотация.** Статья посвящена исследованию проблемы интеграции современных системных представлений о познании человека как субъекта спортивной деятельности, плодотворно разрабатываемой в психологических школах великих отечественных учёных П.А. Рудика и В.С. Мерлина.*

***Ключевые слова:** интеграция, системность, стиль активности, спортивная деятельность, индивидуальность, субъект, саморазвитие.*

П.А. Рудик (1893-1983) и В.С. Мерлин (1898–1982) – видные отечественные ученые, которых можно смело отнести к когорте основателей российской психологической науки. Являясь новаторами в современном научно-исследовательском пространстве, Петр Антонович стал одним из основателей отечественной спортивной психологии, а Вольф Соломонович – автором оригинальной теории в области психологии индивидуальности человека.

П.А. Рудик [5] разработал психологическую теорию спортивной деятельности, внося существенный вклад в решение общепсихологических проблем поиска структуры и функций ощущений и восприятий, навыков, воли и эмоций. Особой его заслугой стало внедрение идей системного подхода в психологию физического воспитания и спорта. Он считал, что общую теорию систем следует адаптировать к исследованию психологической структуры и функций спортивной деятельности. В его работах отмечено, что спортивная деятельность стимулирует формирование и проявление системы мотивационных, эмоциональных и волевых качеств личности человека. Он отмечал, что системная роль свойств индивидуальности спортсмена в детерминации эффективности и качественного своеобразия его деятельности является недостаточно изученной. Решение этой проблемы особенно актуально в спортивной деятельности в экстремальных условиях, требующей предельной мобилизации резервных возможностей человека. Знание структуры и функций целостной индивидуальности человека позволит педагогу адекватно

реализовать принцип системности в процессе спортивного отбора, тренировки и психологической подготовки.

В.С. Мерлин [4] внес существенный вклад в развитие современных представлений о личности, её мотивах, способностях, темпераменте и индивидуальных стилях деятельности человека, обогатив общую и дифференциальную психологию, психофизиологию и психологию развития. Теоретико-методологической основой понимания индивидуальности человека явились его новаторские научные представления, нашедшие отражение в созданной им теории интегральной индивидуальности. В свете этой теории индивидуальность человека рассматривается как системное образование, интегрирующее все природные и социальные качества человека. Под интегральной индивидуальностью он понимает особую форму бытия, в рамках которой человек живёт как уникальная автономная биосоциальная система, сохраняющая целостность и самоидентичность в условиях непрерывных внешних и внутренних изменений. Он выделяет в структуре индивидуальности человека ряд иерархических уровней индивидуальных свойств: биохимические, физиологические, психологические, социально-психологические, общественно-исторические, находящиеся между собой в определенных функциональных взаимоотношениях. В.С. Мерлин отмечает, что многомерность и многовариантность взаимосвязей свойств в структуре интегральной индивидуальности обеспечивают человеку функции адаптации, интеграции, саморазвития и творческой самореализации при достижении целей деятельности.

Как известно, П.А. Рудик в качестве основных специфических особенностей спортивной деятельности выделял следующие: объектом воли и сознания человека в спорте является его собственное тело, его моторика; регулярные интенсивные и максимальные физические нагрузки, требующие значительных волевых усилий. Он отмечал, что обязательной стороной спортивной деятельности являются соревнования, насыщенные гаммой эмоциональных переживаний и высших чувств. В.С. Мерлин предположил, что в спортивной деятельности ведущими, т.е. системообразующими факторами в развитии интегральной индивидуальности могут быть индивидуальные стили моторной, волевой и эмоциональной активности. Именно они и должны опосредовать формирование и функционирование взаимосвязей между различными подсистемами индивидуальных свойств человека: нервной системы, темперамента, личности и других.

Сегодня неизвестно, пересекались ли жизненные пути этих знаменитых учёных, но доподлинно известно, что они были хорошо ориентированы в научных трудах друг друга и позитивно их оценивали. Ретроспективно можно утверждать, что теория интегральной

индивидуальности впервые в ходе ее развития тесно состыковалась с психологической теорией спортивной деятельности П.К. Рудика в начале 90-х годов прошлого столетия при разработке концепции индивидуальных стилей активности человека, предложенной Б.А. Вяткиным и его сотрудниками [1, 2, 3].

Экспериментальное выявление роли стилей в развитии интегральной индивидуальности и деятельности спортсменов было задачей комплекса диссертационных исследований (И.Е. Праведникова, П.В. Токарев, С.Я. Самулкин).

И.Е. Праведникова экспериментально выявила существование уникальных стилей моторной активности и показала их роль в развитии интегральной индивидуальности студентов. Показатели разноуровневых свойств индивидуальности студенток-спортсменок (свойства нервной системы, темперамента, особенности физического развития и физической подготовленности) связывались с комплексом показателей моторики (быстрота, силы, выносливость и точность движений). Полученные в исследовании факторы были интерпретированы автором как различные стили моторной активности, детерминированные комплексами индивидуальных свойств. В первый фактор, обозначенный автором как «эмоционально-моторный» стиль активности, вошли показатели физического развития и разносторонней физической подготовленности. Они оказались сопряжёнными со слабостью процесса возбуждения, недостаточно высокой лабильностью и активированностью нервной системы, с эмоциональной возбудимостью, тревожностью и экстравертированностью по темпераменту. Второй «точностный» стиль вобрал в себя показатели телесной конституции, качества выполнения сложных по координации действий и их эмоциональной привлекательности. Представители этой группы отличались силой и лабильностью нервных процессов, высокими показателями тревожности, интровертированности, а также низким показателем активированности по темпераменту. Третий стиль, включающий показатели быстроты движений, был обозначен автором как «скоростной». У представителей этого стиля обнаружена положительная связь показателей силы нервной системы, с активированностью по темпераменту и отрицательные связи лабильности с активированностью нервных процессов и с психодинамической импульсивностью. Данные взаимосвязи, отражают существование компенсаторных и синергических отношений между свойствами данных подсистем в структуре интегральной индивидуальности студентов - спортсменов. Таким образом, было обнаружено, что индивидуальный стиль моторной активности опосредует характер взаимосвязей между свойствами нервной системы и темперамента спортсменов.

При исследовании волевой сферы у спортсменов достаточно высокой квалификации С.Я. Самулкин обнаружил три индивидуальных стиля волевой активности, которые отражают три основные функции воли: побудительную, регуляторную и тормозящую. Первый стиль, отличающийся преобладанием смелости и инициативности, был обозначен как «побудительный». Второй стиль, характеризующийся высокими показателями выдержки, организованности и дисциплинированности, обозначен как «тормозный». Третий стиль, отличающийся преобладанием исполнительности, настойчивости и достаточно высокой гибкостью приспособления к требованиям деятельности, был обозначен как «регулирующий». В исследовании обнаружено, что стили волевой активности опосредуют возникновение и функционирование систем разнородных взаимосвязей между нейродинамическими и мотивационно-личностными свойствами спортсменов. Эти связи создают предпосылки для гармонизации свойств в структуре интегральной индивидуальности и специфичность проявления субъектами волевых качеств в ходе спортивной деятельности.

В процессе изучения эмоциональной активности у легкоатлетов высокой спортивной квалификации П.В. Токарев выделил три индивидуальных стиля: «стиль активной радости», «стиль тревожной радости» и «стиль гетероагрессивного поведения». Функциональное предназначение этих стилей – это включение спортсменом индивидуально своеобразного механизма преодоления соревновательного дистресса. Различные стили оказались детерминироваными специфическими комплексами разноуровневых индивидуальных свойств. В структуру стиля «активной радости» вошли показатели силы возбуждения и подвижности нервной системы, психодинамической экстравертированности и активированности, а также личностной беспечности, социальной смелости и рационализма. Стиль «тревожной радости» оказался сопряженным с показателями подвижности нервной системы, психодинамической экстраверсии и такими свойствами личности, как сознательность, пронизательность и пониженная самоуверенность. Стиль гетероагрессивной активности оказался связанным с активированностью и малой эмоциональной возбудимостью по темпераменту, с отсутствием личностной тревожности и интровертированности, с самоуверенностью, беспечностью, подозрительностью и низким самоконтролем. Полученные данные позволили заключить, что стили эмоциональной активности спортсменов опосредуют возникновение связей между нейродинамическими, психодинамическими свойствами и свойствами личности спортсменов.

**Выводы.** Результаты представленных исследований показали, что индивидуальные стили ведущей активности в спортивной деятельности выступают для её субъектов и как условие приспособления к требованиям деятельности и как условие, опосредующее формирование разноуровневых связей в структуре индивидуальности спортсмена, т.е. выполняют в ее структуре системоразвивающую функцию. Таким образом, представленные данные, отражающие взаимосвязь теории специфических психологических особенностей спортивной деятельности П.А. Рудика и теории интегральной индивидуальности человека В.С. Мерлина, создают основу для современного целостного познания человека как субъекта спортивной деятельности и саморазвития.

### **Литература**

1. Вяткин Б.А. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие в специфических условиях спортивной деятельности // Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 2. С. 73-83.
2. Вяткин Б.А. Активность в структуре интегральной индивидуальности / Психология интегральной индивидуальности: Пермская школа. М.: Смысл, 2011. С. 233-271.
3. Актуализация индивидуального подхода в деятельности триады «спортсмен – тренер – психолог» / Б.А. Вяткин, В.В. Маркелов, Ю.В. Сысоев, Ю.В. Краев // Теория и практика физической культуры. 2019. № 3. С. 81-83.
4. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986. – 256 с.
5. Рудик П.А. Психология. М.: Физкультура и спорт, 1974. – 512 с.

*Вяткин Бронислав Александрович – доктор психол. наук, проф., член – корреспондент РАО, Заслуженный деятель науки России, Россия. Пермь, научный руководитель института психологии при Пермском государственном гуманитарно-педагогическом университете. e-mail: [bronislav.vyatkin@gmail.com](mailto:bronislav.vyatkin@gmail.com)*

*Маркелов Владимир Вениаминович – доктор пед. наук, канд. психол. наук, доц., Россия, Пермь, профессор кафедр практической психологии и спортивных дисциплин Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета, e-mail: [markvv@rambler.ru](mailto:markvv@rambler.ru)*

### *INTEGRATION of the THEORIES Of p. A. RUDIK AND V. S. MERLIN IN THE KNOWLEDGE OF A PERSON AS A SUBJECT OF SPORTS ACTIVITY*

*Vyatkin Bronislav Alexandrovich-doctor of psychology, Professor, corresponding member of RAO, Honored worker of science of Russia, Russia. Perm, scientific director of the Institute of psychology at the Perm state humanitarian - pedagogical University, e-mail: [bronislav.vyatkin@gmail.com](mailto:bronislav.vyatkin@gmail.com)*

*Markelov Vladimir Veniaminovich-doctor of pedagogical Sciences, Cand. psychology, associate Professor, Perm, Russia, Professor of the Department of practical*

psychology and sports disciplines of the Perm state humanitarian - pedagogical University, e-mail: [markvv@rambler.ru](mailto:markvv@rambler.ru)

*Abstract. The Article is devoted to the study of the problem of integration of modern system concepts of human cognition as a subject of sports activity, which is fruitfully developed in the psychological schools of great Russian scientists P. A. Rudik and V. S. Merlin.*

*Keywords: integration, system, activity style, sports activity, personality, individualization, subject, self-development.*

*Literature*

- 1. Vyatkin B. A. Integral individuality of a person and his development in specific conditions of sports activity//Psychological journal, 1993, Vol. 14, no. 2, pp. 73-83*
- 2. Vyatkin B. A. Activity in the structure of integral individuality / Psychology of integral individuality: Perm school. M.: Sm., 2011, P. 233-271*
- 3. Vyatkin B. A. Markelov V. V., Sysoev Yu. V., Kraev Yu. V. Actualization of an individual approach in the activity of the triad "athlete-trainer-psychologist" / / Moscow: Theory and practice of physical culture, 2019, no. 3 p. 81-83*
- 4. Merlin V. S. Essay of the integral study of individuality. Moscow: Pedagogy, 1986. - 256 p.*
- 5. Rudik P. A. Psychology. Moscow: Physical Culture and sport, 1974. - 512 p.*

**УДК: 796.01159.9**

## **СУБЪЕКТНЫЙ ПОДХОД В ПСИХОЛОГИИ СПОРТА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ**

Горская Г.Б.

***Аннотация.** Приводятся теоретические и эмпирические доказательства конструктивности субъектного подхода как основы поиска ресурсов для поиска ресурсов конкурентоспособности спортсменов. На основе данных исследований обосновывается значимость своевременной постановки стратегических задач психологического сопровождения подготовки спортсменов.*

***Ключевые слова:** субъектный подход, самодетерминация, внутренняя мотивация, глобальные, контекстные, ситуационные мотивы, самоактуализация.*

**Введение.** Одной из актуальных проблем спортивной науки является поиск ресурсов, обеспечивающих конкурентоспособность спортсменов на международной арене. Это в полной мере относится к психологии спорта, поскольку общепризнанным является положение о том, что с ростом квалификации спортсменов повышается вклад психологических факторов в достижения спортсменов. При этом очевидно и то, что психика спортсменов может выступать и как источник ресурсов, и как причина барьеров поддержания конкурентоспособности спортсменов [3]. В связи с этим встает вопрос

о стратегии выявления психологических ресурсов, обеспечивающих эффективность деятельности спортсменов.

Исследование психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов в течение длительного времени было связано с достижением цели максимального соответствия требованиям деятельности и ресурсов психики спортсмена. К категории исследований с такой стратегической установкой относятся исследования индивидуального стиля деятельности [5]. Несмотря на вклад, который они внесли в совершенствование подготовки спортсменов, способом решить все психологические проблемы спортсменов они не стали. На это указывает постепенное угасание исследований данного направления.

Другим активно разрабатываемым направлением нахождения соответствия требований деятельности и ресурсов психической индивидуальности спортсменов было исследование психологических предпосылок устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу, а позже и к психологическому выгоранию. Как и в исследованиях индивидуального стиля деятельности основной стратегией исследования было сопоставление показателей психической устойчивости с показателями личностных свойств, рассматриваемых как ресурс психической устойчивости.

Спектр свойств, рассматриваемых как ресурс психической устойчивости, на протяжении последних десятилетий обновлялся и расширялся. Характерной тенденцией стало обращение не только к темпераменту или типологическим свойствам нервной системы, но и к параметрам ценностно-смысловой сферы. В связи с этим целесообразно привести высказывание А.В. Брушлинского, которое привлекает внимание к субъектному подходу к анализу психологических ресурсов раскрытия человеком своих возможностей, сделанное в связи с рассмотрением методологического принципа субъекта.

А.В. Брушлинский пишет, что «субъектом является не психика человека, а человек, обладающий психикой, не те или иные ее психические свойства, виды активности и т.д., а сам человек, деятельный, общающийся и т.п.» [2, с. 4]. Субъектность предполагает способность человека самостоятельно ставить цели, планировать способы их достижения, находить необходимые для этого средства, нести ответственность за результаты своей деятельности [1].

Значимость субъектности для спортсменов отмечается достаточно давно как психологами [6], так и представителями других наук о спорте [4]. Свидетельством этого является отмечаемая многими исследователями связь с результативности деятельности спортсменов высокого класса с таким проявлением субъектности, как самостоятельность. Другим подтверждением значимости субъектности

для самореализации в спорте являются данные о взаимосвязи вероятности психического выгорания с показателями мотивационной и ценностно-смысловой сферы. Вместе с тем уместно вспомнить высказывание Н.А. Худадова о том, что «бессубъектность» организации подготовки спортсменов является барьером достижения ее высокой эффективности [6].

Действительно, спортивная деятельность, которая отличается жесткостью требований к личности спортсменов, риском получения травм, несоответствия достигнутых результатов вложенным усилиям, длительностью движения к намеченным целям, не может быть эффективной, если спортсмен не готов осознанно принять все перечисленные особенности спорта.

**Основная часть.** Существенный вклад в понимание природы субъектности вносит теория самодетерминации, характеризующая предпосылки принятия личностью субъектной позиции [7, 8]. Одним из основных ее положений является положение о роли внутренней мотивации в становлении готовности личности к самодетерминации как проявлению субъектности.

Конструктивной основой для оценки роли внутренней мотивации в реализации спортсменами своих возможностей является иерархическая концепция мотивации Р. Валлеранда, разработанная в развитие положений концепции самодетерминации [8]. Она постулирует, что весь континуум мотивов, побуждающих человека к определенной деятельности, может проявляться на ситуационном, контекстном и глобальном уровнях. Для каждого иерархического уровня существуют специфические регуляторы мотивации, вышележащий иерархический уровень мотивации оказывает влияние на ближайший нижележащий. В то же время признается и влияние нижележащих уровней мотивации на вышележащие уровни, хотя и ограниченное.

Большинство исследований мотивации спортсменов обращены к ее ситуационному уровню. Поэтому остается неясной и не принимается во внимание при решении практических вопросов подготовки спортсменов контекстная, обусловленная спецификой спортивной деятельности и ее социального контекста, и глобальная, обусловленная социокультурными факторами, мотивация.

Выяснению роли контекстных и глобальных мотивов в формировании отношения спортсменов высокой квалификации к значимым компонентам спортивной деятельности было посвящено исследование, проведенное в выборке из 142 спортсменок высокой квалификации, занимающихся эстетической гимнастикой. Отношение к значимым сторонам спортивной деятельности устанавливалось по методике Ю.Я. Киселева, Ю.Д. Куликова, параметры глобальной

мотивации определялись по методике Мильмана, параметры контекстной мотивации устанавливались по методике «Шкала спортивной мотивации».

Результаты исследования подтвердили положения иерархической концепции мотивации о влиянии вышележащих уровней мотивации на нижележащие. Но наиболее существенным результатом исследования было то, что глобальная мотивация, отражающая бытийную либо дефицитарную, по терминологии А. Маслоу, мотивационную направленность, по-разному влияет на контекстные мотивы, отражающие отношение спортсменов к значимым для них условиям и компонентам спортивной деятельности. Усиление дефицитарной мотивации снижает активность спортсменов как в тренировках, так и в соревнованиях, ослабляет готовность и желание преодолевать свойственные спортивной деятельности трудности, повышает вероятность прекращения занятий спортом при столкновении с трудностями. Усиление же бытийной мотивации, отражающей стремление к самореализации, повышает готовность преодолевать трудности, свойственные спортивной деятельности, рассматривать их как неотъемлемую часть спортивной жизни, нежелание мириться с препятствиями на пути к самореализации. Наиболее губительным для раскрытия спортсменками своего потенциала оказалось стремление к комфорту, сдерживающее их субъектную активность.

Признаками субъектности является стремление к раскрытию своих возможностей и способность включаться в конструктивные отношения с социальным окружением. Предпосылкой проявления этих качеств является достаточный уровень личностной зрелости. Раннее начало спортивной карьеры приводит к тому, что спортсмены с недостаточной личностной зрелостью сталкиваются с настолько жесткими требованиями, что они оказываются для них непосильными. В связи с этим было проведено исследование готовности спортсменов юношеского возраста к самореализации. В нем приняли участие сто спортсменов обоего пола – представителей различных видов спорта У них устанавливались показатели самоотношения. Социально-психологической адаптации. стремления к самоактуализации. Результаты исследования показали, что включение в занятия спортом способствуют формированию реалистичной самооценки, высокого уровня притязаний свидетельствующего о готовности ставить высокие цели. Спортсмены превосходят сверстников, не занимающихся спортом, по уровню социально-психологической адаптации, но уступают им по показателям стремления к самоактуализации. Такие результаты указывают на невнимание к постановке долгосрочных целей и согласованию их с этапными и текущими целями, что в спорте высших достижений может оказаться причиной преждевременного

прекращения спортивной карьеры спортсменами, которые не видят перспектив своего развития даже при наличии ресурсов для этого.

**Выводы.** Теоретический анализ и данные эмпирических исследований показывают, что значимым ресурсом самореализации спортсменов является обретение ими субъектной позиции, признаками которой является внутренняя мотивация, позитивное самоотношение, конструктивное целеполагание, способность выходить за пределы зоны комфорта.

Раннее начало спортивной карьеры создает особые условия личностного развития, вовлекающие спортсменов в ситуации такой сложности, которые не соответствуют уровню их личностной зрелости.

Раскрытие такого ресурса самореализации спортсменов, как субъектная позиция, возможно при условии систематического психологического сопровождения их подготовки, решающего задачу поддержки становления субъектности. Это требует осознания значимости для успеха решения этой проблемы проблем оптимального соотношения стратегических и тактических задач.

#### **Литература**

1. Абульханова К.А. Рубинштейновская категория субъекта и ее различные методологические значения // Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Володиной. М.: ПЭР СЭ. 2002. С. 34 – 53.

2. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке. // Психологический журнал. 1992. Т.13. № 6. С.3-12.

3. Горская Г.Б. Психологические ресурсы и барьеры самореализации спортсменов на разных этапах спортивной карьеры. // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) /под общей ред. Ю.В.Байковского, А.В. Воцинина. М.: РГУФСМиТ. 2017. С. 128-132.

4. Донской Д.Д., Дмитриев С.В. Двигательная задача в спортивных действиях. //Теория и практика физической культуры. 1994. № 11. С.40-43.

5. Толочек В.А. Феномен стиля в спорте: история, результаты. перспективы // Спортивный психолог. 2018. № 2. С.12-18.б

6. Худадов Н.А. Состояние и актуальные научно-методические вопросы психологической подготовки спортсменов высокой квалификации // Тезисы докладов всесоюзной научно-практической конференции «Проблемы многолетней психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов». М.: 1986. С. 3-4.

7. Ryan R.M., Deci E.L. Active human nature: self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise and health. //Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport. (edited by M.S. Hagger, n.l.d. Chatzisarantis). Champaign, Ill.: Human Kinetics. 2007. P. 1-22.

8. Vallerand R.J. Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation for Sport and Physical Activity // *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. (edited by M.S. Hagger, n.l.d. Chatzisarantis). Champaign, Ill.: Human Kinetics, 2007. P. 255-280.

*Горская Галина Борисовна, д-р. психол. наук, проф., профессор кафедры психологии, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия*

**SUBJECT APPROACH IN PSYCHOLOGY OF SPORT: THEORETICAL AND APPLIED ASPECTS**

*Annotation. The theoretical and empirical evidence of the constructiveness of the subjective approach as the basis for the search for resources for finding resources for the competitiveness of athletes are presented. Based on these studies, the significance of the timely formulation of the strategic objectives of the psychological support of training athletes is substantiated.*

*Key words: subjective approach, self-determination, intrinsic motivation, global, contextual, situational motives, self-actualization.*

*Gorskaya Galina Borisovna, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor, Department of Psychology, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia*

*Literature*

1. Abulkhanova K. A. Rubinshteynovskaya category of the subject and its various methodological meanings // *Psychology of individual and group subject / Under the editorship of A.V. Brushlinsky, M. I. Volovikova. M.: PEER SE. 2002. Pp. 34-53.*

2. Brushlinsky A.V. *The problem of the subject in psychological science. // Psychological journal. 1992. Vol. 13. No. 6. P. 3-12.*

3. Gorskaya G. B. *Psychological resources and barriers to self-realization of athletes at different stages of sports career. // Rudikov readings: materials of the XIII scientific and practical International conference of psychologists of physical culture and sport (may 11-12, 2017) / under the General editorship of Yu. V. Baykovsky, A.V. Voshchinin. 2017. P. 128-132.*

4. Donskoy D. D., Dmitriev S. V. *Motor task in sports actions. //Theory and practice of physical culture. 1994. no. 11. P. 40-43.*

5. Tolochek V. A. *The phenomenon of style in sports: history, results. the prospects // Sports psychologist. 2018. No. 2. P. 12-18.b*

6. Khudadov N. A. *State and current scientific and methodological issues of psychological training of highly qualified athletes // Theses of reports of the all-Union scientific and practical conference "Problems of long-term psychological training of highly qualified athletes". Moscow: 1986. P. 3-4.*

7. Ryan R. M., Deci E. L. *active human nature: the theory of self-determination and the promotion and maintenance of sport, exercise and health. / Internal motivation and self-determination in exercise and sport. (edited by M. S. Hagger, n. L. d. Chatzisarantis). Champaign, Ill.: Human Kinetics. 2007. P. 1-22.*

8. Vallerand R. J. *the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. / Internal motivation and self-determination in exercise and sport. (edited by M. S. Hagger, n. L. d. Chatzisarantis). Champaign, Ill.: Human Kinetics, 2007. P. 255-280.*

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТАКОГНИТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПРИ ПРИНЯТИИ СПОРТСМЕНАМИ РЕШЕНИЙ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ

Ловягина А.Е.

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования метакогнитивных стратегий спортсменов при принятии решений в трудных ситуациях. Установлено, что юноши и девушки применяют метакогнитивные стратегии одинаково эффективно при решении трудных проблем, обусловленных разными причинами. При более высокой эффективности метакогнитивных стратегий повышается правильность принятого в трудной ситуации решения.*

***Ключевые слова:** метакогнитивные стратегии, трудные ситуации, спортсмены.*

**Введение.** На протяжении спортивной карьеры спортсмены постоянно сталкиваются с трудными ситуациями, в которых им приходится принимать решения как действовать: выступать на соревнованиях или отказаться, переходить ли другой спортивный клуб, бросать занятия спортом либо продолжать спортивную карьеру и т.п. Принимая решение, спортсмен воспринимает проблемную ситуацию, оценивает её значимость для себя, определяет возможные варианты, сравнивает их и т.п. Принятие решение осуществляется посредством активизации работы когнитивных процессов: внимания, мышления, памяти. Поэтому, немаловажную роль в принятии решения играют регуляторы когнитивных процессов – метакогниции, а особенно метакогнитивные стратегии [1]. Представляя собой алгоритмы регулятивных действий, метакогнитивные стратегии управляют параметрами когнитивных процессов: контролируют устойчивость внимания, корректируют мыслительные операции и др. [4, 5]. Целью настоящего исследования являлось изучение у спортсменов эффективности метакогнитивных стратегий: планирования, контроля и коррекции когнитивных процессов, соотнесения когнитивных процессов с результатами деятельности, а также стратегий рефлексирования и теоретизирования.

**Методы.** В исследовании приняли участие 168 спортсменов (73 юноши и 95 девушек) в возрасте 18-25 лет, занимающиеся различными видами спорта (футбол, хоккей, баскетбол, плавание, легкая атлетика, лыжные гонки, фигурное катание, спортивная и художественная гимнастика, танцевальный спорт) и имеющие спортивную квалификацию от первого взрослого разряда до мастера спорта. Для диагностики спортсменов использовались методики: анкета

«Метакогнитивные стратегии при принятии решений в трудных ситуациях» А.Е. Ловягиной, опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой [2, 3]. Перед анкетированием спортсмены описывали наиболее трудную ситуацию своей спортивной карьеры.

**Результаты и их обсуждение.** С помощью контент-анализа выполненных спортсменами описаний, были выделены три группы ситуаций, в которых спортсменам было трудно принять решение (Таблица 1).

Наиболее часто спортсмены (как юноши, так и девушки) испытывают трудности при принятии решений, связанных с организацией спортивной карьеры. Несколько реже, но тоже достаточно часто, спортсмены обоих полов затрудняются при решении продолжать ли спортивную карьеру и по вопросам выступления на соревнованиях.

Таблица 1 – Трудные спортивно значимые ситуации у юношей и девушек

Ситуации		Юноши (n=73)	Девушки (n=95)
1. Продолжать ли спортивную карьеру или бросить спорт		28,3 %	32,6%
Причины	Травмы и проблемы со здоровьем	33,3 %	41,9 %
	Снижение спортивных результатов и перспектив	33,3 %	35,6 %
	Конфликты с тренером или партнерами по команде	20,1 %	16,1 %
	Трудности спортивного режима и образа жизни	13,3 %	6,4 %
2. Организация спортивной карьеры		43,4 %	40,1 %
Решаемые вопросы	Как совместить занятия спортом и учебу (подготовка к ЕГЭ, поступление в вуз)	39,1 %	21,2 %
	Менять ли вид спорта или специализацию	26,1 %	28,9 %
	Переходить ли к другому тренеру из-за отсутствия роста результатов у прежнего	4,3 %	28,9 %
	Переходить ли к другому тренеру из-за конфликтов с прежним	0 %	5,2 %
	Переходить ли в другой спортивный клуб или к другому партнеру	21,8 %	5,2 %
	Уезжать ли из семьи в другой город (страну) для продолжения спортивной карьеры	8,7 %	10,6 %
3. Соревнования		28,3 %	27,3 %

Продолжение таблицы 1

Решаемые вопросы	Подготовка к соревнованиям: на какие сборы ехать, готовится в сборной или в клубе и пр.	33,3 %	7,7 %
	Выступать на соревнованиях или отказаться из-за травм (проблем со здоровьем)	20 %	26,9 %
	Выступать на соревнованиях или отказаться из-за проблем со спортивным инвентарем (экипировкой)	6,7 %	11,6 %
	Выступать на соревнованиях или отказаться из-за страхов или неуверенности в результате	6,7 %	15,4 %
	Какую тактику (стратегию) лучше выбрать: риск или надежность	13,3 %	30,8 %
	Как сконцентрироваться и мобилизоваться	6,7 %	3,8 %
	Морально-этический выбор: поступить честно или пренебречь этическими нормами ради победы	13,3 %	3,8 %

В целом (по группам) у мужчин и женщин трудные ситуации, существенно не отличаются (Таблица 1). Однако по частоте затруднений при решении некоторых проблем у спортсменов разного пола выявлены различия. По сравнению с девушками, юноши чаще испытывают трудности, решая вопросы совмещения занятий спортом и учебной деятельности, но значительно реже сомневаются, решая перейти к другому тренеру. Эти данные согласуются с описанными Н.Б. Стамбуловой и Е.П. Ильиным различиями в мотивации и отношениях спортсменов разного пола к тренеру. При подготовке к соревнованиям, у юношей гораздо чаще, чем у девушек возникают вопросы выбора на какие сборы ехать. Девушки чаще сомневаются стоит ли выступать на соревнованиях, если есть проблемы со здоровьем и при неуверенности в результате. Также, девушкам более сложно решить, как действовать: надежно или рисковать.

У спортсменов разного пола не выявлены статистически достоверные различия в эффективности метакогнитивных стратегий (Рисунки 1 и 2). Это показывает, что, несмотря на имеющиеся различия в трудностях спортивно значимых ситуаций, юноши и девушки одинаково эффективно – на уровне выше среднего – применяют метакогнитивные стратегии, решая возникающие проблемы. Наиболее эффективно спортсмены используют стратегию планирование когнитивных процессов – определяют, на что направить внимание, стоит ли еще обдумать решение, надо ли вспомнить похожие случаи. Наименее эффективно спортсмены реализуют стратегию контроль когнитивных процессов – проверяют и оценивают, хорошо ли

функционируют внимание, мышление, память. Недостаточно эффективное использование этой стратегии проявляется в том, что спортсмены отвлекаются от обдумывания проблемы, не рассматривают возможность по-другому осмыслить её и др. При более высоком суммарном индексе эффективности метакогнитивных стратегий у спортсменов выше оценка правильности принятого решения (корреляционный анализ, критерий Пирсона: юноши  $r = 0,239$ ,  $p \leq 0,05$ ; девушки  $r = 0,261$ ,  $p \leq 0,05$ ).

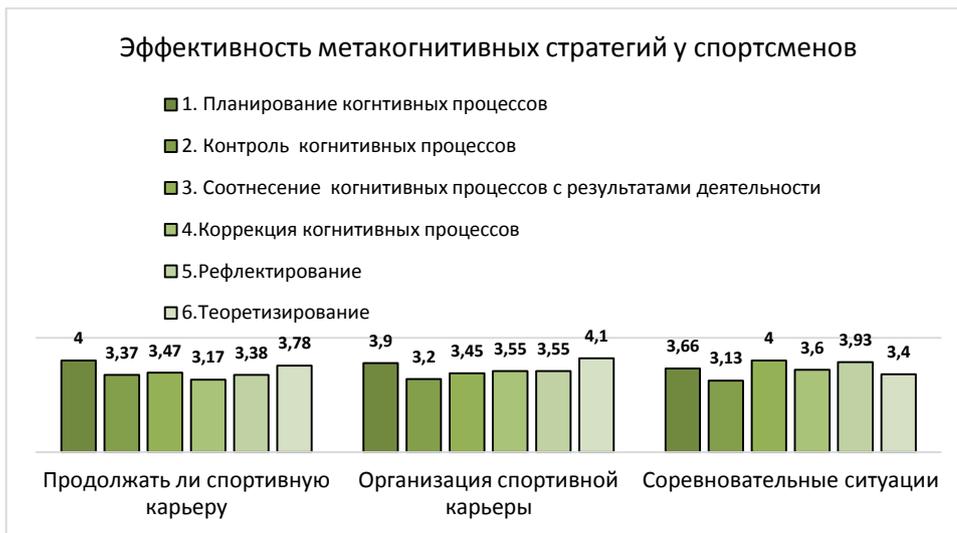


Рисунок 1 – Эффективность метакогнитивных стратегий спортсменов при принятии решений в трудных ситуациях

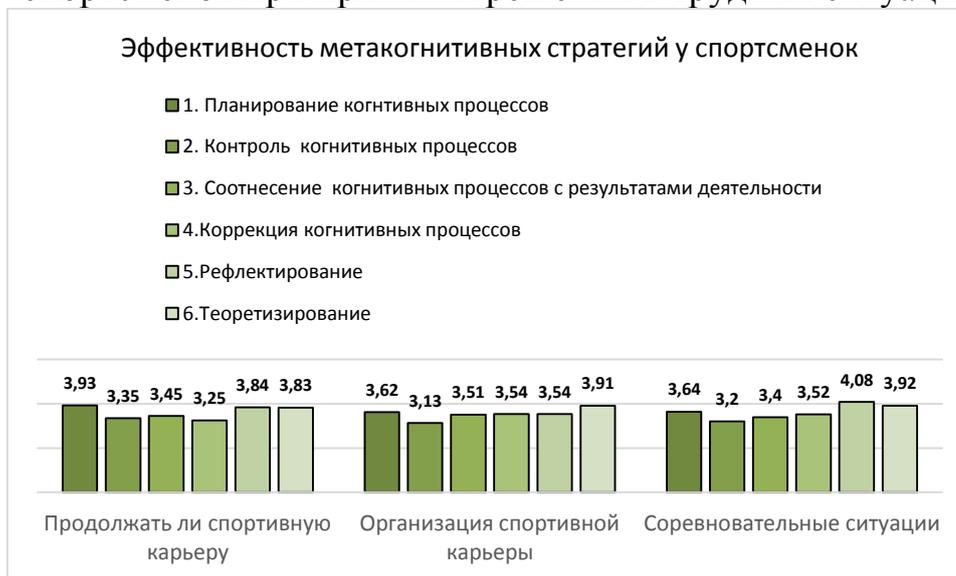


Рисунок 2 – Эффективность метакогнитивных стратегий спортсменок при принятии решений в трудных ситуациях

Повышение эффективности стратегии контроль когнитивных процессов выше при более высоком общем уровне осознанной саморегуляции спортсменов (корреляционный анализ, критерий

Пирсона: юноши  $r = 0,237, p \leq 0,05$ ; девушки  $r = 0,224, p \leq 0,05$ ). У юношей данная стратегия используется более эффективно при более высоком уровне регуляторных процессов программирования и оценивания (критерий Пирсона:  $r = 0,241, p \leq 0,05$ ;  $r = 0,256, p \leq 0,05$ ). Девушки более эффективно применяют стратегии коррекции и соотношения когнитивных процессов с результатами деятельности, обладая более развитым планированием – умея ставить адекватные, реально достижимые цели (критерий Пирсона:  $r = 0,236, p \leq 0,05$ ;  $r = 0,335, p \leq 0,01$ ).

**Выводы.** При более эффективном использовании метакогнитивных стратегий спортсмены принимают более правильные решения в трудных ситуациях. Эффективность метакогнитивных стратегий не зависит от половых различий спортсменов. У юношей и девушек некоторые стратегии различаются в связи со сформированностью осознанных регуляторных процессов. Полученные данные показывают, что для улучшения психологической подготовленности к решению проблем в трудных ситуациях целесообразно развивать метакогнитивные стратегии спортсменов. Для повышения эффективности стратегий можно проводить тренинги метакогнитивных умений и психотехнические упражнения, направленные на совершенствование регуляторных процессов.

**Исследование поддержано грантом РФФИ 18-013-00256а  
«Эффективность метакогнитивных стратегий принятия решений в  
условиях неопределенности и трудных жизненных ситуаций».**

**Литература**

1. Карпов А.А., Карпов А.В. Введение в метакогнитивную психологию. М: Изд. Московского психологосоциального университета, 2015.
2. Ловягина А.Е., В.В. Андреев, Штуккерт А.Л. Метакогнитивные стратегии спортсменов при принятии решений в трудных ситуациях спортивной карьеры // Спортивный психолог. 2019. № 3. (54). С. 11-14.
3. Моросанова В.И. Бондаренко И.Н., Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015. С.10–72.
4. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования. СПб.: Питер, 2002.
5. Halpern D.F. Thought and knowledge: An introduction to critical thinking. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1996.

*Ловягина Александра Евгеньевна, канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры общей психологии Санкт-Петербургского государственного университета, руководитель специализации «Психология спорта и физической*

активности», E-mail: [Lovagina2@mail.ru](mailto:Lovagina2@mail.ru), Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ).

*EFFECTIVENESS OF METACOGNITIVE STRATEGIES DURING DECISION-MAKING  
BY ATHLETES IN DIFFICULT SITUATIONS*

*Lovyagina Alexandra Evgenievna, Ph. D., Associate Professor Department of General Psychology Saint Petersburg State University, E-mail: [Lovagina2@mail.ru](mailto:Lovagina2@mail.ru), Russia, Saint Petersburg, Saint Petersburg State University.*

*Abstract. The article presents the results of a study of the metacognitive strategies of athletes in making decisions in difficult situations. It has been established that young men and women apply metacognitive strategies equally effectively in solving difficult problems caused by various reasons. The correctness of the decision made in a difficult situation is higher with the higher efficiency of metacognitive strategies.*

*Key words: metacognitive strategies, difficult situations, athletes.*

*References*

- 1. Karpov A.A., Karpov A.V. Vvedenie v metakognitivnuyu psihologiyu. M: Izdatelstvo Moskovskogo psikhologosotsialnogo universiteta, 2015.*
- 2. Lovyagina A. E., Andreev V. V., Shtukkert A. L. Metakognitivnye strategii sportsmenov pri prinyatii reshenij v trudnyh situatsiyah sportivnoj kar'ery // Sportivnyj psiholog [Sports psychologist], 2019. №. 3 (54), P. 11–14.*
- 3. Morosanova V.I., Bondarenko I.N. Diagnostika samoreguljatsii cheloveka. M: Cogito-Center Publ., 2015, P. 11–72.*
- 4. Holodnaya M.A. Psihologiya intellekta. Paradoksy issledovaniya. SPb.: Piter, 2002.*
- 5. Halpern D.F. Thought and knowledge: An introduction to critical thinking. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1996.*

## РАЗДЕЛ II ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА И ТРЕНЕРА

УДК 796:159.9

### ХАРАКТЕРИСТИКИ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, ИМЕЮЩИХ ВЫРАЖЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА СТИЛЬ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Барчукова Г.В., Романина Е.В., Родионова М.Х.

*Аннотация.* В результате исследования, проведенного на контингенте игроков в настольный теннис в возрасте от 12-16 лет, выявлено, что для теннисистов под влиянием систематических занятий настольным теннисом, присущи следующие индивидуально психологические характеристики: гипертимный психологический тип – лицам мужского пола; лабильный и циклоидный типы – представительницам женского пола, что позволяет в дальнейшем разрабатывать психологические рекомендации для каждого из этих типов игроков с целью оптимизации учебно-тренировочного процесса.

*Ключевые слова:* психологические типы, игроки в настольный теннис, стиль игровой деятельности.

**Введение.** В современных условиях подготовки спортсменов актуальным является деятельностно-личностный подход, т.е. связывающий результат деятельности с индивидуальными психологическими особенностями спортсмена как субъекта деятельности. В данном контексте субъект деятельности рассматривается как активная личность, развивающаяся посредством общественных отношений и деятельностей (Б.Г. Ананьев, М., 1980). С одной стороны, личность детерминирована общественными отношениями, с другой – может активно влиять на них. В спорте это называется проявлением «бойцовского» характера. Для большинства спортивных специализаций характерна повышенная психическая активность - гипертимный тип (согласно классификации К. Леонгарда) [3], а также, смена фаз повышенного и пониженного настроения (циклоидный тип), подобная цикличность свойственна для спортивной жизни, т.к. тренировки и соревнования сменяются отдыхом.

**Организация исследования.** На одном из этапов исследования были составлены индивидуально-психологические характеристики теннисистов с использованием данных опросников Кеттела и Шмишека. Всего в этом исследовании приняли участие 20 человек (7 мальчиков и 13 девочек) в возрасте от 12 до 16 лет. В нашем исследовании мы попытались

приблизиться к пониманию «индивидуальный характер», проанализировав различные психологические типы, известные еще как акцентуации характера. В качестве модели были взяты психологические характеристики Г. Шмишека, К. Леонгарда [3] (методика разработана и опубликована в 1970). В основе методики - *теория акцентуированных личностей*. Согласно этой теории, все характерные личностные черты подразделяются на основные и дополнительные. Основные личностные качества: стержень характера, развитие, адаптация в социуме, целостность психического состояния, образуют характер человека. В неблагоприятной для личности ситуации основные черты могут стать разрушительной силой и развиваться в патологическом русле.

Г. Шмишек, К. Леонгард не считают акцентуированную личность патологической при условии, что основные черты не выходят за рамки стандартных проявлений. По мнению авторов, в характере с выраженной акцентуацией есть потенциал равно как для положительных, так и для отрицательных поступков [3].

Выявлено, что для игроков под влиянием систематических занятий настольным теннисом, характерны следующие индивидуально психологические особенности, а именно: гипертимный психологический тип – у лиц мужского пола; лабильный и циклоидный типы – у представительниц женского пола, что позволяет разработать рекомендации для каждого из этих типов игроков, которые могут быть использованы в деятельности тренера для оптимизации учебно-тренировочной подготовки.

**1. Гипертимный тип** («тим» означает настроение; «гипер» — повышенный) – сильными сторонами данного психологического типа являются высокий жизненный тонус, ориентация на успех, лидерские качества, открытость в общении (он легко находит контакт со всеми психологическими типами); это «вечный двигатель», но сам по себе, если его не направлять в нужное русло (Рисунок 1). Достоинства этого типа могут легко переходить в недостатки при условии отсутствия дисциплины и необходимой коррекции: он может проявлять неусидчивость, неорганизованность, легкомыслие, порой отсутствует самокритичность и нравственные «тормоза». Легкость в общении может перерасти в беспорядочное общение, устойчивость к стрессу (гипертим весел всегда) делает его порой нечувствительным к страданиям окружающих. При этом он добр (ему приятно быть добрым), искренен и независтлив даже по отношению к соперникам. Смелость и решительность, правда, бесшабашные, еще одни качества гипертима, которые могут пригодиться ему в спортивной деятельности, но из-за отсутствия терпеливости (он быстро переключается на другое дело), могут препятствовать ему достичь успеха в этой деятельности [2].

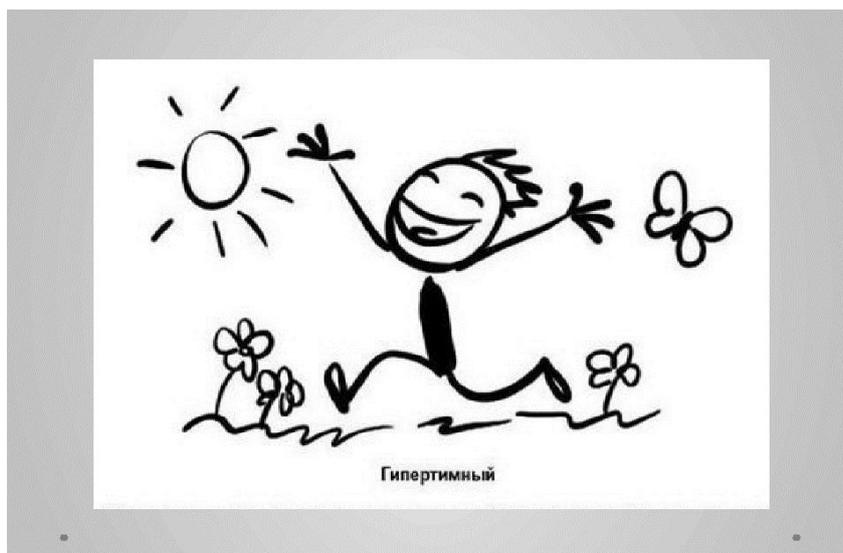


Рисунок 1 – Гипертим

**2. Лабильный тип.** В нашем исследовании данный психологический тип выражен больше у теннисисток – для него характерны непредсказуемость в поведении, частая смена настроения (Рисунок 2). Например, в беседе за час его настроение может меняться от унылого, неразговорчивого поведения до веселой болтливости. Этот психологический тип в подростковом возрасте диагностировать довольно сложно, так как большинство подростков неустойчивы в этот период, но настроение лабильного подростка меняется очень часто и круто, причем от незначительных поводов: неприветливого взгляда, слова, мелкой потери, что может привести его в мрачное расположение духа, или, по тем же малозначительным причинам, например, комплимент, новый костюм, поднять настроение, отвлечь от неприятных мыслей. Важно, кто его окружает в переломные моменты жизни – если это приятные, «комфортные» для него люди, то это помогает пережить сложный период, смена места, например, при поездке в другой город на соревнования, ломки привычных для него стереотипов. Лабильному типу свойственны не только резкие перепады настроения, но и их глубина: это распространяется на его самочувствие, сон, аппетит, трудоспособность, отношение к будущему, прошлому. При этом лабильные подростки способны на глубокую искреннюю привязанность. Как правило, в круг их друзей и «близких» попадают люди, способные утешить в трудные периоды жизни.

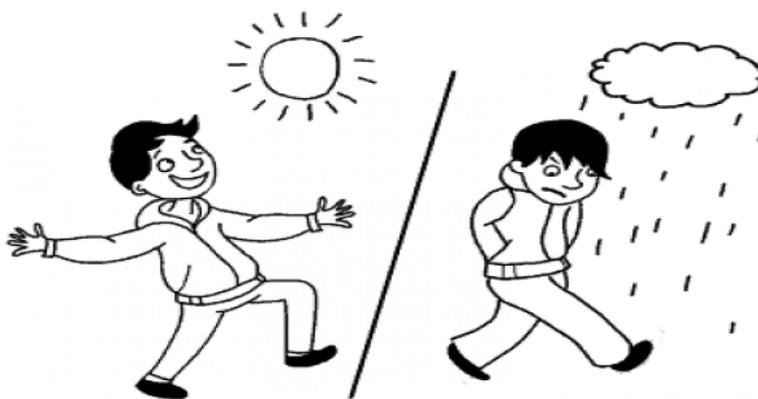


Рисунок 2 – Лабильный тип

**3. Циклоидный тип (циклоидная акцентуация)** также был выявлен у теннисисток: включает в себя две фазы - период активности, бодрости, повышенной работоспособности и легкой контактности – *фаза гипертимности*, которая сменяется *субдепрессией*, для которой характерны: спад настроения, безразличие к ранее любимым делам, болезненное и неадекватное восприятие критики, изменение пищевых пристрастий, отказ от любимых блюд, отсутствие аппетита, разбитость и вялость по утрам, сонливость, тяготение общественной деятельностью и близкими контактами, возможность реальных суицидальных попыток или удавшихся случаев. Именно последняя фаза становится предметом внимания у психологов (Рисунок 3). Однако, эта фаза кратковременна и не длится более двух недель.



Рисунок 3 – Циклоидный тип

**Выводы.** Учет вышеперечисленных психологических характеристик спортсменов важен при отборе игроков в команды и

прогнозировании результатов соревнований. Изучение акцентуаций характера у обследуемых нами теннисистов и их влияния на рейтинг спортсменов подводит к выводу, что акцентуации характера игроков имеют лишь косвенное влияние на их спортивный результат, скорее, выраженность отдельных качеств характера обусловлено данным видом деятельности, и могут иметь как положительное, так и отрицательное значение для этой деятельности.

### **Литература**

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. - 288 с.
2. Егидес А.П. Как научиться разбираться в людях. М.: АСТ-Пресс, 2006. - 164 с.
3. Леонгард К. Акцентуированные личности. Ростов н/Д: Феникс, 2000. - 544 с.

*Барчукова Г.В. д.п.н., профессор каф. ТуМ ИИИВС РГУФКСМиТ, galla573@mail.ru*

*Романина Е.В., к.пс.н., доцент каф. психологии РГУФКСМиТ, romanin@bk.ru*

*Родионова М.Х., соискатель каф. психологии РГУФКСМиТ, [mariarodionova481@gmail.com](mailto:mariarodionova481@gmail.com)*

### *CHARACTERISTICS OF TABLE TENNIS PLAYERS WHO HAVE PRONOUNCED PSYCHOLOGICAL TYPES, INFLUENCE THE STYLE OF PLAY*

*Barchukova Galina Vasilyevna - the doctor of pedagogical sciences, professor of department of the theory and the technique of individual and game sports RGUFKSMiT, Moscow, galla573@mail.ru*

*Romanina Elena Vasilyevna - candidate of psychological sciences, docent of department of psychology RGUFKSMiT, Moscow, romanin@bk.ru*

*Rodionova Maria Halilevna - applicant of the Department of psychology RGUFKSMiT, Moscow, mariarodionova481@gmail.com*

*Abstract: as a result of a study conducted on a contingent of table tennis players aged 12-16 years, it was found that the following individual psychological characteristics are inherent for tennis players under the influence of systematic table tennis lessons: hyperthymic psychological type – for men; labile and cycloid types-for women, which allows us to further develop psychological recommendations for each of these types of players in order to optimize the training process.*

*Keywords: psychological types, players in table tennis, the style of play activities.*

#### *Bibliographic references:*

1. Ananyev B. G. Man as a subject of knowledge. Saint Petersburg: Piter, 2001. - 288 p.
2. Egides A. P. How to learn to understand people. Moscow: AST-Press, 2006. - 164 p.
3. Leongard K. Accentuation of personality. Rostov n / D: Fenix, 2000. - 544 p.

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ПРЕДИКТОР УСТОЙЧИВОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА: РЕЗУЛЬТАТЫ МНОЖЕСТВЕННОГО РЕГРЕССИОННОГО АНАЛИЗА

Белоконь В.О.

***Аннотация.** Представлены результаты множественного регрессионного анализа, демонстрирующие влияние эмоционального интеллекта и личностных параметров на компоненты психической устойчивости спортсменов. В результате проведенного исследования установлено, что что эмоциональный интеллект в сочетании с осознанной саморегуляцией поведения повышает соревновательную эмоциональную и нервно-психическую устойчивость, снижает чувствительность к стрессорам.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, осознанная саморегуляция поведения, самооценка, нервно-психическая устойчивость, соревновательная надежность, спортсмены командных видов спорта.*

Актуальность данного исследования состоит в проблеме поиска ресурсов наращивания спортивных результатов. В качестве таких ресурсов исследователями рассматриваются локус контроля, ценностно-смысловая и духовно-нравственная сфера, эмпатия, самосознание, когнитивные способности и социальная компетентность [6], интернальность, эмоциональная устойчивость, способность регулировать свое эмоциональное состояние, низкий уровень тревожности [1], способности и умения человека, его знания, навыки и мотивация деятельности [7]. Г.Б. Горская указывает на то, что каждый спортсмен обладает комплексом индивидуально-психологических характеристик, которые могут выступать ресурсами повышения результативности при условии индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки [4]. Ю.М. Босенко и Е.И. Берилова отмечают положительное влияние эмоционального и социального интеллекта на выбор конструктивных копинг-стратегий [2]. Н.В. Илясова и Р.О. Агавелян выяснили, что развитый эмоциональный интеллект тесно связан с волевым контролем спортсменов [4]. З.Р. Совмиз в своем исследовании выяснила, что на конструктивность совладания со стрессовой ситуацией у спортсменов оказывает влияние развитый эмоциональный и социальный интеллект [7]. Как правило в исследованиях рассматривается взаимосвязь данных видов интеллекта с параметрами психической устойчивости, установленная с помощью корреляционного анализа. Ограничение этого метода статистической обработки данных состоит в том, что он показывает только наличие связи двух компонентов и ее характер [5]. При этом по результатам корреляционного анализа нельзя сделать заключение о том,

какие показатели являются предикторами, а какие – критериями. Это возможно установить, применяя множественный регрессионный анализ, результаты которого представлены в данном материале. Таким образом, целью нашего исследования явилось установление влияния эмоционального интеллекта и личностных характеристик на показатели устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу.

Исследование проводилось с участием спортсменов командных видов спорта (волейбол, баскетбол, гандбол) в количестве 100 человек. Квалификационный состав выборки: 1 взрослый разряд, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта и мастера спорта международного класса. Методики, применяемые в исследовании: опросник эмоционального интеллекта Н. Холла, опросник оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз», опросник «Психическая надежность спортсмена» В.Э. Мильмана, шкала самооценки Дембо-Рубинштейн, опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой. Обработка результатов проводилась с помощью множественного регрессионного анализа пошаговым методом.

Для проведения множественного регрессионного анализа в качестве независимых переменных были выбраны показатели эмоционального интеллекта, осознанной саморегуляции поведения и самооценки. Зависимыми переменными выступили параметры соревновательной надежности и нервно-психическая устойчивость. Предварительно проводился корреляционный анализ между перечисленными показателями, который выявил достоверные связи между независимыми и зависимыми переменными.

С одной стороны способность спортсменов контролировать свое эмоциональное состояние и создавать у себя необходимый для эффективного выполнения деятельности настрой повышает их соревновательную эмоциональную устойчивость, с другой – снижает чувствительность к различным соревновательным стрессорам (таблица 1). Эмоциональная устойчивость спортсменов во время соревнований обеспечивается развитыми способностями к управлению и распознаванию эмоций, моделированию и высоким уровнем уверенности в своих силах. Управление эмоциями позволяет контролировать свое состояние, вовремя настроиться, действовать эффективно. Распознавание эмоций в качестве предиктора объясняется спецификой командных видов спорта, где результат возможен за счет взаимопонимания между спортсменами и слаженных действий. Моделирование характеризует способность спортсменов в деталях представлять ситуацию соревнований, предусматривать возможные варианты развития событий, анализировать и учитывать свои ресурсы и сложность предстоящей игры. Развитая способность к моделированию вносит свой вклад в поддержание высокого уровня устойчивости

спортсменов к стрессу. Наибольший вклад в поддержание высокого уровня соревновательной эмоциональной устойчивости вносит самооценка спортсменов уверенности в своих силах.

Таблица 1 – Влияние эмоционального, социального интеллекта и личностных характеристик на показатели психической устойчивости у спортсменов командных видов спорта (n=100)

Независимые переменные (предикторы)	Коэффициент детерминации ( $R^2$ )	f 1)	f 2)	Стандартизованный коэффициент регрессии ( $\beta$ )	Допуск
Зависимая переменная (критерий) – соревновательная эмоциональная устойчивость					
<b>Управление эмоциями (ЭИ)</b>	0,648		<b>9</b>	<b>0,575</b>	<b>0,823</b>
<b>Распознавание эмоций (ЭИ)</b>			<b>8</b>	<b>0,383</b>	<b>0,812</b>
Моделирование (СР)			7	0,476	0,791
Уверенность в своих силах (СО)			6	0,737	0,747
Зависимая переменная (критерий) – соревновательная мотивация					
<b>Самотивация (ЭИ)</b>	0,545		9	<b>0,467</b>	<b>0,928</b>
Самостоятельность (СР)			8	0,461	0,928
Зависимая переменная (критерий) – чувствительность к стрессорам внутренней неопределенности					
<b>Управление эмоциями (ЭИ)</b>	0,671		<b>9</b>	<b>-0,532</b>	<b>0,872</b>
Моделирование (СР)			8	-0,461	0,871
Гибкость (СР)			7	-0,359	0,912
Уверенность в своих силах (СО)			6	-0,491	0,896
Зависимая переменная (критерий) – чувствительность к стрессорам внутренней значимости					
<b>Управление эмоциями (ЭИ)</b>	0,507		9	-0,385	0,965
Уверенность в своих силах (СО)			8	-0,547	0,964
Планирование (СР)			7	-0,448	0,961
Зависимая переменная (критерий) – нервно-психическая устойчивость					

Продолжение таблицы 1

Управление эмоциями (ЭИ)	0,613		9	<b>-0,673</b>	<b>0,932</b>
Самомотивация (ЭИ)			8	<b>-0,644</b>	<b>0,915</b>
Планирование (СР)			7	-0,518	0,892
Моделирование (СР)			6	-0,322	0,946
Примечание: ЭИ – параметры, относящиеся к эмоциональному интеллекту; СР – параметры, относящиеся к осознанной саморегуляции поведения; СО – параметры, отражающие самооценку; полужирным шрифтом выделены показатели, относящиеся к эмоциональному интеллекту.					

Управление эмоциями в сочетании с параметрами осознанной саморегуляции поведения и самооценки уверенности в себе снижает чувствительность спортсменов к стрессорам внутренней неопределенности и значимости. Уверенность спортсменов в том, что они смогут в достаточной степени реализовать свой потенциал на соревнованиях, снижение страха получить травму или подвергнуть сомнению свой спортивный авторитет зависит от их способности контролировать свое эмоциональное состояние, анализировать свой уровень подготовленности и сложность предстоящих соревнований, гибко менять тактику поведения.

Нервно-психическую устойчивость спортсменов повышают способность к управлению эмоциями, самомотивация, планирование и моделирование. Управление своим состоянием в сочетании с развитой способностью к целеполаганию, учету значимых условий деятельности обеспечивают высокий уровень устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу.

Таким образом, эмоциональный интеллект влияет на повышение устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу. При этом ведущими параметрами являются управление эмоциями и самомотивация, которые отражают способность спортсменов регулировать свое состояние, уменьшать интенсивность нежелательных эмоций и усиливать необходимые для выполнения деятельности. Кроме эмоционального интеллекта устойчивость спортсменов к соревновательному стрессу обеспечивается способностью к осознанной саморегуляции поведения: планированию деятельности, моделированию значимых условий и гибкости регуляторных звеньев. Немаловажную роль играет самооценка спортсменов уверенности в своих силах, которая так же участвует в повышении психической устойчивости спортсменов командных видов спорта в условиях соревнований.

## Литература

1. Александрова Н.П., Богданов Е.Н. Эмоциональная саморегуляция и личностные факторы стрессоустойчивости // Прикладная и юридическая психология. 2014. №1. С. 22-30.
2. Босенко Ю.М., Берилова Е.И. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса//Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. Т. 21. № 2. С. 106-110.
3. Горская Г.Б. Личностные ресурсы самореализации спортсмена: стратегии раскрытия // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2015. Т. 17. С. 71-78.
4. Илясова Н.В., Агавелян Р.О. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и волевой регуляции спортсменов индивидуальных и командных видов спорта//Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. № 1-2. С. 197-200.
5. Наследов А.Д. SPSS 19: профессиональный статистический анализ данных. СПб.: Питер, 2011. 400 с.
6. Симатова О.Б. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как показатели адаптационного потенциала подростков // Akademická psychologie. № 1. 2016. С. 50-56.
7. Совмиз З.Р. Психологические ресурсы личности как субъекта преодоления стресса в условиях командной деятельности/автореферат дис. ... кандидата психологических наук. Краснодар, 2017. 26 с.
8. Толочек В.А. Стили деятельности: ресурсный подход. М.: Изд-во «Институт Психологии РАН», 2015. 366 с.

*Белоконь Вероника Олеговна, ведущий психолог научно-исследовательской лаборатории психологических проблем физической культуры и спорта*  
*pirozhkova.veronika@mail.ru*

*Россия, г. Краснодар, Кубанский Государственный Университет*  
*Физической Культуры, Спорта и Туризма.*

### *EMOTIONAL AND SOCIAL INTELLIGENCE AS PREDICTORS OF RESISTANCE TO COMPETITIVE STRESS IN TEAM SPORTS: RESULTS OF MULTIPLE REGRESSION ANALYSIS*

*Veronika Belokon, leading psychologist of the research laboratory of psychological problems of physical culture and sport*  
*pirozhkova.veronika@mail.ru* *Kuban State University*  
*of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar, Russia.*

*Annotation. The results of multiple regression analysis are presented, demonstrating the influence of emotional intelligence and personal parameters on the components of mental stability of athletes. As a result of the research, it was found that emotional intelligence in combination with conscious self-regulation of behavior increases competitive emotional and neuropsychic stability, reduces sensitivity to stressors.*

*Keywords: emotional intelligence, conscious self-regulation of behavior, self-esteem, neuropsychic stability, competitive reliability, athletes of team sports.*

*Literature:*

1. Aleksandrova N.P., Bogdanov E.N. *Emocional'naya samoregulyaciya i lichnostnye faktory stressoustojchivosti // Prikladnaya i yuridicheskaya psihologiya. 2014. №1. S. 22-30.*
2. Bosenko YU.M., Berilova E.I. *Lichnostnye i kognitivnye faktory stressoustojchivosti sportsmenov vysokogo klassa//Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A. Nekrasova. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Social'naya rabota. YUvenologiya. Sociokinetika. 2015. T. 21. № 2. S. 106-110.*
3. Gorskaya G.B. *Lichnostnye resursy samorealizacii sportsmena: strategii raskrytiya // Aktual'nye voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta. 2015. T. 17. S. 71-78.*
4. Ilyasova N.V., Agavelyan R.O. *Vzaimosvyaz' emocional'nogo intellekta i volevoj regulyacii sportsmenov individual'nyh i komandnyh vidov sporta//Aktual'nye problemy gumanitarnyh i estestvennyh nauk. 2015. № 1-2. S. 197-200.*
5. Nasledov A.D. *SPSS 19: professional'nyj statisticheskij analiz dannyh. SPb.: Piter, 2011. 400 s.*
6. Simatova O.B. *Koping-resursy i koping-strategii kak pokazateli adaptacionnogo potenciala podrostkov // Akademická psychologie. № 1. 2016. S. 50-56.*
7. Sovmiz Z.R. *Psihologicheskie resursy lichnosti kak sub"ekta preodoleniya stressa v usloviyah komandnoj deyatelnosti/avtoreferat dis. ... kandidata psihologicheskikh nauk. Krasnodar, 2017. 26 s.*
8. Tolochek V.A. *Stili deyatelnosti: resursnyj podhod. M.: Izd-vo «Institut Psihologii RAN», 2015. 366 s.*

**УДК 796.093.1:159.9**

## **АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ИГРОКА В ДАРТС**

**Березинская Н.А., Сидоренко Д.Д., Скориков М.А.**

***Аннотация.** В статье рассматривается вопрос сознательного выбора спортивной деятельности с учетом особенностей личностных качеств и влияние их на результат на примере секции дартс.*

***Ключевые слова:** соционика, дартс, типология, информационный метаболизм, интроверт, экстраверт, рациональный тип восприятия мира (рационалы), иррациональный тип восприятия мира (иррационалы).*

В каждом спорте очень важен психологический аспект. Как писал Е.П. Ильин в книге «Психология спорта»: «Главное, что нужно принять во внимание, – это психология, понимание тех личностных качеств, которые определяют высшие достижения в спорте» [1]. Из таких качеств общих для многих видов спорта можно выделить упорство, здравую веру в свои силы, эмоциональную устойчивость, способность контролировать собственные эмоции.

Дартс представляет собой совокупность игр связанных необходимостью с помощью дротиков максимально точно попадать в

заданные сектора мишени. Психоэмоциональную нагрузку данного вида спорта можно сравнить с нагрузкой в стрельбе из лука или пулевой стрельбе. Помимо общих качеств, которыми должен обладать спортсмен, в дартс стоит отметить необходимость развивать способности к концентрации и абстрагированию от происходящего вокруг. Представим типичные соревнования по данному виду спорта: несколько дорожек с мишенями, у каждой мишени по два спортсмена и судья. Большое количество людей, стресс, шум, длительные противоборства соперников. Такие соревнования обязывают к длительной моральной нагрузке, длительной концентрации и статичной нагрузке. Такую ситуацию довольно сложно перенести нормально, если человек не обладает выше названными качествами. Исходя из этого, нами было решено провести исследование среди студентов, определившихся в выборе спортивного приоритета, то есть, занимающихся в секции дартс не менее одного учебного года (два семестра).

Исследование было проведено на основе одной из популярных на сегодняшний день психологических типологий – соционики. Соционика – концепция типов личности и взаимоотношений между ними, основанная на теории информационного метаболизма А. Кемпинского и типологии К. Юнга. Типология в себя включает 16 типов личности, разделенных на 4 группы, называемые квадратами, и 8 пар, называемые диадами. Данная типология использовалась для наиболее быстрого определения шаблона поведения того или иного человека в представленной ему ситуации. На её основе, а точнее на основе 15 пар признаков Рейнина, нами был составлен тест, по прохождению которого можно было определить тип информационного метаболизма человека с определенной вероятностью. Они были получены из предположения, что 16 типов можно разделить на две группы 15 разными способами. Это математически доказал Г.Р. Рейнин в своей статье «Группа биполярных признаков в типологии К. Юнга». В целом тест прошло 16 человек, каждый из которых является членом спортивной секции «Дартс» в высшем учебном заведении РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева. Сводка всех результатов представлена в таблице 1.

Исходя из данной таблицы, средний процент точности определения типа равен 82,625%. Рационалы от общего числа составляют 68,75%, а иррационалы – 31,25%. Этики от общего числа составляют 62,5%, а логики – 37,5%. Сенсорики от общего числа составляют 50%, как и интуиты. Экстраверты от общего числа составляют 50%, как и интроверты.

Таблица 1 – Результаты определения типа информационного метаболизма

Тип информационного метаболизма	Рациональность/ Иррациональность	Точность определения (%)
Этико-сенсорный интроверт	Рационал	99
Этико-сенсорный экстраверт	Рационал	25
Этико-интуитивный экстраверт	Рационал	33
Этико-сенсорный интроверт	Рационал	98
Логико-интуитивный экстраверт	Рационал	99
Сенсорно-логический экстраверт	Иррационал	99
Этико-сенсорный интроверт	Рационал	99
Интуитивно-этический интроверт	Иррационал	99
Интуитивно-этический интроверт	Иррационал	25
Этико-интуитивный экстраверт	Рационал	98
Логико-сенсорный экстраверт	Рационал	100
Этико-интуитивный экстраверт	Рационал	98
Логико-интуитивный экстраверт	Рационал	98
Этико-интуитивный интроверт	Рационал	98
Сенсорно-логический интроверт	Иррационал	55
Сенсорно-логический интроверт	Иррационал	99

Опираясь на приведенные данные, нами сделаны следующие выводы по теме:

1. Рациональность, обоснованная построением предварительной программы в голове, наиболее распространена среди студентов выбравших регулярные занятия в секции дартс. Вероятно, можно сказать также о ее влиянии на технику прицеливания и выбор ритма выполнения бросков. Рациональность обеспечивает некоторую выдержку человеку, которая также влияет на умение концентрироваться на каждом броске.

2. Этики занимают большее число людей, состоящих в секции. Этика обоснована умением вживаться в ситуацию и умением вовремя нормализовать свой эмоциональный фон, что помогает морально справиться с происходящим вокруг.

3. Сенсорники и интуиты оказались перед нами в равном количестве и это вполне объяснимо. С одной стороны, сенсорникам легче и стабильнее удастся механическое воспроизведение техники выполнения броска, что позволяет показывать стабильные результаты. А интуиты обладают более высоким умением абстрагироваться от источников раздражения, что определенно помогает им дольше сохранять концентрацию.

4. Экстраверты и интроверты также оказались равно распространены, потому как это не настолько важный фактор, как все остальные, если рассматривать личную игру каждого. Но если мы начнем рассуждать о командном зачете, то экстраверсия будет давать

более позитивные результаты, по сравнению с интроверсией. Вся суть в том, что интроверты достаточно быстро устают от взаимодействия в большом круге людей, им сложнее найти контакт с другими членами той же секции, команды и т.п.

### Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта, Изд.-во: Питер, 2018 г. <https://www.labyrinth.ru/books/645248/>

2. Аугустинавичюте А. Признаки Рейнина. - Отдел рукописей библиотеки Литовской АН, 1985.

3. Рейнин Г.Р. Группа биполярных признаков в типологии К. Юнга // Реальность и субъект. 1996.

4. Березинская Н.А. Анализ тактических действий дартсмена в игре «501» В сборнике: Индивидуально-игровые виды спорта: инновации, современные методики и опыт практического применения материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции с международным участием. Министерство спорта Российской Федерации; ФГОУ ВПО РГУФКСМиТ 2016. С. 101-104.

5. Бархатова Л.А. Особенности мотивации студенческой молодежи к занятиям индивидуальными игровыми видами спорта

В сборнике: актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта Материалы Всероссийской научно-практической заочной конференции с международным участием. РГУФКСМиТ. 2015. С. 73-76.

6. <https://ru.wikipedia.org> [электронный ресурс].

*Березинская Наталия Алексеевна, старший преподаватель кафедры физической культуры; Сидоренко Дарья Дмитриевна, студентка факультета Зоотехнии и биологии; Скориков Максим Алексеевич, студент Технологического факультета*

*ФБГОУ ВО Российский государственный аграрный университет - МСХА имени К.А. Тимирязева г. Москва, Россия; [natashabrz@rambler.ru](mailto:natashabrz@rambler.ru)*

### *ANALYSIS OF THE CHARACTERISTICS OF THE PERSONALITY QUALITIES OF THE PLAYER IN DARTS*

*Berezinskaya Natalia, Lecturer in the Department of Physical Culture; Sidorenko Daria Dmitrievna, a student at the Faculty of Zootechnia and Biology; Maxim Skorikov, Faculty of Technology student Russian State Agrarian University - Moscow Timiryazev Agricultural Academy; [natashabrz@rambler.ru](mailto:natashabrz@rambler.ru)*

*Abstract: the article deals with the issue of conscious choice of sports activities, taking into account the features of the personal qualities and their influence on the result in example section of darts.*

*Keywords: socionics, darts, typology, information metabolism, introvert, extrovert, rational type of perception of the world (rationals), irrational type of perception of the world (irrational).*

#### Literature

1. Ilyin E.P. *Sports Psychology*, Izd.-Vo: Peter, 2018 <https://www.labirint.ru/books/645248/>
2. Augustinaviciė A. *Signs of Rainin*. - Manuscripts Department of the Lithuanian Academy of Sciences, 1985.
3. Rainin G.R. *Bipolar Signs Group in the typology of K. Jung,/reality and subject*.1996.
4. Berezinskaya N. A. *Analysis of the tactical actions of a dartsman in the game "501" In the collection: Individual-gaming sports: innovations, modern methods and experience of practical application materials of the All-Russian scientific and practical Internet conference with international participation. Russian Ministry of Sport; FGUU VPO RGUFKSMIT 2016. S. 101-104.*
5. Barkhatova L. A., *Features of motivation of student youth to the lessons of individual game sports In the collection: current problems and prospects for the development of individual-game sports Materials of the All-Russian scientific and practical correspondence conference with international participation. RGUFKSMIT. 2015 S. 73-76.*
6. <https://ru.wikipedia.org> (electronic resource).

**УДК: 796.01:159.9**

## **ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА**

Берилова Е.И.

***Аннотация.** В работе рассматриваются особенности эмоциональной сферы у спортсменов юношеского возраста. В исследовании было установлено, что большинство спортсменов достаточно хорошо управляют своими эмоциями, понимают свои эмоции и эмоции других людей, умеют сопереживать окружающим их людям. Значения психологических барьеров и алекситимии находятся в диапазоне средних значений, это говорит о том, что испытываемые ими эмоции не мешают им в жизни. В результате корреляционного исследования было установлено, что чем хуже развита эмоциональная сфера у спортсменов, тем больше у них сложностей в контроле своих эмоций, менее выражена самомотивация, и эмоциональный интеллект.*

*Ключевые слова:* эмоциональная сфера, спортивная деятельность, эмоциональный интеллект, алекситимия, психологические барьеры, самомотивация, эмпатия

**Введение.** В настоящее время проблема компетентности в понимании и выражении эмоций стоит достаточно остро, в связи с тем, что в обществе искусственно культивируется мода на рациональный образ жизни и запрет на выражение эмоций, что, как известно, ведет к вытеснению их из сознания, нарушению межличностных отношений, ухудшению физического и психологического здоровья, трудностям в межличностных отношениях.

Спортивная деятельность – это деятельность человека, сопряженная с высокими эмоциональными и физическими перегрузками [2]. Успешность соревновательной деятельности спортсменов, во многом, определяется их эмоциональной устойчивостью, которая может повысить результативность и успешность их выступлений [1, 3].

Владение своим эмоциональным состоянием, умение понимать испытываемые чувства и управлять ими, способность противостоять «эмоциональному заражению», это лишь немногие аспекты развития компонентов психологической культуры личности спортсмена, способствующие достижению результативности им соревновательной и тренировочной деятельности [4, 5].

**Основная часть. Цель исследования** – изучение особенностей эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста. В исследовании применялись следующие методики: тест на эмоциональный интеллект Н. Холла, методика диагностики барьеров в установлении эмоциональных контактов В.В. Бойко, Торонтская алексетимическая шкала. В исследовании приняли участие 52 спортсмена, занимающихся различными видами спорта, в возрасте 18-21 год.

Анализ средних значений показателей эмоционального интеллекта у спортсменов, позволил нам сделать следующее заключение. В диапазоне средних значений находятся следующие шкалы эмоционального интеллекта: эмоциональная осведомленность, самомотивация, эмпатия.

Таким образом, спортсмены достаточно хорошо осознают и понимают свои эмоции, имеют относительно богатый эмоциональный словарь и осознают свое внутреннее состояние. У них достаточно выражена способность к целеполаганию, анализу условий, значимых для достижения целей. Они способны себя мотивировать на достижение значимых целей даже при отсутствии положительного эмоционального настроения.

У спортсменов относительно хорошо развита способность к пониманию эмоций других людей, умению сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также присутствует готовность оказать поддержку окружающим.

Среднее значение шкал «распознавание эмоций других людей» и «управление своими эмоциями» находится на низком уровне. Это значит, что у спортсменов присутствуют сложности в понимании и распознавании эмоциональных проявлений окружающих их людей, а также им сложно управлять своими чувствами и эмоциями.

Следует отметить, что значение интегрального показателя эмоционального интеллекта находится в диапазоне средних значений. Таким образом, мы можем говорить о том, что большинство спортсменов достаточно хорошо могут распознавать эмоциональное состояние как

собственное, так и других людей, испытывать и выражать сочувствие по отношению к ним. В целом, спортсмены достаточно хорошо могут управлять своими эмоциями, способны себя мотивировать на решение задач, даже в ситуации трудностей.

Далее рассмотрим средние значения барьеров в установлении эмоциональных контактов. Значения всех шкал находятся в диапазоне средних значений.

Так, среднее значение шкалы «Неумение управлять эмоциями, дозировать их» говорит о том, что, в основном, спортсмены не испытывают сложностей с контролем своего эмоционального состояния и регуляцией его проявлений.

Выраженность шкал «Неадекватное проявление эмоций» и «Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций» в диапазоне средних значений у спортсменов, позволяет сделать заключение о том, что они осознают уместность своих эмоциональных проявлений в той или иной ситуации, у них присутствует широкий диапазон эмоций, который они способны отчетливо выразить.

Средние значения шкал «Доминирование негативных эмоций» и «Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе» у спортсменов находятся в пределах нормы. Это значит, что у исследуемых, в целом, преобладает положительный эмоциональный фон, и они, обычно, не испытывают отрицательных эмоций, мешающих им устанавливать контакты с людьми.

Среднее значение шкалы «Общий уровень эмоциональных барьеров в общении» у спортсменов также находится на среднем уровне. Из этого следует, что большинство исследуемых имеют некоторые эмоциональные проблемы, но в пределах нормы, эмоции обычно не мешают им в повседневной жизни.

Далее, был измерен уровень алекситимии у спортсменов. Среднее значение алекситимии у спортсменов находится в пределах нормы. Это означает, что, в основном, исследуемые осознают свои эмоции и причины их появления, а также способны их правильно выразить.

На следующем этапе исследования были изучены особенности корреляционных взаимосвязей между показателями эмоционального интеллекта, алекситимии и психологическими барьерами у спортсменов. Анализ результатов корреляционного исследования позволил сделать следующее заключение. Были установлены обратные взаимосвязи между показателем алекситимии и практически всеми компонентами эмоционального интеллекта. Из этого следует, что чем хуже спортсмены понимают и умеют выразить свои эмоции, тем хуже они распознают эмоции других людей, менее склонны к сочувствию и переживанию, неспособны стимулировать собственную активность за счёт внутренних мотивов.

Также были установлены обратные взаимосвязи между показателями шкал «Управление своими эмоциями», «Самотивация», «Интегративный уровень эмоционального интеллекта» и шкалой «Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций». Это означает, что чем хуже развита эмоциональная сфера у спортсменов, тем хуже они контролируют свои эмоции, тем менее развиты у них внутренние мотивы и эмоциональный интеллект в целом.

**Выводы.** По результатам данного исследования можно сделать следующее заключение. Значения показателей эмоционального интеллекта у спортсменов, в основном, находятся на среднем уровне. Это значит, что большинство исследуемых имеют относительно хорошо развитую способность управлять своими эмоциями, распознавать эмоциональное состояние других людей, испытывать и выражать сочувствие к ним.

Также на среднем уровне находятся показатели психологических барьеров в общении, из этого следует, что большинство исследуемых имеют некоторые эмоциональные проблемы, но в пределах нормы, эмоции обычно не мешают им в повседневной жизни. Средние значения показателей уровня алекситимии у спортсменов также находятся в пределах нормы, это говорит о том, что, в основном, исследуемые осознают свои эмоции и причины их появления, умеют их правильно выражать.

### **Литература**

1. Босенко Ю.М., Распопова А.С. Личностные регуляторы эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2017. № 2. С. 94-98.
2. Горская Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований // Физическая культура, спорт – наука и практика, 2012. № 4. С. 74-76.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2009. 352 с.
4. Фокина И.С., Харитонов И.В. Психологическая культура спортсмена как основа успешной самореализации//В сборнике: Психологическое благополучие современного человека Материалы Международной заочной научно-практической конференции. Уральский государственный педагогический университет; ответственный редактор С. А. Водяха. 2019. С. 741-743.
5. Шатурная С.О., Пархоменко Е.А. Особенности эмоционального стресса у спортсменов-легкоатлетов различных квалификаций //Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2019. № 1. С. 368-370.

*Берилова Елена Игоревна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, [berilovanew@mail.ru](mailto:berilovanew@mail.ru), Россия, г. Краснодар, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.*

## FEATURES OF EMOTIONAL CONDITIONS OF ATHLETES OF YOUTH

*E. Berilova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of Psychology, Kuban State University Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, 161 Budennogo street*

*The article considers the features of the emotional conditions in young athletes. The study found that most athletes are quite good at managing their emotions, understand their emotions and those of other people, and are able to empathia with people around them. The values of psychological barriers and alexithymia are in the range of average values, which indicates that the emotions they experience do not interfere with them in life. As a result of a correlation study, it was found that the worse the emotional conditions of athletes is developed, the more difficulties they have in controlling their emotions, the self-motivation is less expressed and emotional intelligence.*

*Keywords: conditions, athletes, emotional intelligence, alexithymia, psychological barriers, self-motivation, empatia*

### *References:*

*1. Bosenko Yu.M., Raspopova A.S. Lichnostnye regulatory emocionalnoj sfery sportsmenov yunosheskogo vozrasta // Fizicheskaya kultura, sport - nauka i praktika. 2017. № 2. S. 94-98.*

*2. Gorskaya G. B. Organizatsionnyy stress v sporte: istochniki, spetsifika proyavleniy, napravleniya issledovaniy // Fizicheskaya kultura, sport – nauka i praktika, 2012. № 4. S. 74-76.*

*3. Ilin E.P. Psihologiya sporta. SPb.: Piter, 2009. 352 s*

*4. Fokina I.S., Haritonova I.V. Psihologicheskaya kultura sportsmena kak osnova uspehnoj samorealizacii//V sbornike: Psihologicheskoe blagopoluchie sovremennogo cheloveka Materialy Mezhdunarodnoj zaochnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Uralskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet; otvetstvennyj redaktor S. A. Vodyaha. 2019. S. 741-743.*

*5. Shaturnaya S.O., Parhomenko E.A. Osobennosti emocionalnogo stressa u sportsmenov-legkoatletov razlichnyh kvalifikacij //Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizacii. 2019. № 1. S. 368-370.*

**УДК: 796.01:159.9**

## **ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЕ РЕГУЛЯТОРЫ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У СПОРТСМЕНОВ**

**Босенко Ю.М.**

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования копинг-стратегий и механизмов психологической защиты, и особенностей их связей с акцентуаций характера спортсменов, рассматриваемых нами как регулятора совладания с трудными жизненными ситуациями. Выявлено, что активность психологических защит стимулирует гипертимный, возбудимый и застревающий тип*

*акцентуации, в то время как усиление активности копинг-стратегий вызывает демонстративный, педантичный, гипертимный, тревожный типы акцентуации.*

**Ключевые слова:** копинг-стратегии, психологические защиты, акцентуации характера, спортсмен.

Необходимым условием достижения поставленных спортивных результатов это наличия умения преодолевать препятствия, находить выход в трудной ситуации, используя конструктивные формы поведения [4,5]. Залогом формирования конструктивного характера поведения у спортсмена является баланс между соблюдением социальных, нравственных стандартов поведения и готовностью к реализации личностной и профессиональной идентичности [2, 6].

**Целью** нашего исследования было изучение особенностей активности копинг-стратегий и механизмов психологической защиты, и особенностей связей их с акцентуаций характера спортсменов, рассматриваемых нами как регулятора совладания с трудными жизненными ситуациями. Тип акцентуации может обозначить различные по динамике проявления характера и тем самым позволяет предвидеть факторы, способные вызвать психогенные реакции, ведущие к дезадаптации или, напротив, определить ресурсные акценты в поведении спортсмена [1, 3].

**В исследовании принимали участие** 137 спортсменов обоего пола, в возрасте от 20 до 33 лет (58 женщин, 79 мужчин).

Изучив особенности копинг-стратегий у спортсменов, мы выявили, что для большинства спортсменов характерно предпочтение таких копинг-стратегий как «поиск социальной поддержки», «самоконтроль», «принятие ответственности» и «планирование решения проблемы». У спортсменов на низком уровне выраженности находится копинг-стратегия «конфронтационный копинг». На высоком уровне выраженности стратегия «принятие ответственности». Копинг-стратегии «дистанцирование», «самоконтроль», «социальная поддержка», «бегство», «положительная переоценка» находятся на среднем уровне выраженности. Таким образом, мы видим, что наиболее предпочитаемой копинг-стратегией оказалась стратегия «принятие ответственности». Это говорит о том, что спортсмены принимают на себя ответственность за совершенные ими поступки.

Для наших респондентов наиболее характерными механизмами психологической защиты являются регрессия, то есть возврат к онтогенетически более ранним формам поведения, что может проявляться в виде податливости влиянию, конформизма, внушаемости, проявлению детских форм поведения, и реактивное образование, которое проявляется в попытках подмены действий, мыслей и чувств, отвечающих подлинному желанию, диаметрально противоположным поведением, мыслями и чувствами и проявляется в

поведении в виде озабоченности стремлением соответствовать общепринятым стандартам поведения.

Рассмотрим особенности акцентуаций характера у спортсменов. У большинства спортсменов средний и высокий уровень выраженности имеют следующие типы акцентуаций характера: демонстративный, педантичный, гипертимический и тревожный. Демонстративная акцентуация находится в зоне выраженности. Таким образом, для большинства спортсменов характерна демонстративность и живость в поведении, склонность к проявлению лидерских качеств, жажда власти и потребность во внимании. Наряду с положительными качествами, демонстративная акцентуация характера может проявляться в склонности ко лжи и позерству, стремлении к приукрашиванию, а также к излишней самоуверенности. В диапазоне средних значений находится акцентуация характера «гипертимическая». Она в поведении может проявляться в большой подвижности, общительности, болтливости, выраженности жестов, мимики, пантомимики, чрезмерной самостоятельности, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Наряду с этим, они испытывают недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям, трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество. Все остальные типы акцентуаций характера ярко не выражены, т.е. большой отпечаток на поведение спортсменов они не оказывают.

Следующей задачей исследования было изучение особенностей корреляционных взаимосвязей между копинг-стратегиями и акцентуациями характера у спортсменов.

Нами были установлены прямые достоверные взаимосвязи между следующими копинг-стратегиями и акцентуациями характера: демонстративным типом и конфронтационным копингом и социальной поддержкой; педантичным типом и самоконтролем и планированием решения проблемы; гипертимическим типом и социальной поддержкой; тревожным типом и дистанцированием; экзальтированным типом и поиском социальной поддержки.

Таким образом, чем больше исследуемых спортсменов склонны к демонстративности в поведении, тем выше вероятность применения ими агрессивных усилий по разрешению трудных ситуаций, а также стремление к поиску помощи социального окружения. Возможно, это связано с тем, что спортсмены с этим типом акцентуации характера стремятся быть в центре внимания, и являются очень общительными.

Чем больше проявляется у спортсменов педантичный тип акцентуации, тем больше вероятность выбора ими таких копинг-стратегий как самоконтроль и планирование решения проблемы. На наш взгляд, это связано с тем, что спортсмены с данным типом

акцентуации стремятся во всем соблюдать порядок, держать все под контролем, планируют свою деятельность и стараются следовать своему плану.

У спортсменов с доминированием гипертимической акцентуации характера проявляется стремление найти поддержку у социального окружения в трудной ситуации. Это связано с их активностью и общительностью, для них лучше обратиться к кому-нибудь за помощью, чем пытаться найти выход самостоятельно.

Тревожный тип акцентуации имеет прямую взаимосвязь с такой копинг-стратегией как «дистанцирование». В поведении это может проявляться в том, что спортсмены, склонные к беспокойству лучше повременят с решением проблемы, может она и сама как-нибудь решиться сама по себе. Возможно, это связано с тем, что они боятся не справиться с возникшей трудной ситуацией или же допустить ошибку при ее разрешении.

У спортсменов с доминированием экзальтированного типа акцентуации характера установлена склонность к поиску социальной поддержки при разрешении трудных жизненных ситуаций. Это связано с их общительностью, словоохотливостью, стремлением всегда быть в центре внимания.

В результате исследования взаимосвязи механизмов психологических защит и акцентуаций характера спортсменов были получены следующие данные.

Механизм регрессии имеет прямые связи с акцентуациями характера, тогда как проекция и вытеснение с акцентуациями характера взаимосвязаны отрицательно.

Склонность прибегать к защитной регрессии, то есть к онтогенетически более ранним формам поведения, коррелирует с такими типами акцентуаций, как гипертимный, возбудимый и застревающий.

Вытеснение отрицательно коррелирует с демонстративным типом акцентуаций. Для демонстративных личностей не свойственно прибегать к защитному поведению через вытеснение психотравмирующих обстоятельств.

Защитная проекция имеет отрицательные взаимосвязи с типами акцентуаций характера: чем более выражена склонность приписывать окружающим неприемлемые качества собственной личности, тем меньше склонность к демонстративному, тревожному и гипертимному типу поведения.

Таким образом, гипертимный, возбудимый и застревающий тип повышает вероятность использования регрессии, а демонстративный снижает вытеснение и проекцию, так же проекцию снижает гипертимный тип акцентуации. В то время как в отношении копинг-стратегий регулирующее действие оказывает демонстративный, педантичный,

гипертимный, тревожный типы акцентуации. Все они усиливают активность стратегий совладания со стрессом.

### **Литература**

1. Горская Г.Б., Босенко Ю.М., Гринь Е.И., Хорошун М.Э. Теоретические основания прогнозирования психологических эффектов ранней профессионализации детей в спорте // Теория и практика физической культуры. 2009. №7. С.40-43.

2. Дубовова А.А., Пархоменко Е.А. Особенности психологической готовности юных спортсменов к занятиям спортом // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2019. т.48. С. 261-262.

3. Пирожкова В.О. Психологические предпосылки эмоциональной устойчивости высококвалифицированных спортсменов в условиях соревновательного стресса // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2015. Т. 17. С. 93-98.

4. Распопова А.С. Личностные предпосылки стрессоустойчивости спортсменов разного пола как ресурс повышения их конкурентоспособности//Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2017. № 7. С. 218.

5. Распопова А.С. Психологические регуляторы устойчивости к стрессу спортсменов высокой квалификации // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы материалы Третьей Международной научной конференции. Казань, 2018. С. 426-428.

6. 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. Редколлегия: Г.Д. Алексанянц, А.И. Погребной, Л.И. Просоедова. 2017. С. 154-155.

*Босенко Юлия Михайловна, к.псх.н., доцент кафедры психологии, Lavina32@mail.ru, Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.*

### **CHARACTEROLOGICAL REGULATORS OF COPING STRATEGIES AND PSYCHOLOGICAL DEFENSES IN ATHLETES**

*Bosenko Julia Mikhailovna*

*PhD in psychology, associate Professor of the Department of psychology, Lavina32@mail.ru, Russia, Krasnodar, Kuban state University of physical culture, sports and tourism*

*Annotation: the article presents the results of a study of coping strategies and mechanisms of psychological protection, and features of their connections with the accentuation of the character of athletes, considered by us as a regulator of coping with*

difficult life situations. It was found that the activity of psychological defenses stimulates hyperthymic, excitable and stuck types of accentuation, while the increased activity of coping strategies causes demonstrative, pedantic, hyperthymic, and anxious types of accentuation.

*Keywords:* coping strategies, psychological defenses, character accentuations, athlete.

#### *Literature*

1. Gorskaya G.B., Bosenko YU.M., Grin' E.I., Horoshun M.E. Teoreticheskie osnovaniya prognozirovaniya psihologicheskikh effektov rannej professionalizacii detej v sporte // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. 2009. №7. S.40-43.

2. Dubovova A.A., Parhomenko E.A. Osobennosti psihologicheskoy gotovnosti yunyh sportsmenov k zanyatiyam sportom // *Materialy nauchnoj i nauchno-metodicheskoy konferencii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma*. 2019. t.48. s.261-262.

3. Pirozhkova V.O. Psixologicheskie predposylki e`mocional`noj ustojchivosti vy`sokokvalificirovanny`x sportsmenov v usloviyax sorevnovatel`nogo stressa // *Aktual`ny`e voprosy` fizicheskoy kul'tury` i sporta*. 2015. T. 17. S. 93-98.

4. Raspopova A.S. Lichnostny`e predposylki stressoustojchivosti sportsmenov raznogo pola kak resurs pov`sheniya ix konkurentosposobnosti//*Resursy` konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizacii*. 2017. № 7. S. 218.

5. Raspopova A.S. Psixologicheskie regulatory` ustojchivosti k stressu sportsmenov vy`sokoj kvalifikacii // *Psixologiya sostoyanij cheloveka: aktual`ny`e teoreticheskie i prikladny`e problemy` materialy` Tret`ej Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii*. Kazan`, 2018. S. 426-428.

6. SHostak I.S., Raspopova A.S. Razvitie lichnostnyh resursov yunyh sportsmenov // *Tezisy dokladov HLIV nauchnoj konferencii studentov i molodyh uchenyh vuzov YUzhnogo federal'nogo okruga Materialy konferencii*. Redkollegiya: G.D. Aleksanyanc, A.I. Pogrebnoj, L.I. Prosoedova. 2017. S. 154-155.

**159.947.5+796.03**

## **САМОАКТУАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ**

Гаврилова В. В., Ивашко С.Г.

*Аннотация.* В современном мире проблема завершения спортивной карьеры спортсменами становится все более популярной с каждым годом. Возрастающий интерес к этому проблематике объясняется тем, что спортсмены стремятся максимально использовать свой потенциал не только на протяжении всей профессиональной карьеры, получая удовлетворение от своих действий, но и завершив ее. В данной статье раскрываются особенности самореализации спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры.

*Ключевые слова:* спортивная карьера, самоактуализация, самореализация, потенциал, спортсмен, спортивная деятельность.

**Введение.** Спорт является уникальной моделью, где достижение

профессионального мастерства происходит в более короткие сроки, а профессиональная карьера может завершиться рано, временные рамки которой определяются спецификой вида спорта, теми физическими и психическими ресурсами, необходимыми для эффективной самореализации личности в спортивной деятельности.

Уход из спорта длится 1–3 года. Главным становится вопрос: что делать дальше? Около трети спортсменов испытывают дискомфорт и тревогу по данному поводу. Спортсмены находятся на перепутье и не могут самостоятельно определиться со сферой, в которой они могли бы реализовать свои способности. Спортсменам жаль расставаться с привычным образом жизни, всеобщим вниманием, материальными стимулами. Новая сфера деятельности либо страшит их, либо кажется менее привлекательной, серой, будничной по сравнению с насыщенной эмоциями спортивной деятельностью. Спортсмен оказывается наедине с собой и большим потоком информации, что не способствует правильной постановке целей и задач на ближайшее будущее, расстановке приоритетов и может привести его к замкнутости, раздражительности, агрессивности или апатии. Не случайно большинство спортсменов стремятся остаться в сфере спорта, где они чувствуют себя «на своем месте», комфортно и могут использовать накопленный за время спортивной карьеры опыт и навыки. Чаще всего спортсменом выбирается профессия тренера, но это не дает гарантии, что выдающийся спортсмен может быть хорошим тренером.

Однако среди спортсменов есть люди, которые задумываются о своём развитии и актуализации своих способностей, что придаёт процессу самореализации большое значение на этапе завершения спортсменом своей спортивной карьеры и является новой ветвью изучения самореализации в настоящее время. Именно поэтому важно понять жизненную позицию спортсмена, насколько он стремится к самоактуализации, какие интересы и у него есть и как он может реализовать себя после завершения спортивной карьеры [5].

А. Адлер считал самоактуализацию основанием для полноценной жизнедеятельности человека как субъекта личного и общественного бытия, а целью человеческого существования является как собственное совершенство, так и благополучие окружающих, ибо поиск одного лишь «личного счастья» приводит к эгоцентризму, тогда как постоянное стремление к «совершенствованию других» не приносит ничего, кроме неудовлетворенности. Согласно К. Роджерсу, самоактуализация происходит при открытости человека внутреннему и внешнему опыту, при осознании всех его сторон [1].

Самоактуализация относится не к отдельным типам, формам самодеятельности, а ко всей ее индивидуально-целостной структуре в

связи с предметным жизнеутверждением сущностных сил личности. Осознание и развитие личностью своего собственного потенциала позволяет эффективно воплощать свои способности в личной и профессиональной жизни, ощущать удовлетворение от собственных достижений [2].

**Основная часть.** Для оказания психологической помощи студентам-спортсменам на этапе завершения спортивной карьеры, непростом этапе их жизни, была предпринята попытка: выявить особенности самоактуализации студентов-спортсменов обучающихся в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры». В нашем исследовании мы использовали методику А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ) – четвертый вариант русскоязычной адаптации теста самоактуализации Шострома, разработанный Н. Ф. Калиной при участии А. В. Лазукина, и опубликованный в 1998 году. Тест состоит из 100 вопросов и 12 шкал.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что студенты способны наслаждаться актуальным моментом жизни не сопоставляя его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушение грядущих успехов; об этом свидетельствуют высокие показатели по шкале «Ориентация во времени –  $8,19 \pm 0,58$  баллов из 10 возможных.

По шкале «Ценности» студенты-спортсмены продемонстрировали средний уровень ( $7,25 \pm 0,45$  баллов из 15); они стремятся к гармоничному бытию и здоровым отношениям с окружающими, далеким от желания манипулировать ими в своих интересах.

Спортсмены не очень часто стремятся к новым впечатлениям и бытийному познанию («Потребность в познании»  $6,34 \pm 0,55$  из 10 баллов), также, они менее склонны к творчеству и проявлению креативности («Креативность»  $8,15 \pm 0,29$  из 15 баллов).

По шкале «Взгляд на природу человека» спортсмены продемонстрировали высокий уровень ( $8,57 \pm 0,40$  из 10 баллов); они предпочитают искренние и гармоничные межличностные отношения, им свойственны доверие к людям и честность.

Студенты-спортсмены автономны и независимы и в то же время способны критически воспринимать свою личность, для них характерна устойчивая и адекватная самооценка; об этом свидетельствуют показатели по шкалам («Автономность» –  $7,96 \pm 0,41$ , Аутосимпатия» –  $7,92 \pm 0,45$  из 15 баллов).

Респонденты чувствительны к своим желаниям и потребностям, не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами («Самопонимание» –  $7,73 \pm 0,37$  баллов из 10 баллов), однако, они обладают уверенностью в себе и не способны доверять окружающему миру («Спонтанность» -  $7,57 \pm 0,41$  из 15 баллов).

Спортсмены склонны к установлению полезных и приятных контактов с другими людьми, выступающие необходимой основой синергической установки личности («Контактность» -  $9,23 \pm 0,38$  из 10 баллов), а также в процессе общения они стремятся к самовыражению и самораскрытию («Гибкость в общении» -  $9,84 \pm 0,40$  из 10 баллов) [4].

**Выводы.** Таким образом, полученные данные указывают на то, что большинство респондентов испытывает жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей, адекватному самовыражению в общении, отсутствии социальных стереотипов, ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением. Вместе с этим испытуемым в группе имеется наличие тревоги, недостаточно высок уровень понимания своей позитивной «Я-концепции», доверия к окружающему миру, свободы, естественности. **По результатам** опросника выявлена группа студентов-спортсменов, результаты которых ниже средних показателей группы. Этим респондентам предложены индивидуальные консультации с психологом и даны рекомендации:

1. Нужно грамотно и реально оценить собственные интересы, склонности. Для этого рекомендуется взять лист бумаги, создать спокойную, расслабляющую обстановку и записать увлечения, над которыми необходимо работать;

2. Честно и беспристрастно запишите все черты своего характера, независимо от того, насколько они ценятся обществом;

3. Перечислите все виды деятельности, в которых вам хотелось бы реализовать себя. Вспомните о своих мечтах, чем вам хотелось заниматься в детстве, так как именно детские мечты отражают истинную личность человека. Возле каждого вида деятельности запишите необходимые черты характера, которые помогут добиться успеха, так как только благодаря деятельности происходит реализация возможностей;

4. Сравните списки и таким образом, вы увидите, какой вид деятельности подходит вам лучше всего. На первый взгляд, этот способ подходит только для подростков, которые не определились с профессией. Однако по статистике, большинство взрослых не удовлетворены своей работой и хотели бы сменить вид деятельности. Такая неудовлетворенность продиктована, прежде всего, неумением правильно определить свои способности и расставить жизненные приоритеты.

5. В качестве психологической техники применяется метод визуализации, который подразумевает представление собой себя в

различных профессиях и ролях, мысленном проигрывании сценариев с помощью зрительных образов и обязательной рефлексией.

6. Необходимо посещать тренинги, семинары и курсы личностного роста. Если рассматривать все существующие теории и методики личностного роста, то именно этот способ – групповые занятия под руководством опытных тренеров – позволяет быстро, эффективно и относительно недорого добиться быстрого результата. Правильная расстановка приоритетов, наличие объективной оценки результата и своевременная корреляция процесса существенно повышают эффективность обучения, увеличивают уверенность в своих силах, а также вас будут мотивировать и поддерживать не только психологи, но и другие участники группы.

### **Литература**

1. Адлер, А. Понять природу человека / А.Адлер; пер. Е.А. Цыпина. – СПб.: «Академический проект», 1997 – 256 с.

2. Вахромов, Е. Е. Самоактуализация и жизненный путь человека / Е.Е. Вахромов // Современные проблемы смысла жизни и акме. – М.: ПИРАО, 2002. – С. 147-164 с.

3. Загайнов, Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена / Р. М. Загайнов – М.: Советский спорт, 2006. – 106 с.

4. Практикум: исследования экзистенциально-бытийной сферы личности: учеб. пособие / сост. И. А. Красильников. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2013. – 66 с.

5. Стамбулова, Н. Б. Кризисы спортивной карьеры / Н. Б. Стамбулова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10. – С. 13–17.

*Гаврилова Виктория Витальевна*, студентка спортивно-педагогический факультет массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», г.Минск, Республика Беларусь, e-mail: [vika-gavrilova-2014@mail.ru](mailto:vika-gavrilova-2014@mail.ru).

*Ивашко Светлана Геннадьевна* профессор кафедры психологии УО «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат психологических наук, доцент, Республика Беларусь, Минск, e-mail [SvetlanaIv05@mail.ru](mailto:SvetlanaIv05@mail.ru); м.т. +375293279995

### **SELF-ACTUALIZATION OF STUDENTS-ATHLETES AT THE STAGE OF COMPLETING A SPORTS CAREER**

*Gavrilova Victoria*, student of the sports and pedagogical faculty of mass sports educational institution "Belarusian State University of Physical Culture", Minsk, Republic of Belarus, [vika-gavrilova-2014@mail.ru](mailto:vika-gavrilova-2014@mail.ru).

*Ivashko Svetlana*, Professor, Department of psychology, Belarusian state University of physical culture, candidate of psychological Sciences, associate Professor, Republic of Belarus, Minsk, e-mail: [SvetlanaIv05@mail.ru](mailto:SvetlanaIv05@mail.ru)

*Abstract. In the modern world, the problem of completing a sports career by athletes is becoming more and more popular every year. The growing interest in this*

issue is explained by the fact that athletes strive to maximize their potential not only throughout their professional careers, receiving satisfaction from their actions, but also completing it. This article reveals the features of the self-realization of athletes at the stage of completing a sports career.

*Keywords:* sports career, self-actualization, self-actualization, potential, athlete, sports activity.

#### *Literature*

1. Adler, A. *Understand the nature of man* / A. Adler; trans. E.A. Tsypin. - St. Petersburg: "Academic Project", 1997 - 256 p.

2. Vakhromov, E. E. *Self-actualization and the life path of a person* / E.E. Vakhromov // *Modern problems of the meaning of life and acme*. - M.: PIRAO, 2002. - P. 147–164 p.

3. Zagainov, R. M. *Psychological skills of a trainer and athlete* / R. M. Zagainov - M.: Soviet Sport, 2006. - 106 p.

4. *Workshop: studies of the existential-existential sphere of personality: textbook allowance* / comp. I.A. Krasilnikov. - Saratov: Publishing house of Sarat. University, 2013. - 66 p.

5. Stambulova, N. B. *Crisis of a sports career* / N. B. Stambulova // *Theory and practice of physical culture*. - 1997. - No. 10. - P. 13-17.

**УДК 796.01:159.9-053.6**

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ САМОВОСПРИЯТИЯ У ПОДРОСТКОВ С УЧЕТОМ КЛАССИФИКАЦИИ ЕДИНОБОРСТВ**

Деговцев Н.С.

*Аннотация.* В статье представлены данные исследования самовосприятия у подростков возрастных групп 12-13 и 14-16 лет занимающихся контактно-борцовскими и ударными видами единоборств. Проанализированы различия между двумя группами единоборств в каждой возрастной группе.

*Ключевые слова:* самовосприятие, самооценка, уверенность в себе, единоборства.

Тенденция стремительного роста популярности единоборств в нашей стране влечет за собой вопрос о поиске ресурсов для оптимизации подготовки конкурентоспособных бойцов, способных показывать высокие результаты не только на всероссийском уровне, но и на международном. Одним из таких ресурсов может служить правильно построенная система психологического сопровождения спортсменов. Для решения данного вопроса необходимо четко понимать, для каких целей должна проводиться психологическая подготовка спортсменов, то есть специалистам необходимо понимать психологические особенности соревновательной деятельности в единоборствах. Проблема о систематизации таких особенностей для различных видов спорта в психологии спорта не является новой. Над

ней трудились такие ученые, как А.Ц. Пуни, Б. Дж. Кретти, Т.Т. Джамгаров, представляя свои психологические классификации или добавляя психологический смысл уже имеющихся педагогических классификаций видов спорта. Данная работа ведется для того, чтобы объединить виды спорта в группы по определенным особенностям соревновательной деятельности. Исходя из работ вышеперечисленных ученых, может отметить, что в большинстве своем они имеют схожий характер. Например, Т.Т. Джамгаров отмечает, что единоборства - это тот вид спорта, где спортсменам в соревновательном поединке приходится сталкиваться с соперником в непосредственном жестком контакте. Б. Дж. Кретти относит их к видам спорта с поощряемой прямой агрессией, то есть эта группа характеризуется контактным противостоянием с соперником, чтобы обыграть соперника и добиться победы. В общепринятой педагогической классификации боевые искусства относятся к ситуационным видам спорта и А.Ц. Пуни дополнив данную классификацию психологическим содержанием отмечает, что спортсменам данной группы психологические качества, в основе которых лежит система перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, протекающих в постоянно изменяющихся условиях деятельности в которых необходимо быстро принимать решения и реализовывать их. Но определив в одну группу спортсменов, готовых вступать в жесткий физический контакт для достижения победы, мы забываем о пути достижения этой самой победы. И в различных видах единоборств она разная [1, 2, 3]

В классификации видов деятельности Ю.А. Шулики единоборства без применения оружия разделяются на контактно-борцовкие (виды, где для достижения победы необходимо применять только технику борьбы), ударные (виды, где для достижения победы необходимо применять ударную технику) и смешанные (где применяют и борцовскую и ударную технику) [4]. Если рассмотреть данную классификацию в психологическом плане, то можно предположить, что спортсмены, применяя ту или иную технику, будут отличаться в развитии тех или иных качеств личности. Это дает основание специалистам к разработке индивидуальных средств и методов психологического сопровождения для единоборств, сгруппированных по применяемой технике. Такой анализ можно начать с одного из важных показателей развития личности спортсмена – самооценки.

**Цель исследования** – выявить различия формирования самоотношения у подростков 12-13 и 14-16 лет, занимающихся ударными и контактно-борцовскими видами единоборств.

В исследовании приняли участие 100 спортсменов из групп, где не велась целенаправленная работа по формированию самоотношения, чтобы определить вклад занятий тем или иным видом единоборств.

Возраст респондентов 12-16 лет. Они были разделены на 4 подгруппы: борцовско-контактные виды единоборств (дзюдо, самбо) 12-13 лет (n=32) и 14-16 лет (n=23), ударные виды единоборств (каратэ шотокан, каратэ киокушинкай, бокс, рукопашный бой) 12-13 лет (n=18) и 14-16 лет (n=27). Виды единоборств были сформированы на основании классификации единоборств без применения оружия Ю.А. Шулики, с одним уточнением, что в исследовании ударные и смешанные виды единоборств были объединены в одну группу ударных единоборств, так как в группе смешанных единоборств преобладает ударная техника.

Анализ проводился между видами единоборств внутри возрастных групп по методике диагностики уровня самооценки Дембо-Рубинштейн.

Анализ данных полученных в группе спортсменов-единоборцев 12-13 лет (Таблица 1) показывает, что у спортсменов самооценка умеренно дифференцирована, поэтому об общем уровне самооценки можно судить по интегральному показателю, который у ударных и контактно-борцовских видов единоборств находится в зоне высоких и средних значений. Это свидетельствует о реалистичном отношении к себе, умении правильно сравнивать себя с другими, что является ресурсом для личностного развития спортсменов. Достоверно ниже показатели самооценки внешности и уверенности в себе у представителей ударных единоборств. В подростковом возрасте данные показатели играют важную социализирующую роль. Данные полученные по показателям уровня притязаний так же умеренно дифференцированы в обеих группах, но интегральный ударных видов единоборств имеет оптимальный высокий уровень, свидетельствующий об оптимальном представлении своих возможностей, исключением является показатель умственных способностей, имеющий завышенный уровень притязаний У контактно-борцовских видов единоборств интегральный показатель находится в диапазоне неадекватно завышенных значений. Такая тенденция выявлена по показателям характера, умение многое делать своими руками и уверенности в себе. Это свидетельствует о нереалистичном отношении к собственным возможностям и постановке перед собой не реалистичных установок. В подростковом возрасте такая картина может неблагоприятно сказаться на самоопределении и может свидетельствовать о личностной незрелости. Достоверного уровня различий между группами достигли показатели характера и умения многое делать своими руками. У представителей ударных единоборств они ниже и ближе к адекватности.

Таблица 1 – Средние значения показателей самовосприятия у спортсменов 12-13 лет и 14-16 лет специализирующихся в ударных и контактно-борцовских видах единоборств

Компоненты самооценки		12-13 лет			14-16 лет		
		Ударные виды	Контактно-борцовские виды	р	Ударные виды	Контактно-борцовские виды	р
Умственные способности	С.	70,9	65,5		70,5	65,6	-
	У.П.	92,7	89,6		88,3	90	-
	Р.	21,7	24		17,8	24,4	-
Характер	С.	67,3	69,7		74,1	65,4	-
	У.П.	77,3	90	p<0,	82	84	-
	Р.	10,9	20,3	p<0,	7,9	18,6	p<0,05
Авторитет у сверстников	С.	67,9	66,5		70	74,6	-
	У.П.	87,7	88,4		81,4	88,8	p<0,05
	Р.	14,4	21,9		11,3	14,2	-
Умение многое делать своими руками	С.	62,1	68,1		58,9	67,2	-
	У.П.	83,6	91,3	p<0,	81,6	88,4	-
	Р.	21,5	23,2		22,6	21,1	-
Внешность	С.	53,1	70,8	p<0,	67,6	78,1	-
	У.П.	84,3	87,3	-	77,7	93,6	p<0,05
	Р.	31,2	16,5	-	10,1	15,5	-
Уверенность в себе	С.	61,2	73,2	p<0,	69,4	81,5	p<0,05
	У.П.	88,6	93		88,7	95,7	-
	Р.	23,8	19,8		19,2	14,2	-
Интегральный показатель	С.	64	70,6		68,5	72,9	-
	У.П.	88,4	91		83,9	93,2	p<0,05
	Р.	19,3	19,5		12,9	18,5	-

Примечание: С-самооценка, У.П.- уровень притязаний, Р - расхождение самооценки и уровня притязаний

Расхождение показателей самооценки и уровня притязаний так же носит умеренный характер дифференциации и их средние значения находятся в диапазоне близких к завышенному, что говорит о том, что в целом подростки ставят перед собой цели, которые могут достичь. Притязания служат стимулом для самореализации, так как уровень самооценки находится в диапазоне близких к притязаниям. Но с другой стороны в группах присутствуют показатели, которые располагаются в диапазоне завышенных значений, что свидетельствует о риске развития

неуверенности в себе. Достоверного уровня различий достиг показатель расхождения уровня притязаний и самооценки характера, который у ударных единоборств достоверно ниже.

В группе спортсменов 14-16 лет во многом картина остается схожей со спортсменами 12-13 лет (Таблица 1). Значения показателей самооценки в группах испытуемых также находятся в диапазоне адекватно высоких значений. Достоверно выше значение показателя уверенности в себе отмечается у представителей контактно-борцовских видов единоборств. Отмечается, что уровень притязаний в группе ударных видов единоборств остается в диапазоне адекватно высоких значений. Достоверно выявлено, что в данной группе общая картина притязаний по интегральному показателю достоверно ниже, чем в группе контактно-борцовских видов единоборств. В последней значение показателя находится в диапазоне завышенных значений. Так же достоверно выявлены различия уровня притязаний по показателям авторитета у сверстников и внешности, в пользу большей адекватности группы ударных единоборств. По мере взросления прослеживается тенденция снижения расхождения между самооценкой и уровнем притязаний. Интегральные показатели находятся в диапазоне умеренных значений, что говорит о том, что сохраняется стимулирующая функция притязаний.

**Выводы.** Исследования показывают различия в формировании самовосприятия у спортсменов специализирующихся в ударных и контактно-борцовских видах единоборств, что может свидетельствовать о различиях в установках в соревновательном и тренировочном процессе. В возрасте 12-13 лет одной из проблем в формировании самовосприятия спортсменов ударных единоборств можно выделить заниженный уровень самооценки по показателям внешности и уверенности в себе, но при этом ресурсом ее поддержания служит оптимальный уровень притязаний. У спортсменов контактно-борцовских видов единоборств положительной стороной формирования самовосприятия можно отметить оптимальный уровень самооценки по всем показателям, но при этом существует проблема завышенного уровня притязаний, что может в дальнейшем пагубно сказаться на самореализации спортсмена. Это связано с тем, что спортсмены ставят перед собой непосильные задачи, что может отрицательно сказаться на самооценке в целом и создании барьера успешности выступления на соревнованиях. С возрастом у спортсменов ударных единоборств прослеживается тенденция увеличения показателей самооценки. Это объясняется изначально адекватно сформированным уровнем притязаний. В свою очередь у спортсменов борцовской направленности проблема завышенного уровня притязаний остается актуальной и в старшем подростковом возрасте. Данные свидетельствуют, что,

несмотря на то, что перед спортсменами-единоборцами стоит задача победить, вступая в жесткое противоборство с соперниками, приемы достижения победы могут откладывать отпечаток на личностные качества спортсменов. Данное направление исследований можно считать перспективным и необходимо прорабатывать различные стороны психологической подготовки спортсменов, чтобы добиться индивидуального подхода к каждому виду единоборств с учетом особенностей.

### **Литература**

1. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. М.: Физкультура и спорт, 1979. 287 с.
2. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М.: Физкультура и спорт. 1979. 143 с.
3. Серова Л.К. Психологическая классификация видов спорта. // Ученые записки университета имени Л.Ф. Лесгафта. 2018. №1 (155). С 302-306
4. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхо Ю.М. Дзюдо. Система и борьба: учебник для вузов. Ростов н/д: Феникс, 2006. 798 с.

### *FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF SELF-PERCEPTION IN ADOLESCENTS TAKING INTO ACCOUNT CLASSIFICATION OF MARTIAL ARTS*

*Degovtsev N.S.*

*Annotation. The article presents data from a study of self-perception in adolescents of the age groups 12-13 and 14-16 years of age engaged in contact wrestling and shock martial arts. The differences between the two types of martial arts in each age group are analyzed.*

*Key terms: self-perception, self-esteem, self-confidence. martial art.*

**УДК 796.01:159.9:796.322**

### **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ СООТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ И БАРЬЕРОВ ПРОЯВЛЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У ГАНДБОЛИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

Дементьева И.М.

*Аннотация. В статье рассматриваются корреляционные связи ответственности и личностных качеств, выступающих как ресурсы или барьеры ее проявления у гандболистов подросткового возраста. Полученные данные показали, что в первом кластере гандболистов проявление ответственного поведения больше связано с кругом семьи и близких людей. Второй кластер обладает мотивацией к занятию спорта и самоуправлением для реализации*

*ответственности. В третьем кластере больше проявилось зависимое поведение и личностная нестабильность. В четвертом, больше всего ресурсных качеств, для проявления ответственного поведения направленных на управление своей деятельностью и достижения результата. Результаты исследования показали необходимость индивидуализировать дифференцировать спортивную подготовку подростков в зависимости от наличия ресурсных и барьерных качеств.*

***Ключевые слова:** индивидуализация спортивной подготовки, ресурсы и барьеры, проявление ответственности, подростковый возраст.*

Возросшая роль личности в современном спорте показывает значимость качеств личностной зрелости, одним из индикаторов которой является ответственность. Высокая конкурентность и стремление к все более высоким спортивным результатам способствует развитию активной позиции в деле и ответственности, однако в подростковом возрасте не всегда есть возможность и опыт проявления ответственности в реальности, что связано с индивидуальными особенностями личности и средой воспитания. Востребованность изучения ответственности спортсмена на всех этапах подготовки как одной из ключевых для достижения высоких результатов подтверждается работами Л. И. Дементий [2], М. А. Фризен [4].

**Цель исследования** - выявить индивидуальные варианты соотношения барьеров и ресурсов проявления ответственности у гандболистов подросткового возраста.

В исследовании приняли участие гандболисты подросткового возраста 61 человек, учащиеся ГБУ ДО КК ДЮСШ (Краснодар). Использовались методики: опросник для измерения малоадаптивных форм вины Е.В. Белинской, опросник ответственность В.П. Прядеина. Сформированность копинг - стратегий определялась по методике Р. Лазаруса, профиль психологических защит – по методике Х. Келермана – Р. Плутчика, показатели стиля саморегуляции поведения В.И. Моросановой. Применялись также опросник межличностных зависимостей Р. Гиршфильда, опросник «Почему я учусь, почему я занимаюсь спортом» Р.Дж. Валеранда, тест на способность к самоуправлению М.Н. Пейсахова, самоактуализационный тест Э. Шострома, методика исследования самоотношения Р.С. Пантелеева, шкала личностной тревоги А.М. Прихожан, самооценка волевых качеств Н.Б. Стамбулова [3]. Выбранные нами методики исследования связаны с личностными качествами, характеризующими зрелость личности, а также необходимыми для соответствия высоким требованиям спорта и достижения высоких результатов. В то же время у подростков даже незначительная разница по возрасту может показать разной степени развитость личностных качеств, что требует специального учета для проявления ответственности.

Индивидуальные варианты сочетания личностных ресурсов и барьеров проявления ответственности выявлялись с помощью кластерного анализа, в результате которого были выделены четыре кластера. Индикаторами отнесения личностных свойств к ресурсным либо барьерным были корреляционные связи показателей форм ответственности с показателями личностных свойств.

Корреляционные связи выявили различия в соотношении ресурсных и барьерных качеств в образовавшихся кластерах. В первый кластер вошли 19 человек мужского и женского пола со средним возрастом 14,9 лет. Ресурсными качествами для проявления ответственности у них выступили вина «гиперответственности» перед близким окружением и копинг «положительная переоценка», барьерными же межличностная зависимость и копинг «конфронтация». Таким образом, данные первого кластера указывают на уже ранее полученные данные Г.Б. Горской [1], о тяготении подростков-спортсменов к семье, что препятствует основной возрастной линии развития становления самостоятельности и сближения с ровесниками. Можно предположить, что у спортсменов этого кластера ресурсные качества способствуют преодолению высоких нагрузок при получении искренней поддержке, а проявление ответственного поведения поддерживается желанием оправдать ожидания семьи и близких людей.

Второй кластер, также смешанный по полу, средний возраст 14,3 года, состоит из 10 гандболистов. У них ресурсными качествами являются: самоуправление и саморегуляция своей деятельности, внешнее побуждение к занятию спортом и внутреннее, получить знания в выбранном виде спорта, самооценочная тревожность, которая может побуждать к самосовершенствованию и психологическая защита «проекция» позволяющая прибегать к разделению ответственности внутри команды и преодолевать стрессовые ситуации. Барьерными качествами для проявления ответственности во втором кластере выступили вина «ненависти к себе» обесценивающая свой вклад в деятельность и синергия, которая подчеркивает взаимозависимость действий в команде. Второй кластер обладает мотивацией к занятию выбранным видом спорта и самоуправлением для реализации ответственного поведения, но нестабильность в проявлении личностных качеств, обусловленная возрастными особенностями гандболистов требует психологической поддержки, личностного роста с закреплением проявления ресурсных качеств.

Третий кластер преимущественно представлен гандболистками женского пола. Средний возраст шестнадцати спортсменов 15,1 год. В третьем кластере для проявления ответственного поведения в качестве ресурса могут выступать «поддержка» окружения, «программирование» своих действий, «саморуководство»,

«самооценочная» тревожность, психологическая защита «гиперкомпенсация». Данные качества отражают у спортсменов элементы зависимого поведения, необходимые для проявления выбранных действий в команде. Барьерными качествами выступили в третьем кластере применение волевых качеств и самопринятие, которые могут препятствовать развитию новых навыков поведения. Следовательно, индивидуализация психологической работы может заключаться в поддержке личностного развития спортсменов и осознания ими своей ценности.

Четвертый кластер состоит из 16 гандболистов мужского и женского пола, средний возраст 15,4 года. У спортсменов данного кластера проявилось больше ресурсных качеств, чем у ранее перечисленных для проявления ответственного поведения направленных на управление своей деятельностью (анализ противоречий, оценка качества, самоконтроль, принятие ответственности, совладание с ситуацией при использовании психологической защиты «рационализация», умеренное проявление вины «гиперответственности» и «отделения»). В четвертом кластере необходимо поддерживать саморазвитие подростков и самостоятельное принятие ответственности, положительное самоотношение, и самоактуализацию в спортивной деятельности.

Таким образом, результаты нашей работы показали, что необходимо учитывать индивидуальное развитие гандболистов подросткового возраста и дифференцировать спортивную подготовку в зависимости от наличия у них ресурсных и барьерных личностных качеств. Следовательно, психологическое сопровождение спортивных команд на протяжении становления спортивной карьеры необходимо для гармоничного развития спортсменов подросткового возраста и закрепления ответственного поведения в деятельности.

### **Литература**

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. - Краснодар, 2008. - 220 с.
2. Дементий Л. И. Особенности ответственности у спортсменов разных видов спорта / Л. И. Дементий // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 300-летию г. Омска. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2016. – С. 100-103.
3. Дементьева И. М., Горская Г. Б. Критерии индивидуализации подготовки гандболистов подросткового возраста // Материалы XII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». – М., 2016. – С. 80-85.

4. Фризен М. А. Саморазвитие личности: осмысление, проектирование, экзистенциальная ответственность: монография / М. А. Фризен; КамГУ им. Витуса Беринга. – Петропавловск-Камчатский: КамГУ, 2014. – 188 с.

*Ирина Михайловна Дементьева, ведущий психолог, научно-исследовательской лаборатории психологических проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ*

*350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, E-mail: [80angel@mail.ru](mailto:80angel@mail.ru).*

#### **INDIVIDUAL VARIANTS OF THE RATIO OF PERSONAL RESOURCES AND BARRIERS TO RESPONSIBILITY IN ADOLESCENT HANDBALL PLAYERS**

*Irina Mikhailovna Dementeva, leading psychologist of the laboratory of psychological problems of physical culture and sports Department of Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar. E-mail: [80angel@mail.ru](mailto:80angel@mail.ru).*

*Annotation. The article considers correlations between responsibility and personal qualities that act as resources or barriers to its manifestation in adolescent handball players. The data obtained showed that in the first cluster handball players, the manifestation of responsible behavior is more associated with family and close people. The second cluster of adolescent has a motivation to engage in sports and self-government to implement responsibility. The third cluster showed more dependent behavior and personal instability. In the fourth cluster has more resource qualities for the manifestation of responsible behavior aimed at managing their activities and achieving results. The results of the study showed the need to take into account the individualization and differentiate the sports training of adolescents depending on the availability of resource and barrier qualities.*

*Keywords: individualization of sports training, resources and barriers, manifestation of responsibility, adolescence.*

#### *References*

*1. Gorskaya G.B. Psixologicheskoe obespechenie mnogoletnej podgotovki sportsmenov: uchebnoe posobie. - Krasnodar, 2008. - 209 p.*

*2. Dementij L. I. Osobennosti otvetstvennosti u sportsmenov razny`x vidov sporta / L. I. Dementij // Materialy` II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodny`m uchastiem, posvyashhennoj 300-letiyu g. Omska. – Omsk: Izd-vo Om. gos. un-ta, 2016. – S. 100–103.*

*3. Dement`eva I. M., Gorskaya G. B. Kriterii individualizacii podgotovki gandbolistov podrostkovogo vozrasta // Materialy` XII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii psixologov fizicheskoy kul`tury` i sporta «Rudikovskie chteniya». – M., 2016. – P. 80–85.*

*4. Frizen M. A. Samorazvitie lichnosti: osmy`slenie, proektirovanie, e`kzistencial`naya otvetstvennost`: monografiya / M. A. Frizen; KamGU im. Vitusa Beringa. – Petropavlovsk-Kamchatskij: KamGU, 2014. – 188 p.*

## ВЫЗОВЫ ВРЕМЕНИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ПЕДАГОГОВ К ТРЕБОВАНИЯМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кузьменко Г.А., Ким Т.К.

***Аннотация.** В материалах статьи охарактеризованы компоненты психологической готовности преподавателя физкультурного вуза к профессиональной деятельности в новой системе требований в условиях изоляции и перехода на дистанционный формат. В качестве значимых выделены факторы: помехоустойчивая, когнитивно гибкая трансляция теоретических и прикладных знаний в образовательной деятельности; способность к самоменеджменту рабочего времени при оперативной перестройке и организации новых форматов образовательной среды; работа в плотном опосредованном контакте со студентом; готовность к работе при нерегламентированном графике профессионального труда; способность к оперативной психоэмоциональной регуляции поведения и деятельности при профилактике профессионального выгорания.*

***Ключевые слова:** преподаватель; профессиональная компетентность; новые требования; характеристика психологической готовности.*

**Введение.** Современные условия профессиональной деятельности преподавателя высшей школы, вызванные карантином и потребовавшие перестройки привычного образа жизни и перехода на дистанционный формат обучения, обнажили множество проблемных и противоречивых моментов.

Вынужденная изоляция преподавателя от студента, дистанцирование деятельности каждого из субъектов образовательного процесса, переход на опосредованное общение – обусловило потерю психолого-педагогического арсенала взаимодействия. При перемещении образовательного процесса в опосредованный формат и переводе учебной информации в цифровую среду, обучение во многом утратило энергетику межличностного общения, во многом «ушла» его одухотворенность общими идеями и ценностями, которые структурно встраивались в содержание лекционных и практических занятий, отдавая приоритет воспитанию над обучением. Образовательная глубина деятельности педагога, в которой, по Ш.А. Амонашвили, «педагогический процесс только тогда хорош, когда в нем воспитание идет впереди обучения, ибо вызванные им к действию духовные силы впитывают знания, как пищу, необходимую для дальнейшего роста и становления личности» [1] – нивелировалась.

При переходе на «цифровизацию» обнаружилась некая утрата «силы слова». И это, в ряду факторов, связано с тем, что

непосредственная передача информации происходит не только, и не сколько на основе линейного взаимодействия преподавателя – как обладателя и выразителя этой информации, ее творческой интерпретации и обучающегося – как носителя ценностей, противоречий, целей, состояния сегодняшнего дня и перспектив дальнейшего личностного развития, готового интериоризировать транслируемые знания.

Определенную «одухотворенность» этому процессу придаёт обязательное наличие обратной связи между субъектами психолого-педагогического взаимодействия и присущий любому творческому процессу экзистенциальный, живущий в обсуждении фрагмент ситуационно значимой образовательной, воспитательной, развивающей информации, собственно образовательная ситуация и ее разворачивающаяся проблемность.

Переход в дистанционный формат обучения жестко ограничил образовательный процесс оставив только преподавателя и излагаемую им информацию, которая транслируется в камеру монитора без обратной связи от студента о: степени понимания им вопроса, его личных интересах, спорных позициях, заинтересованности или индифферентности, и многом другом.

В ряду актуальных мы выделили проблему психологической готовности преподавателя физкультурного вуза к профессиональной деятельности в новой системе требований, содержательная характеристика компонентов которой и составляет **цель** нашего исследования. Исследование проводилось на контингенте студентов Института физической культуры, спорта и здоровья ФГБОУ ВО «МПУ» (n=40) и преподавателей педагогических и физкультурных вузов г. Москвы, Московской области, г. Якутска (n=30) с декабря 2019 г. по май 2020 г. Методы исследования: интервьюирование, контент-анализ проблемных зон профессиональной деятельности и актуальных способностей педагогических работников, методы описательной статистики, корреляционный и факторный анализ.

**Основная часть.** Психолого-педагогический анализ научных работ в сфере формирования компонентов психологической готовности преподавателя к профессиональной деятельности позволяет констатировать в ряду актуальных коммуникативные способности, психоэмоциональную устойчивость, когнитивную гибкость [2, 3, 4]. Сущность педагогического труда – не в формализованной передаче информации, а в создании «внутренней работы и активности мысли студента», и по С. Соловейчику, наблюдается существенное разведение его линий – «для воспитания тысячи детей нужна наука управления, для воспитания одного – наука общения, а это принципиально важные науки» [5]. Соответственно, на первый план вышла значимая

способность преподавателя вуза – управлять своим поведением, деятельностью, смысловым развитием образовательной идеи, ключевых мыслей.

В чем преимущество непосредственного общения преподавателя со студентом в обычных условиях? В возможности первого при неудаче «реабилитироваться» – развернуть непонятую студентом идею, обосновать ее сущность, поспорить, согласиться с мнением студентов, обратиться к ним, чтобы подумали на досуге над данным вопросом. А в опосредованном общении, в цифровой среде каждая фраза может быть вырвана из контекста и неверно интерпретирована, и преподаватель может только мыслить категориями вероятностного прогнозирования развития образовательной ситуации, без «отзеркаливания». В новом формате исчезает рефлексия «на себя – через другого». Ранее в процессе донесения информации была возможность рассуждать, соотносить посыл и результат образовательного процесса через поведение обучающегося, по А. Волкову анализировать плоды труда – «Я как в зеркала, смотрюсь в других.., может я и впрямь, каким я отражаюсь в них, может, просто кривы зеркала».

Преподаватели также столкнулись с трудностями «игры» в «театре одного актера», многие из них, обладая высокой профессиональной компетентностью и одновременно – высокой критичностью самооценки, озвучили суждение о том, что «в современном кинематографе и на театральной сцене мало актеров, которые могут «держать аудиторию» длительное время, тогда как нам то»? Одним из ведущих качеств в современной ситуации преподавателями признано «актерское мастерство», что, по сути, присуще многим профессионалам. Вместе с тем – у актера – зрительный зал; у артиста – возможность многократных дублей. У преподавателя, ведущего занятия в режиме реального времени отсутствует право на ошибку, нет возможности переписать лекцию или практическое занятие.

В непосредственном общении высока значимость не только средства образовательного общения – «что сказано», но и метода – «как сказано»: используя с учетом ситуации дистанцию – от межличностного до публичного общения; от силовых стратегий «убеждения», «внушения», «принуждения» – до паритетного обсуждения, психологической помощи, и эмоционально значимых – заражения и подражания. Не задействуемые ранее психолого-педагогические умения и способности, стали наиболее актуальными и профессионально значимыми. Проведенный нами опрос студентов о характеристике интересного для них занятия помимо логично развивающейся образовательной информации был связан с множеством «разбивок»: акцент, повтор, шутка, абстрагирование, сравнение,

переключение, ответы на актуальные для обучающегося вопросы (92,5%).

Успешная профессиональная деятельность современного преподавателя вуза определяется кумулятивным эффектом множества профессионально значимых качеств и способностей. Современные условия профессиональной деятельности в период изоляции характеризуются интенсификацией интеллектуального труда, который в свою очередь, может быть эффективным при физическом и психическом здоровье личности преподавателя. На первый план вышли ранее не задействованные качества, представленные в таблице.

Таблица – Характеристика актуальных профессионально значимых психолого-педагогических способностей педагогов высшей школы в сфере физической культуры и спорта Factor Loadings (Varimax raw), (Marked loadings are  $>,700000$ )

Актуальные профессионально значимые психолого-педагогические способности, обеспечивающие успешность профессиональной деятельности педагогов			
в условиях традиционного образовательного процесса (очного обучения) (декабрь 2019 г.)		в условиях изоляции и перевода образовательного процесса в дистанционный формат (апрель 2020 г.)	
Достоверные корреляционные связи факторов ( $r=0,43-0,81$ )	вес фактора	Достоверные корреляционные связи факторов ( $r=0,41-0,75$ )	вес фактора
профессионально-значимые качества; коммуникативная компетентность (ораторские, вербальные способности)	<b>0,858077</b>	помехоустойчивая, когнитивно гибкая трансляция теоретических и прикладных знаний в образовательной деятельности	<b>0,846727</b>
психолого-педагогическая компетентность, организаторские способности	<b>0,821340</b>	способность к самоменеджменту рабочего времени при оперативной перестройке и организации новых форматов образовательной среды;	<b>0,867280</b>
способность к волевой саморегуляции	<b>0,793354</b>	плотность опосредованного контакта со студентом	<b>0,787324</b>
высокая психическая и эмоциональная устойчивость	<b>0,812686</b>	готовность к нерегламентированному графику работы	<b>0,850734</b>
риск и ощущение профессионального выгорания	0,491778	способность к оперативной психоэмоциональной регуляции поведения и деятельности при профилактике профессионального выгорания	<b>0,815638</b>

Нами выявлено, что выделенные факторы с наиболее значимыми факторными весами во втором отрезке исследований более информативны, предметно приближены к решению актуальной профессиональной проблемы и характеризуются сравнительно меньшими коэффициентами корреляции, что говорит об их большей специфичности. Абсолютная значимость в баллах факторов второго тестирования ( $4,7\pm 0,46$ ;  $4,86\pm 0,35$ ;  $4,6\pm 0,5$ ;  $4,8\pm 0,41$ ;  $4,6\pm 0,49$ ) значительно выше факторов первого тестирования ( $3,57\pm 0,48$ ;  $3,67\pm 0,49$ ;  $3,37\pm 0,5$ ;  $3,4\pm 0,48$ ;  $3,67\pm 0,47$ ), что усиливает значимость содержательной конкретизации профессиональных способностей.

**Выводы.** На современном этапе развития образования профессионально важные качества вступили в противоречие с качествами, позволяющими конструктивно воспринимать изменяющуюся реальность и успешно выполнять образовательные задачи, а обновленные педагогические условия затребовали их интеграции.

Нами определены наиболее весомые факторы профессиональной компетентности преподавателей физкультурных и педагогических вузов в современных условиях дистанцирования образовательной среды. Среди них: помехоустойчивая, когнитивно гибкая трансляция теоретических и прикладных знаний в образовательной деятельности; способность к самоменеджменту рабочего времени при оперативной перестройке и организации новых форматов образовательной среды; плотность опосредованного контакта со студентом; готовность к работе при нерегламентированном графике профессионального труда; способность к оперативной психоэмоциональной регуляции поведения и деятельности при профилактике профессионального выгорания.

Мы приходим к пониманию, что коммуникативные способности не рядоположены с теоретической и прикладной профессиональной компетентностью, эта новая надстройка, обеспечивающая эффективную трансляцию знаний. Сначала – знания, их глубина, прикладность, профилированность, а затем уже средства, методы, формы, стили, стратегии их трансляции. Коммуникативные умения накладываются на профессиональную компетентность, а не наоборот, что требует в ряду изменений в образовании пересмотреть учебные планы с обязательным изучением дисциплин «Профессиональная риторика», «Коммуникативная культура учителя физической культуры и тренера» и т.п. на старших курсах для возможно максимальной поглощенности выпускников в содержание будущей профессии.

Вместе с тем, современные вызовы времени позволили преподавателю вуза ощутить новую реальность: проявляющуюся в свободе профессиональной мысли и творческом характере

деятельности, опирающуюся на умение «доверять себе», понимать и принимать обучающихся и коллег.

### **Литература**

1. Амонашвили, Ш.А. Шалва Амонашвили: Педагогическая симфония. Гуманно-личностный подход к образованию / Ш.А. Амонашвили. – М.: Амрита, 2019. – 312 с.

2. Кузьменко, Г. А. Стиливые проявления когнитивной гибкости тренеров и особенности ее развития в процессе профессиональной деятельности / Г. А. Кузьменко, Т. К. Ким, Е. А. Леванова, В. С. Шерин // Вестник Томского государственного университета. – 2019. – № 440. – С. 167-174.

3. Романова, Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 464 с.

4. Сиротюк А.Л. Неосознанная коммуникативная компетентность преподавателя вуза как условие эффективного педагогического общения / А. Л. Сиротюк // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2018. – № 2. – С. 70-75.

5. Соловейчик, С.Л. Педагогика для всех / С.Л. Соловейчик. – М.: АСТ, 2018. – 384 с.

*Кузьменко Галина Анатольевна, д.п.н, доцент, профессор кафедры Теоретических основ физической культуры и спорта Института физической культуры, спорта и здоровья, Россия, г. Москва, ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», [kuzmenkoga2010@yandex.ru](mailto:kuzmenkoga2010@yandex.ru).*

*Ким Татьяна Константиновна, зав. кафедрой Теоретических основ физической культуры и спорта Института физической культуры, спорта и здоровья, доктор педагогических наук, доцент, Россия, г. Москва, ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», [kim.tatiana8848@yandex.ru](mailto:kim.tatiana8848@yandex.ru);*

### **CHALLENGES OF TIME AND TEACHERS PSYCHOLOGICAL READINESS TO THE REQUIREMENTS OF PROFESSIONAL ACTIVITY**

*Kim T.K., Ph. D., Associate Professor, Head of the Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports,*

*Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russia*

*Kuzmenko G. A., Ph. D., Associate Professor,*

*Professor, Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports,  
Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russia*

*Abstract. The article describes the components of a physical education university teacher psychological readiness for professional activity in a new system of requirements during conditions of isolation and transition to a distance format. As significant factors are identified: interference-resistant cognitively flexible transmission of theoretical and applied knowledge in educational activities; the ability to working time self-management while operational restructuring and organizing new educational environment formats; working in close indirect contact with the student; readiness to work with an unregulated schedule of*

*professional work; the ability to operative psychoemotional regulation of behavior and activity in the prevention of professional burnout.*

*Keywords: teacher; professional competence; new requirements; psychological readiness characteristic.*

*References:*

1. Amonashvili, Sh. A. Shalva Amonashvili: *Pedagogicheskaiia simphoniiia. Gumannolichnostnyi podkhod k obrazovaniu.* – M.: Amrita, 2019. – 312 p.

2. Kuzmenko, G. A., Kim, T. K., Levanova, E. A., Sherin, V. S. *Stilevye proiavleniia kognitivnoi gibkosti trenerov I osobennosti ee razvitiia v protsesse professionalnoi deiatelnosti / G. A. Kuzmenko, T. K. Kim, E. A. Levanova, V. S. Sherin // Vestnik Tomskogo Gosudarstvennogo Universiteta.* – 2019. – № 440. – P. 167-174.

3. Romanova, E. S. *99 populiarnykh professii. Psikhologicheskii analiz I professiogrammy.* – 2-e izd. – SPb.: Piter, 2003. – 464 p.

4. Sirotuk, A. L. *Neosoznannaia kommunikativnaia kompetentnost prepodavatelii vuza kak uslovie effektivnogo pedagogicheskogo obchsheniia / A. L. Sirotuk // Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo Universiteta. Seriia: Pedagogika I psikhologiiia.* – 2018. – № 2. – P. 70-75.

5. Soloveichik, S. L. *Pedagogika dlia vsekh.* M.: AST, 2018. – 384 p.

**УДК: 796.01:159.9**

## **МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ**

Китова Я.В.

**Аннотация.** В статье рассматривается феномен мотивационного климата в спорте. Рассматриваются два типа мотивационного климата – ориентация на задачу и ориентация на себя. Представлены данные, характеризующие проявление мотивационного климата в спортивной деятельности

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

**Введение.** Мотивация оказывает большое влияние на жизнь человека. Именно от мотивации зависит успех в любой деятельности, есть мотивация – есть результат [2]. Спортивная деятельность не является исключением. Если спортсмен достаточно мотивирован, он найдет в себе силы, будет стремиться к своей цели, преодолевать трудности и препятствия, стараться изо всех сил [7].

Для того, чтобы воздействовать на мотивацию, необходимо понимать, что оказывает влияние на ее формирование. Зарубежными учеными было введено понятие мотивационного климата. Мотивационный климат – это феномен, предопределяющий индивидуальную мотивацию. Под мотивационным климатом понимается система ценностей, порицаний, поощрений, задаваемая социальным окружением [6]. На формирование мотивационного климата спортсмена могут оказывать влияние тренер, спортсмен или сверстники.

Исследователи выделяют два типа мотивационного климата:

ориентация на задачу и ориентация на себя. Отмечается, что более благоприятным и эффективным в спорте является климат, ориентированный на задачу [4]. Ориентация на задачу предполагает готовность к трудностям, стремление к поставленной цели, трудолюбие и упорство. При ориентации на себя главным является демонстрация собственного превосходства, стремление потратить на это меньше сил.

**Основная часть.** Для исследования мотивационного климата в спортивной деятельности нами было проведено исследование, в котором принял участие 71 спортсмен. Были использованы следующие методики:

1. Шкала «тренер – спортсмен» (Ю. Ханин и А. Стамбулов) [9].
2. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (А.Ф.Фидлер) [8].
3. Ориентация на задачу и ориентация на себя в спорте (TEOSQ Duda & Whitehead, 1998) [1].
4. Восприятие мотивационного климата в спорте (PMCSQ-2\_Newton Duda & Yin, 2000) [3].
5. Мотивационный климат, задаваемый сверстниками (PMCYSQ Ntoumanis N., Vazou S., 2005) [5].

Полученные в ходе проведенного исследования данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Взаимоотношения с тренером, отношения в группе спортсменов, показатели мотивационного климата

Методики		МС 36 (n=36)	КМС (n=35)	р
Тренер-спортсмен		20,8±3,01	18,7±3,01	0,05
Оценка психологической атмосферы в коллективе		27,3±9,26	33,57±9,26	0,05
Индивидуальная мотивация	ориентация на задачу	30,6±4,23	30,29±4,23	0,05
	ориентация на себя	15,8±5,28	16,97±5,28	0,05
Мотивационный климат	ориентация на задачу	82,9±6,15	61,23±6,15	0,05
	ориентация на себя	19,6±4,83	34,7±4,83	0,05
Мотивационный климат, задаваемый сверстниками	ориентация на задачу	65,1±8,87	61,8±8,87	0,05
	ориентация на себя	32,9±6,99	38,11±6,99	0,05
<i>Примечание:</i> n - количество испытуемых в группе, р - значимость различий между группами по критерию t- критерий Стьюдента				

Таким образом, в ходе исследования удалось установить, что в группе спортсменов МС взаимоотношения с тренером складываются лучше, взаимоотношения в коллективе также лучше в группе спортсменов мастеров спорта.

В обеих группах спортсменов мотивационный климат «ориентация на задачу» выше, чем «ориентация на себя». Однако, ориентация на задачу в большей степени выявлена у мастеров спорта.

Для определения взаимосвязи мотивационного климата с другими параметрами, рассмотрим коэффициенты корреляций, представленные в таблицах 1 и 2.

Таблица 2 – Коэффициенты корреляций в группе спортсменов МС

Методики		Мотивационный климат	
		ориентация на задачу	ориентация на себя
Тренер-спортсмен		0,76	-0,67
Оценка психологической атмосферы в коллективе		-0,86	0,65
Индивидуальная мотивация	ориентация на задачу	0,76	-0,84
	ориентация на себя	-0,65	-
Мотивационный климат	ориентация на задачу	0,65	-
	ориентация на себя	-0,65	0,76
Мотивационный климат, задаваемый сверстниками	ориентация на задачу	0,82	-0,63
	ориентация на себя	-0,73	-

Коэффициенты корреляций в группе спортсменов КМС представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Коэффициенты корреляций в группе спортсменов КМС

Методики		Мотивационный климат	
		ориентация на задачу	ориентация на себя
Тренер-спортсмен		0,54	-
Оценка психологической атмосферы в коллективе		-	0,57

Продолжение таблицы 3

Индивидуальная мотивация	ориентация на задачу	0,54	-
	ориентация на себя	-0,48	-
Мотивационный климат	ориентация на задачу	0,63	-
	ориентация на себя		
Мотивационный климат, задаваемый сверстниками	ориентация на задачу	0,75	-0,57
	ориентация на себя		-

Как видно из таблиц, в группе спортсменов МС корреляционных связей больше, чем в группе спортсменов со спортивным разрядом КМС. В соответствии с полученными данными можно сделать вывод, что с ростом квалификации спортсмены больше ориентированы на задачу, они в большей степени готовы к трудностям, стремятся упорно работать и двигаться вперед.

#### Литература

1. Duda J. L., Whitehead J. TEOSQ. Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire // Journal of Sport Sciences, 1998. P. 585-610.
2. Newton M.L, Duda J., Yin Z.N. Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. J Sports Sci. 2000. P. 275–290.
3. Newton M., Duda J.L., Yin Z. PMCSQ – 2. Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire – 2 // Journal of Sport Sciences, 2000. P. 275-290.
4. Nicholls J. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. Psychol Rev. 1984. P. 328–346.
5. Ntoumanis N., Vazou S. Peer motivational climate in youth sport: Measurement development and validation // Journal Sport Exerc Psychol, 2005. P. 432–455.
6. Горская Г. Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов. Физическая культура, спорт - наука и практика. № 4. 2016 С. 85-91.
7. Деговцев Н.С, Фомиченко С.В. Взаимосвязь восприятия родительского отношения с компонентами уверенности в себе у юных спортсменов. Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. 2019. С. 56-58
8. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф.Фидлеру) // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. С.190-191.

9. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Методика Тренер-спортсмен (Ю. Ханина) // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. С.174.

*Китова Яна Владимировна – аспирант кафедры психологии ФГБОУ ВО КГУФКСТ, г. Краснодар, yanakitova9393@mail.ru*

*MOTIVATIONAL CLIMATE AND ITS INFLUENCE  
ON MOTIVATION FORMATION*

*Kitova Yana Vladimirovna - postgraduate student KSUFEST, Krasnodar*

*Annotation: The article discusses the phenomenon of motivational climate in sports. Two types of motivational climate are considered - task orientation and self orientation. The data characterizing the manifestation of the motivational climate are presented.*

*Keywords: motivation, motivational climate, task orientation, self-orientation*

*Literature*

*1. Duda J. L., Whitehead J. TEOSQ. Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire // Journal of Sport Sciences, 1998. P. 585-610.*

*2. Newton M. L., Duda J., Yin Z.N. Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. J Sports Sci. 2000. P. 275-290.*

*3. Newton M., Duda J.L., Yin Z. PMCSQ - 2. Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire - 2 // Journal of Sport Sciences, 2000. P. 275-290.*

*4. Nicholls J. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. Psychol Rev. 1984. P. 328–346.*

*5. Ntoumanis N., Vazou S. Peer motivational climate in youth sport: Measurement development and validation // Journal Sport Exerc Psychol, 2005. P. 432–455.*

*6. Gorskaya G. B. Motivational climate as a psychological regulator of athletes. Physical culture, sport - science and practice. No. 4. 2016 P. 85-91.*

*7. Degovtsev N.S., Fomichenko S.V. The relationship of parental perception with the components of self-confidence in young athletes. Physical Culture and sport. Olympic education. 2019. 56-58*

*8. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuilov G.M. Methodology for assessing the psychological atmosphere in a team (according to A.F. Fidler) // Socio-psychological diagnosis of the development of personality and small groups. M., Publishing House of the Institute of Psychotherapy, 2002. P.190-191.*

*9. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuilov G.M. Methodology Trainer-athlete (Yu. Khanina) // Socio-psychological diagnosis of the development of personality and small groups. M., Publishing House of the Institute of Psychotherapy, 2002. P.174.*

УДК: 796.01:159.9

## РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ К НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ФАКТОРАМ В КОННОСПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Королева А.Д., Буторин В.В.

***Аннотация.** В статье представлены результаты диагностики уровня стрессоустойчивости в условии тренировочной и соревновательной деятельности подростков занимающихся конным спортом.*

*Раскрывается стрессоустойчивость как совокупность личностных и психофизиологических качеств, позволяющих спортсмену переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями спортивной деятельности [2].*

*Рассматривается уровень стрессоустойчивости в конном спорте через личностные компоненты спортсмена: копинг-стратегии; эмоциональный; оптимальная тревожность; самооценка спортсмена; мотивация; волевые качества; баланс вегетативной нервной системы [1].*

*Предложено основное содержание программы по формированию качеств стрессоустойчивости.*

***Ключевые слова:** конный спорт, спортсмены-подростки, компоненты стрессоустойчивости, психодиагностика, копинг-стратегии, тревожность, мотивация, стресс-факторы.*

**Актуальность исследования.** Спортсмен-подросток чаще всего приходит в конный спорт из-за большой любви к лошади и желанием общаться с ней, а так же приобщиться к миру взрослых и успешных наездников. Стрессоустойчивость спортсмена-подростка зависит от психического реагирования и адаптации к различным неблагоприятным внешние объективно существующим (технологическим, социально-культурным, экономическим) и внутренним субъективно переживаемым (эмоциональным, волевым, мотивационным) личностью стресс-факторам, влияющим на эффективность в конноспортивной деятельности. Результат тренировочной и соревновательной деятельности зависит от того, насколько эффективно спортсмен сможет управлять своим психическим состоянием. Конноспортивная деятельность и условия, в которых она осуществляется, имеет свои специфические особенности, поэтому актуальность данного исследования обусловлена поиском решений по формированию стрессоустойчивости с учётом этих особенностей.

**Цель исследования** - выявить уровень стрессоустойчивости в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

**Организация исследования.** Исследование было проведено в конноспортивном клубе «Созидатель» М.о. г. Лыткарино.

**Испытуемые.** В исследовании приняло участие 30 подростков занимающихся конным спортом. Подростки были поделены на экспериментальную и контрольную группу по 15 человек в каждой.

**Методы исследования.** Теоретический анализ литературы позволил определить компоненты стрессоустойчивости, в соответствии с этим отобраны следующие методики: опросник копинг-стратегий Р. Лазаруса [3]; тест на эмоциональность и стрессоустойчивость В. Суворовой [4]; тест определения уровня тревожности Спилбергера-Ханина [5]; тест для определения самооценки юного спортсмена Л. В. Богдановой [6]; тест на определение уровня мотивации к избеганию неудач Т. Элерса [7]; тест психологический анализ развития волевых качеств спортсменов Б. Н. Смирнова [8]; измерение функционального состояния И. Кердо [9]; для оперативного контроля уровня эмоционального компонента стрессоустойчивости в условиях соревновательной деятельности использовались тесты:самооценка состояний спортсмена Ю.Я. Киселева [10]; восьмицветовой тест М. Люшера [11]. Повторное измерение спортсмена в соревновательной деятельности осуществлено измерением функционального состояния индексом Кердо [9]. Осуществлен метод экспертных оценок который был оценен профессиональными судьями по конному спорту (выездка).

Психолого-педагогическим вмешательством стала разработка авторской программы по формированию стрессоустойчивости в конноспортивной деятельности для подростков, в нее вошли: 12 практических занятий, которые включали в себя социально-психологические тренинги, проективную технику, методы релаксации, отработку алгоритмов в стрессовых ситуациях в условия тренеровочной и соревновательной деятельности, семинары и мастер-классы со специалистами, культурно-просветительская лекция здорового и активного образа жизни, а так же моделирование соревнования игровым методом.

**Результаты исследования.** После проведения формирующего эксперимента на этапе тренеровочной конноспортивной деятельности нами было установлено: что ведущими копинг-стратегиями в стрессовых ситуациях экспериментальной группы являются *«Планирование решения проблемы»* и *«Положительная переоценка»*, а на констатирующем этапе эксперимента было установлена копинг-стратегия *«Бегство-избегание»*; ведущими копинг-стратегиями в контрольной группе по-прежнему остается *«Поиск социальной поддержки»*.

Эмоциональность и стрессоустойчивость спортсменов-подростков экспериментальной группы у 80% оказалась на высоком уровне, характеризующие их способность адекватно реагировать в стрессовых ситуациях, а у спортсменов-подростков контрольной группы 53% по-прежнему определен средний уровень стрессоустойчивости, они обладают лишь частичным контролем своих эмоций.

Наличие уровня тревожности показали, что у экспериментальной группы определен средний уровень ситуативной и личностной тревожности (50%). Для них характерно редкое состояние тревоги в стрессовой ситуации и сбалансированность субъективного отношения, а у спортсменов-подростков контрольной группы определено доминирование ситуативной тревожности (52%) над личностной (48%), им свойственны сильные переживания в конкретных стрессовых ситуациях.

Рассматривая уровень самооценки было установлено, что у экспериментальной группы 87% выявлен высокий уровень самооценки. Они не зависимы от мнения окружающих т.к. имеют представление о собственной значимости; а у контрольной группы 67% - средний уровень самооценки, которая выражена для личности частичной уверенностью в себе и своих силах.

Оценивая уровень мотивации к избеганию неудач, было выявлено, что у спортсменов-подростков экспериментальной группы 53% выявлен низкий уровень мотивации к избеганию неудач, такие люди отчетливо проявляют стремление добиваться только успехов в своей деятельности, а у контрольной группы 47% определен средний уровень мотивации к избеганию неудач. Такие люди в случае неудачи чаще всего избегают проблемы но иногда заставляют себя справиться с ней, если на то есть небольшой опыт и знания.

Анализ ведущих волевых качеств подростков-спортсменов показал, что у экспериментальной группы преобладает *«Настойчивость и упорство»*, а у контрольной группы преобладает *«Выдержка и самообладание»*.

Функциональное преобладание вегетативной нервной системы выявила у экспериментальной группы 80% уравновешенность вегетативной нервной систем, а у контрольной группы 73% зафиксировано наличие симпатикотонии, характеризующиеся чрезмерно высоким уровнем эмоционального возбуждения.

Суммарные показатели уровней стрессоустойчивости в условии тренировочной деятельности показали, что спортсмены-подростки, находящиеся в экспериментальной группе, имеют высокий уровень стрессоустойчивости (64%), а спортсмены-подростки, находящиеся в

контрольной группе, имеют средний уровень стрессоустойчивости (50%).

Результаты диагностики эмоционального состояния стрессоустойчивости в условии соревновательной деятельности показали, что субъективно значимым для экспериментальной группы является «Настроение», «Желание тренироваться», «Удовлетворенность тренировочным процессом», «Отношение с тренером» и «Спортивные перспективы», а для контрольной группы субъективно значимым является параметр «Самочувствия».

Рассматривая субъективное восприятие желаемого состояния с действительным, было зафиксировано, что у экспериментальной группы 73% субъективная оценка желаемого и действительного состояния совпадает полностью (четкое представление своих целей и планов, удовлетворенность), а у контрольной группы 47% субъективная оценка желаемого и действительного состояния не совпадает (переменное представление своего жизненного пути).

Повторное измерение функционального состояния подростков показали, что: у экспериментальной группы 80% выявлена уравновешенность вегетативной нервной системы, а у контрольной группы 73% по-прежнему зафиксировано наличие симпатикотонии характеризующаяся суетливостью.

Суммарные показатели (сумма всех компонентов) уровней стрессоустойчивости в условии соревновательной деятельности показали, что спортсмены-подростки, находящиеся в экспериментальной группе имеют высокий уровень стрессоустойчивости (73%), а в контрольной группе преобладает средний уровень стрессоустойчивости (63%).

Статистическая обработка данных экспертных оценок эффективности конноспортивной деятельности у спортсменов-подростков в экспериментальной группе после психолого-педагогического вмешательства свидетельствует о достоверности различий  $t=0,007$ , при уровне значимости  $P \leq 0,05$

**Выводы.** Таким образом, стрессоустойчивость на этапе тренировочной и соревновательной деятельности у спортсменов-подростков, находящиеся в экспериментальной группе определена высоким уровнем, а у контрольной группы стрессоустойчивость оказалась по-прежнему на среднем уровне. Эффективность конноспортивной деятельности демонстрируемой на соревнованиях спортсменами экспериментальной группы оказалась выше, чем в контрольной группе.

### **Литература**

1. Королева, А.Д. Особенности конноспортивной деятельности и психологические факторы, сопровождающие ее в спорте: Научная

статья / А.Д. Королева, В.В. Буторин // Сборник материалов научных конференции студентов бакалавариата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц МГАФК. Вып. XXVIII / Ред. Дунаев Константин Степанович; Моск. Гос. Акад. Физ. Культуры - Малаховка, 2019 г. - 284 с.

2. Королева, А.Д. Особенности формирования групп спортсменов-подростков, занимающихся конноспортивной деятельностью в зависимости от типа стрессореагирования. Научная статья / А.Д. Королева, В.В. Буторин // Современные тенденции психолого-педагогического обеспечения занимающихся физической культурой и спортом Малаховка, 25-27 октября 2018 г. – 397 с.

3. <https://psytests.org/coping/lazarus-run.html>

4. [Тест на эмоциональность и стрессоустойчивость [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://radimspektor.com/test/stress/>].

5. [Определение уровня тревожности [Электронный ресурс] – режим доступа: <https://psytests.org/psystate/spielberger-run.html>].

6. [Тест для определения самооценки юного спортсмена [Электронный ресурс] – режим доступа: [http://www.psyline.ru/articles/2572\\_poznai-sebya-v-trenirovke-samoocenka-u-sportsmenov.aspx](http://www.psyline.ru/articles/2572_poznai-sebya-v-trenirovke-samoocenka-u-sportsmenov.aspx)].

7. [Методика для определения мотивации к избеганию неудач [Электронный ресурс] – режим доступа: <https://psytests.org/emotional/ehlersB-run.html>].

8. <https://psycabi.net/testy/553-tsvetovoj-test-lyushera-polnyj-variant-metodiki>.

9. [Измерение функционального состояния [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://neurodoc.ru/diagnostika/instrumentalnaya/issledovanie-vns.html>].

10. [Самооценка состояний спортсмена [Электронный ресурс] – режим доступа: <https://sports-psychology.ru>].

11. <https://psytests.org/luscher/fullcolor-run.html>

*Королева Анна Дмитриевна, магистрантка 2 курса, очной формы обучения, направление подготовки: Физическая культура, [ann-mary09@mail.ru](mailto:ann-mary09@mail.ru).*

*РФ, п. Малаховка, Московская государственная академия физической культуры.*

*Буторин Владимир Владимирович, научный руководитель, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой педагогики и психологии, [but\\_vlad@list.ru](mailto:but_vlad@list.ru).*

*РФ, п. Малаховка, Московская государственная академия физической культуры.*

**RESULTS OF THE FORMING EXPERIMENT OF STRESS RESISTANCE TO ADVERSE FACTORS IN EQUESTRIAN ACTIVITY IN TEENAGERS**

*Koroleva Anna Dmitrievna, 2nd year graduate student, full-time education, training direction: Physical education, ann-mary09@mail.ru.*

*RF, p. Malakhovka, Moscow State Academy of Physical Culture.*

*Butorin Vladimir Vladimirovich, scientific adviser, Ph.D., associate professor, head of the department of pedagogy and psychology, but\_vlad@list.ru.*

*RF, p. Malakhovka, Moscow State Academy of Physical Culture.*

*Abstract. The article presents the results of diagnostics of the level of stress resistance in the conditions of training and competitive activity of teenagers engaged in equestrian sports.*

*Stress tolerance is revealed as a set of personal and psychophysiological qualities that allow an athlete to bear significant intellectual, volitional and emotional loads caused by the peculiarities of sports activity [2].*

*The level of stress tolerance in equestrian sports is considered through the personal components of the athlete: coping strategies; emotional; optimal anxiety; self-esteem of the athlete; motivation; volitional qualities; balance of the autonomic nervous system [1].*

*The main content of the program for the formation of stress resistance qualities is proposed.*

*Keyword: equestrian sports, adolescent athletes, components of stress tolerance, psychodiagnostics, coping strategies, anxiety, motivation, and stress factors.*

#### **References:**

1. Koroleva A.D, ButorinV.V. Features of equestrian activity and psychological factors accompanying it in sport: Scientific article / A.D. Queen, // Collection of materials of the scientific conference of undergraduate and graduate students, graduate students and stuck persons MGAFK. Vol. XXVIII - Malakhovka, 2019 - 284 p.

2. Koroleva A.D, ButorinV.V. Features of the formation of groups of teenage athletes involved in equestrian activities, depending on the type of stress response. Scientific article / Modern trends in the psychological and pedagogical support of those involved in physical education and sports Malakhovka, October 25-27, 2018 - 397 p.

3. <https://psyttests.org/coping/lazarus-run.html>

4. [Test for emotionality and stress resistance [Electronic resource] - access mode: <http://radimspektor.com/test/stress/>].

5. [Determination of the level of anxiety [Electronic resource] - access mode: <https://psyttests.org/psystate/spielberger-run.html>].

6. [Test for determining the self-esteem of a young athlete [Electronic resource] - access mode: [http://www.psyllive.ru/articles/2572\\_poznai-sebya-v-trenirovke-samoocenka-u-sportsmenov.aspx](http://www.psyllive.ru/articles/2572_poznai-sebya-v-trenirovke-samoocenka-u-sportsmenov.aspx)].

7. [Methodology for determining motivation to avoid failures [Electronic resource] - access mode: <https://psyttests.org/emotional/ehlersB-run.html>].

8. <https://psycabi.net/testy/553-tsvetovoj-test-lyushera-polnyj-variant-metodiki>.

9. [Measurement of the functional state [Electronic resource] - access mode: <http://neurodoc.ru/diagnostika/instrumentalnaya/issledovanie-vns.html>].

10. [Self-assessment of athlete's conditions [Electronic resource] - access mode: <https://sports-psychology.ru>].

11. <https://psyttests.org/luscher/fullcolor-run.html>

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНЕРА ПО ФИТНЕСУ

Москаленко К.Ю.

***Аннотация.** В данной работе с помощью корреляционного анализа Спирмена установлены индивидуальные варианты взаимосвязей показателей самоэффективности с показателями коммуникативных способностей тренеров по фитнесу. Полученные результаты свидетельствуют о существенных проблемах в коммуникативной сфере, которая является основой деятельности тренера по фитнесу, а также проблемах в реализации задач профессионального развития.*

***Ключевые слова:** фитнес клуб; тренер; инструктор по фитнесу; коммуникативная компетентность; самоэффективность, барьеры в общение.*

С появлением фитнеса как новой отрасли физической культуры, взгляды и воззрения на данную и относительно молодую отрасль для российского рынка труда меняются с течением времени. Данная сфера не была регламентирована государством, да и в настоящее время ее законодательная база является весьма невнушительной [3]. Изначально, это были клубы для определенной прослойки населения и учитывая время и обстановку, в которой они появлялись, тренеры приравнивались к обсуживающему персоналу, причем социальный статус тренера по фитнесу не был высок. Этот важный аспект зарождения и становления новой профессии очень важен для изучения психологических аспектов условий деятельности современного тренера в фитнес клубе. Проблема профессионального самочувствия тренера, самоэффективности уже поднималась такими психологами, как Г.В. Ложкин, Н.В. Поздняк, А.Н. Николаев. Взаимоотношения тренера и спортсмена получили еще большее освещение у многих исследователей, таких как Светлова А.А., Бирюкова Г.М. Марийчук Е.О., Реан А.А., Костромина С.Н. и др. Они показывали в своих исследованиях важность таких понятий в профессиональной деятельности тренера, как коммуникативная компетентность, взаимоотношения тренера и спортсмена, как фактор успешности спортивной деятельности [1]. Учитывая актуальность исследований, наработки, полученный опыт, и результаты исследования отечественных специалистов, представляется важным сравнить критерии самоэффективности инструкторов по фитнесу с критериями коммуникативной компетентности.

Для реализации цели были использованы следующие методики: методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко,

методика диагностики эмоциональных барьеров в межличностном общении В.В. Бойко, тест определения уровня самооффективности Дж. Маддукс и М. Шеер.

В исследовании приняли участие тренеры тренажерного зала, групповых программ и детского фитнеса клубов Алекс Фитнес («Тургеневский», «Рождественский», «Черёмушки») и World Gym Краснодар, World Gym Москва.

В исследовании использовался корреляционный анализ Спирмена. Рассмотрим его результаты, представленные в таблице 1.

Как мы видим, положительную корреляцию имеют такие показатели как неадекватность эмоций и общий уровень самооффективности. Отрицательные корреляционные связи с общим уровнем самооффективности имеют такие показатели как негибкость и нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе.

Данные результаты позволяют смело установить причину проблематики барьеров в общении и определить параметры, на которые нужно обращать внимание не только тренеру по фитнесу, но и руководству фитнес клуба.

Для получения более полной картины взаимосвязи самооффективности и параметров коммуникативной компетентности

Таблица 1 – Коэффициенты корреляции показателей барьеров в общении и общего уровня самооффективности

Барьеры в общении	Общий уровень самооффективности
Неумение управлять эмоциями	0,078474
Неадекватность эмоций	<b>0,236040</b>
Негибкость	<b>-0,296413</b>
Доминирование негативных эмоций	-0,008260
Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе	<b>-0,201783</b>
Общая сумма	0,051806
Примечание – Жирным шрифтом выделены статистически достоверные коэффициенты корреляции при $p < 0,05$	

ниже приведена таблица 2, содержащая данные о соотношении эмпатических способностей и критериев самооффективности.

На полученные данные стоит обратить особое внимание, так как спортивно-педагогическая деятельность является для тренера не только

основным средством существования, но и доминирующей сферой его развития и самореализации как личности [2].

Таблица 2 – Корреляции показателей эмпатических способностей и самооффективности

Каналы эмпатии	Самооффективность	
	В сфере предметной деятельности	В сфере межличностного общения
Рациональный канал эмпатии	-0,105457	<b>0,225421</b>
Эмоциональный канал эмпатии	<b>-0,204951</b>	-0,174551
Интуитивный канал эмпатии	0,071662	0,099242
Установки, способствующие или препятствующие эмпатии	-0,077297	-0,008740
Проникающая способность к эмпатии	0,192244	<b>0,314997</b>
Идентификация в эмпатии	0,056428	<b>0,253984</b>
Общий балл эмпатии	-0,061512	<b>0,238194</b>
Примечание – Жирным шрифтом выделены статистически достоверные коэффициенты корреляции при $p < 0,05$		

Стоит обратить внимание на то, что представленные в таблице 2 данные свидетельствуют об отсутствии положительных корреляций между самооффективностью в предметной деятельности и эмпатическими способностями. Это может служить лишь достоверным доказательством того, что инструкторы по фитнесу не интересуются коммуникативными навыками общения, не развивают их и, скорее всего, даже не задумываются об этом. С этой точки зрения клиент будет рассматриваться как «мешок с деньгами», для улучшения своих финансовых показателей. Самое ужасное, что такое поведение пропагандируется все набирающим популярность тренингами продаж, где человеком манипулируют при помощи словесных модулей нейролингвистического программирования с целью покупки персональных тренировок. Что может служить показателем выбора ведущего стиля общения и контакта [4].

В заключении хотелось бы отдельно отметить поведение руководства подавляющего числа фитнес центров, где не уделяется должное внимание коммуникативным навыкам инструктора. Управляющий состав тратит огромные бюджеты на прохождение персоналом тренингов повышения показателей продаж, приравнивания этот критерий к параметру успешности в данном виде деятельности. Поскольку профессия фитнес тренера является педагогической и относится к числу «помогающих» профессий, то глупо недооценивать важность параметров коммуникативной компетенции, ибо именно эти

параметры лежат в основе данной профессии, являются ее базой и важны для становления профессионализма. Современной науке предстоит огромный путь по преодолению общественной коннотации в сознании людей о том, что фитнес тренер является услугой, и залог его успеха состоит в количестве проданных тренировок. Безусловно, финансовые показатели очень важны для коммерческих организаций, но необходимо понимать генезис данной профессии, ее особенности и критерии, которые будут влиять на дальнейшее развитие фитнес в нашей стране.

### **Литература**

1. Бирюкова Г.М. Факторы профессиональной успешности фитнес-инструктора / Г.М. Бирюкова, А.Н. Кутейников, Д.Ю. Поляков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2018. - №7(161). - С. 300-304.

2. Ложкин Г.В., Поздняк Н.В. Профессиональное самочувствие тренера / Г.В. Ложкин, Н.В. Поздняк // Спортивный психолог. – 2013. - №1(28). – С. 61-66.

3. Москаленко К.Ю. Диагностика барьеров в общении тренеров в фитнес-клубах. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» / ред. Кол.: С.М. Ахметов, Г.Д. Алексянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. № 1. - С. 170-171.

4. Николаев А.Н. Стили педагогической деятельности тренеров как факторы ее результативности // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2017. Т. 6, вып. 2 (22). С. 168-172. DOI: 10.18500/2304-9790-2017-6-2-168-172.

*Москаленко Константин Юрьевич, преподаватель кафедры психологии, [konstantin\\_moskalenko@list.ru](mailto:konstantin_moskalenko@list.ru), Российская Федерация, город Краснодар, Федеральное Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Высшего Образования «Кубанский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта и Туризма».*

### *PERSONAL RESOURCES OF SELF-EFFICIENCY OF THE COACH BY FITNESS*

*Moskalenko Konstantin Yuryevich, teacher of the Department of Psychology, [konstantin\\_moskalenko@list.ru](mailto:konstantin_moskalenko@list.ru), "Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism", Krasnodar, Russia*

*Annotation. In this work, using Spearman's correlation analysis, we established individual options for the relationship of self-efficacy indicators with the indicators of the communicative abilities of fitness trainers. The results obtained indicate significant problems in the communication sector, which is the basis of the activities of a fitness trainer, as well as problems in the implementation of professional development tasks.*

*Key words: fitness club; trainer; fitness instructor; communicative competence; self-efficacy, barriers to communication.*

#### *Literature*

1. Biryukova G.M. *Faktory professional'noj uspešnosti fitnes-instruktora* / G.M. Biryukova, A.N. Kutejnikov, D.YU. Polyakov // *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta.* -2018. -№7(161). - P.300-304.

2. Lozhkin G.V., Pozdnyak N.V. *Professional'noe samochuvstvie trenera*/ G.V. Lozhkin., N.V. Pozdnyak // *Sportivnyj psiholog* -2013-№1(28). - P. 61-66.

3. Moskalenko K.YU. *Diagnostika bar'erov v obshchenii trenerov v fitnes-klubah. Materialy VIII Vserossijskoj nauchno-praktičeskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem «Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizacii»* /red. Kol.: S.M. Ahmetov, G.D. Aleksanyanc, G.B. Gorskaya, G.A. Makarova – Krasnodar: KGUFKST, 2018. № 1. - P. 170-171.

4. Nikolaev A. N. *Stili pedagogičeskoj deyatel'nosti trenerov kak faktory ee rezul'tativnosti* // *Izv. Sarat. un-ta. Nov. ser. Ser. Akmeologiya obrazovaniya. Psihologiya razvitiya.* 2017. T. 6, vyp. 2 (22). S. 168-172. DOI: 10.18500/2304-9790-2017-6-2-168-172.

**УДК 151.8:378**

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ТРЕНЕРОВ**

Новожилова К.А., Чусовитина О.М.

***Аннотация.** В статье рассматривается понятие «эмоциональное выгорание» и особенности его проявления в профессиональной деятельности тренера. Представлены результаты исследования показателей эмоционального выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений) тренеров разных видов спорта, которые свидетельствуют о необходимости целенаправленной работы с тренерами по профилактике эмоционального выгорания, по развитию навыков эмоциональной устойчивости для эффективной реализации профессиональной деятельности.*

***Ключевые слова:** тренер, профессиональная деятельность, эмоциональная устойчивость, эмоциональное выгорание.*

**Актуальность исследования.** Профессиональная деятельность тренера в современных условиях отличается высокой психической напряженностью, так как содержит в себе постоянные эмоциональные нагрузки и высокий уровень стресса, которые связаны со спецификой тренировочного и соревновательного процессов. В связи с этим, многие исследователи подчеркивают, что эмоциональная устойчивость тренера определяет эффективность его профессиональной деятельности (В.И. Долгова, 2000; Е.П. Ильин, 2001; Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова, 2014, А.В. Мищенко, 2017 и др.).

При низком уровне эмоциональной устойчивости возможно развитие эмоционального выгорания. В психологических исследованиях отмечается, что эмоциональное выгорание является достаточно коварным процессом, поскольку человек, подверженный этому синдрому часто мало осознает его симптомы. Особенно опасным этот процесс становится в профессиональной деятельности тренера, где от его эмоционального состояния зависит эффективность учебно-тренировочного и соревновательного процесса. В связи с этим, актуальной является проблема выявления показателей эмоционального выгорания у тренеров с целью диагностики данного состояния и организации целенаправленной работы по формированию навыков эмоциональной устойчивости тренеров при реализации профессиональной деятельности.

Поэтому **целью** нашего исследования на данном этапе является выявление особенностей проявления эмоционального выгорания у тренеров.

**Задачи исследования:**

1. Изучить содержание понятия «эмоциональное выгорание» и особенности его проявления в профессиональной деятельности тренера.
2. Определить проявление эмоционального выгорания у тренеров в различных видах спорта по следующим показателям: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений.

В ходе исследования применялись **методы:** анализ научно-методической литературы, для выявления степени выраженности различных сторон «выгорания» мы использовали диагностику эмоционального выгорания К. Маслач, С. Джексона, в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2002) [5]. Диагностика представлена тремя шкалами: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений.

**Организация исследования.** Исследование было проведено с участием тренеров спортивных школ городов Сибирского федерального округа.

**Испытуемые.** В качестве респондентов в нашем исследовании выступили тренеры по разным видам спорта в количестве 106 человек, различного возраста (от 21 до 65 лет) и стажа профессиональной деятельности (от 1 года до 30 и более лет).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ научно-методической литературы позволяет нам определить синдром эмоционального выгорания как реакцию организма, возникающую вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического

утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы [5]. Синдром эмоционального выгорания выражается, согласно С.Ю. Гнилицкому, в психической и физической усталости, ощущении несостоятельности, нежелании идти на работу, раздражительности, агрессивности, ощущении незначимости решаемых проблем, сомнениях в эффективности выполняемой работы, стремлении сменить профессию и жалости к себе [2]. Исследования Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой показали, что достаточно большое количество лиц с высоким и средним уровнем выгорания встречается в группах профессий «человек-человек» [1].

Профессия тренера одна из таких профессий, где на специалиста ложится огромный груз ответственности по воспитанию гармонично развитой личности, с учетом индивидуальных, типологических и возрастных особенностей. Выполнение такого серьезного функционала требует от тренера наличия качеств и навыков, необходимых для профессиональной деятельности вообще и тренерской в частности.

Решая вторую задачу, мы провели диагностику показателей эмоционального выгорания тренеров, осуществляющих учебно-тренировочный процесс в различных видах спорта. В ходе исследования мы получили следующие результаты.

Изучение уровня эмоционального истощения (Рисунок 1) выявило у большинства тренеров высокий уровень (38 %), что свидетельствует о снижении эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости, равнодушием, неудовлетворенностью жизнью в целом. Значительная часть тренеров (27 %) имеет средний уровень эмоционального истощения. Оптимальным и более эффективным считается низкий уровень эмоционального истощения, который был выделен у 35 % тренеров.



Рисунок 1 – Показатели уровня эмоционального истощения тренеров (в %)

Деперсонализация - специфическая форма социальной дезадаптации. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении

раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям. Исследование уровня деперсонализации показало у значительной части тренеров (37 %) высокий уровень (Рисунок 2). Он проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях – в раздражительности, негативизме и циничном отношении к коллегам. На поведенческом уровне «деперсонализация» проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков. Средний уровень деперсонализации был выявлен у 31 % испытуемых, при котором характерные признаки деперсонализации не проявляются в отдельных элементах. У 32% исследуемых уровень деперсонализации является низким, что является благоприятным для профессиональной деятельности. Качество отношений с коллегами по работе, а также общее ощущение себя как личности в связи с профессиональной деятельностью на высоком уровне.



Рисунок 2 – Показатели уровня деперсонализации тренеров (в %)

Под редукцией личных достижений мы понимаем снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере, ощущение недостатка профессионального мастерства. При изучении редукции профессиональных достижений было выявлено, что у значительной части тренеров (46%) низкий уровень (Рисунок 3). Это связано с тем, что данная шкала характеризует более сильное проявление эмоционального выгорания. Несмотря на это, у 22% исследуемых выделен высокий уровень. Он проявляется в негативном оценивании себя, результатов своего труда и возможностей для профессионального развития.

Средний уровень был выявлен у 32% тренеров. Высокие и средние значения этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, в лимитировании своей вовлеченности в профессию за счет перекалывания обязанностей и ответственности на других людях, к изоляции от окружающих, отстраненность и неучастие, избегание работы сначала психологически, а затем физически. Высокие показатели диагностируют низкий уровень общего оптимизма, веру в свои силы и веру в способность решать возникающие проблемы, позитивное отношение к работе и сотрудникам.

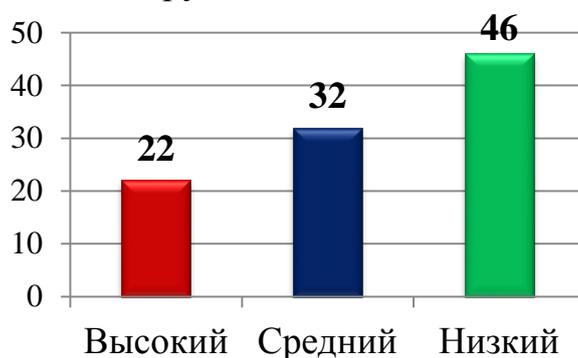


Рисунок 3 – Показатели уровня редукции профессиональных достижений тренеров (в %)

Таким образом, было выявлено, что у тренеров преобладают высокие показатели профессионального эмоционального выгорания по трем шкалам: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений.

**Выводы.** Проведенное исследование позволяет нам определить понятие «эмоциональное выгорание» как реакцию организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Эмпирическое исследование выявило, что у значительной части тренеров показатели шкал эмоционального выгорания: высокий уровень эмоционального истощения и деперсонализации, высокие и средние показатели редукции профессиональных достижений тренеров.

Таким образом, возникает необходимость целенаправленной работы с тренерами по профилактике эмоционального выгорания.

### Литература

1. Балыкина, О.С. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности у представителей сферы образования [Электронный ресурс] / Балыкина, О.С., Ерохина, Н.М., Петухова, Л.П. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №11(105). – С. 17–23. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/11404549.pdf>.
2. Гнилицкий, С.Ю. Эмоциональное выгорание личности педагога // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. – 2010.–№4-1. – С.158-161. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/48512246.pdf>.
3. Долгова, В.И. Эмоциональная устойчивость личности [Текст]: монография. – М.: Перо, 2014. – 196 с.
4. Мельник, Е.В. Психология тренера: теория и практика [Электронный ресурс] / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. - Витебск, 2014. - 55с. - Режим доступа: [http://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2016/03/Psihologiya-trenera\\_2014.pdf](http://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2016/03/Psihologiya-trenera_2014.pdf).
5. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Диагностика профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой) [Электронный ресурс] / Фетискин, Н.П., Козлов, В.В., Мануйлов, Г.М. – М., 2002. С.360-362. – Режим доступа: <http://kingmed.info/media/book/3/2930.pdf>.

*Новожилова Кристина Александровна – аспирант кафедры педагогики и психологии Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, Омск, Россия, [bes.kristi@mail.ru](mailto:bes.kristi@mail.ru).*

*Чусовитина Ольга Михайловна – канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой педагогики и психологии Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, Омск, Россия, [ochusovitina@yandex.ru](mailto:ochusovitina@yandex.ru).*

### STUDY OF INDICATORS OF EMOTIONAL BURNOUT IN COACHES

*Novozhilova Kristina – PhD Student of Pedagogy and Psychology Department at the Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk, Russia, [bes.kristi@mail.ru](mailto:bes.kristi@mail.ru).*

*Chusovitina Olga – PhD, Associate Professor, Head of the Department of Pedagogy and Psychology at the Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk, Russia, [ochusovitina@yandex.ru](mailto:ochusovitina@yandex.ru).*

*Abstract. The article discusses the concept of “emotional burnout” and the features of its manifestation in the professional activity of a coach. The results of the study of indicators of emotional burnout (emotional exhaustion, depersonalization and reduction of personal achievements) of coaches of various sports are presented.*

*The results obtained indicate the need for focused work with coaches on the prevention of burnout.*

*Keywords: coach, professional activity, emotional stability, emotional burnout.*

#### *Literature*

1. Balykina, O. S. *Emotional burnout in professional activity among representatives of the sphere of education [Electronic resource] / balykina, O. S., Erokhina, N. M., Petukhova, L. P. // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. - 2013. - No11(105). - P. 17-23. - access Mode: <http://elibrary.ru/download/11404549.pdf>.*

2. Gnilitzky, S. Yu. *Emotional burnout of the teacher's personality // Intellectual potential of the XXI century: stages of knowledge. - 2010. - No4-1. - P. 158-161. - access Mode: <http://elibrary.ru/download/48512246.pdf>.*

3. Dolgova, V. I. *Emotional stability of the personality [Text]: monographs. - Moscow: Pero, 2014. - 196 p.*

4. Melnik, E. V. *Psychology of the trainer: theory and practice [Electronic resource] / E. V. Melnik, E. V. Silich, N. V. Kuhtova. - Vitebsk, 2014. - 55С. - access Mode:[http://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2016/03/Psihologiya-trenera\\_2014.pdf](http://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2016/03/Psihologiya-trenera_2014.pdf).*

5. Fetiskin, N. P. *Socio-psychological diagnostics of personality development and small groups. Diagnostics of professional burnout (K. Maslach, S. Jackson, in adaptation of N. E. Vodopyanova) [Electronic resource] / Fetiskin, N. P., Kozlov, V. V., Manuylov, G. M. - М., 2002. С. 360-362. - access Mode: <http://kingmed.info/media/book/3/2930.pdf>.*

## **УДК 159.93**

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ ВНУТРЕННЕГО И ВНЕШНЕГО ЛОКУСА КОНТРОЛЯ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК С СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ**

Романина Е. В., Кузина А.И.

**Аннотация.** В данной статье представлены результаты эмпирического исследования по выявлению взаимосвязи локуса контроля волейболисток на их соревновательную результативность.

**Ключевые слова:** волейбол, локус контроля, результативность, взаимосвязь, соревнования.

Эффективность самоанализа результатов деятельности на тренировках и соревнованиях определяется множеством фактором, в число которых входит локус контроля спортсмена. Он является уровнем ответственности за свои успехи и неудачи. Важно отметить, что принятие ответственности проявляется не только в ситуациях «последствия», но и как антиципация результата. Сознательная организация и саморегуляция человеком своего поведения,

направленная на преодоление любых трудностей при достижении поставленных целей, является важнейшей характеристикой личности, необходимой в реализации задач спортивной деятельности.

Концепция контроля возникла и стала упоминаться в психологической литературе благодаря Джулиану Роттеру, американскому психологу, который придумал идею различения людей путем локализации контроля через события, имеющие большое значение для каждого индивида. Он выделил два типа локуса контроля: внешний и внутренний. Человек с внутренним локусом контроля связывает все результаты своей деятельности с его настойчивостью, усилиями и качествами. Соревновательный результат складывается из многих компонентов, одним из таких компонентов является психическая надежность. Согласно В. Э. Мильману, психическая надежность состоит из четырех компонентов: соревновательно-эмоциональная устойчивость, саморегуляция, мотивационно-энергетический компонент, помехоустойчивость.

**Цель нашей работы** – выявить взаимосвязь внутреннего и внешнего локуса контроля у волейболисток с соревновательной результативностью.

**Гипотеза** – предполагается, что спортсмены-интерналы показывают более высокие показатели соревновательной результативности по сравнению со спортсменами-экстерналами.

**Выборка.** В исследовании приняли участие девушки, входящие в состав команд Любительской волейбольной лиги. Количество испытуемых – 30 человек. Спортивная квалификация: 2 спортсменки КМС, 21 – 1 спортивный разряд, 7 – 2 спортивный разряд. Возраст: 18-23 года. Эмпирические данные были получены в период с февраля 2019 по март 2019 г. на базе Управы района Бибирево города Москвы. В эмпирическом исследовании использовались: оценка уровня субъективного контроля Дж. Роттера, оценка соревновательной результативности с помощью группы экспертов. Определение достоверности различий выборочных средних проводилось по U-критерию Манна-Уитни для независимых выборок.

### **Результаты исследования**

На первом этапе исследования испытуемые прошли методику по определению локуса контроля. Составим диаграмму, основываясь на результатах проведенной методики, отображенных на рисунке 1.

По данным, полученным с помощью методики, по определению субъективного контроля, можно сделать вывод, что у большинства волейболисток (70%) преобладает интернальный локус контроля. Это говорит нам о том, что они склонны брать на себя ответственность за собственные действия и их результат, они уверены в том, что достижения не только в спорте, но и в других сферах жизни зависят от

внутренних усилий, умений и навыков. Чувствуют себя «хозяевами судьбы».

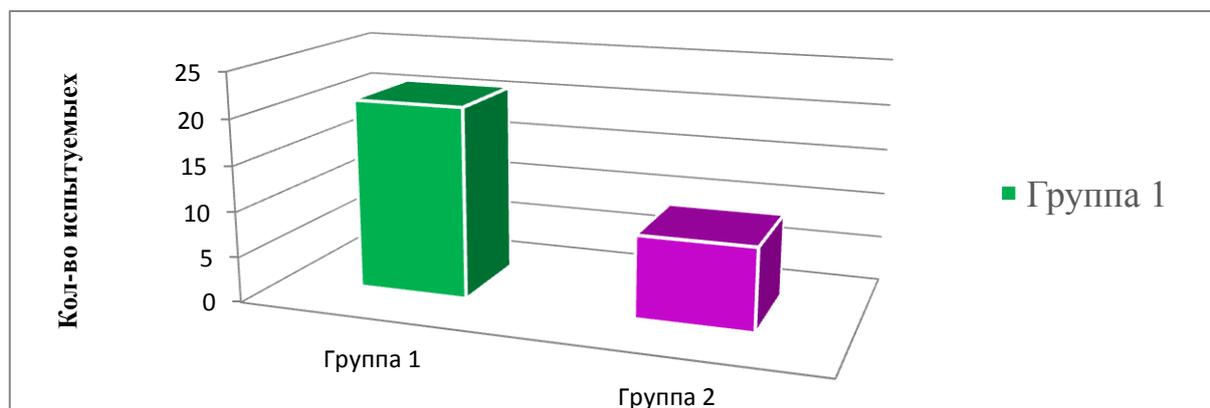


Рисунок 1 – Данные по оценке уровня субъективного контроля Дж. Роттера

У 30% волейболисток преобладает экстернальный локус контроля. Они склонны к обвинению в своих неудачах других людей или обстоятельства. В зависимости от локализации контроля, испытуемые разделяются на две группы:

**1 группа** – 21 спортсменка с внутренним локусом контроля;

**2 группа** – 9 спортсменок с внешним локусом контроля.

Следующим этапом нашего исследования является анализ оценки соревновательной результативности каждого игрока с помощью группы экспертов.

Для оценки соревновательной результативности была разработана методика регистрации и оценки соревновательных действий волейболисток, которая позволяет не просто фиксировать происходящие в игре события (количество выполнения подач, передач, нападающих ударов, блокирований и защитных действий на задней линии площадки), но и давать количественную оценку выполнения большинства из них. Средний результат у игроков находится на отметке от 0,600 и выше.

Основываясь на результаты методики Дж. Роттера, благодаря которым мы разделили спортсменок на две группы в зависимости от локализации контроля, составим гистограмму для 1 группы спортсменок (Рисунок 2) и для 2 группы (Рисунок 3) на основе полученных данных от группы экспертов.

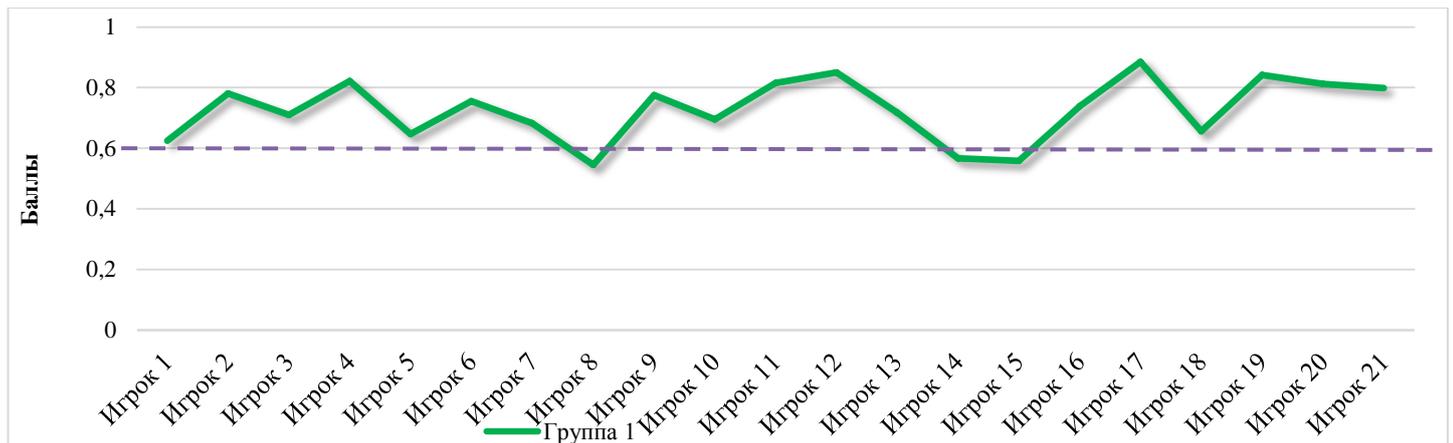


Рисунок 2 – Результаты оценки соревновательной результативности 1 группы

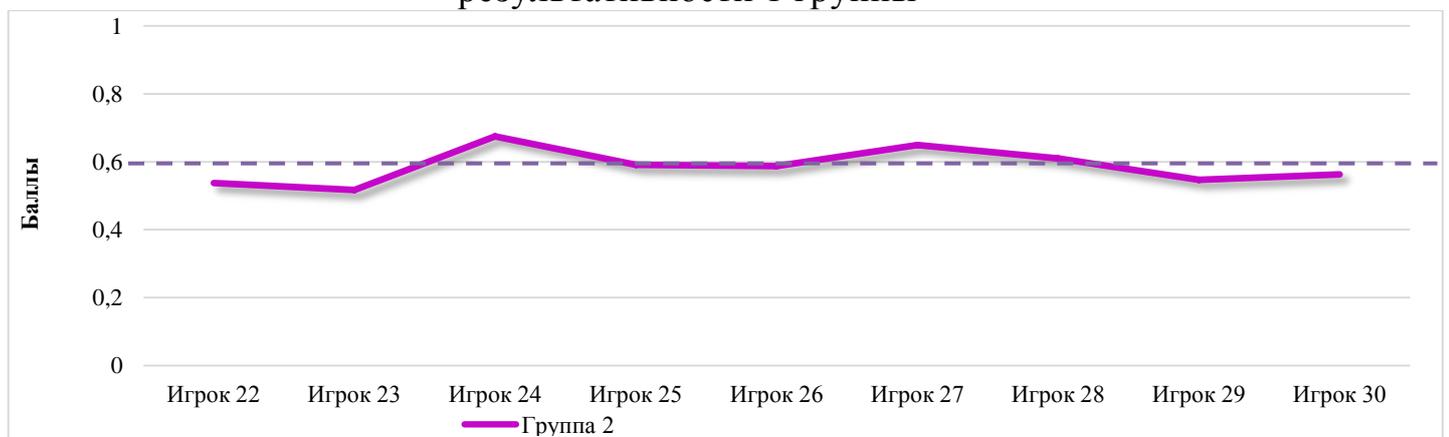


Рисунок 3 – Результаты анализа соревновательной результативности 2 группы

Таким образом, мы получили результаты, отображенные на рисунках 2 и 3, по двум группам спортсменок с разным локусом контроля.

**1 группа** – волейболистки с внутренним локусом контроля.

Можно заметить, что спортсменки с внутренним локусом контроля показывают высокие результаты соревновательной результативности.

**2 группа** – волейболистки с внешним локусом контроля.

Можно заметить, что большинство спортсменок с внешним локусом контроля показывают результаты по соревновательной результативности ниже среднего.

На рисунке 4 наглядно показано, что волейболистки с внутренним локусом контроля превосходят волейболисток с внешним локусом контроля в соревновательной результативности.

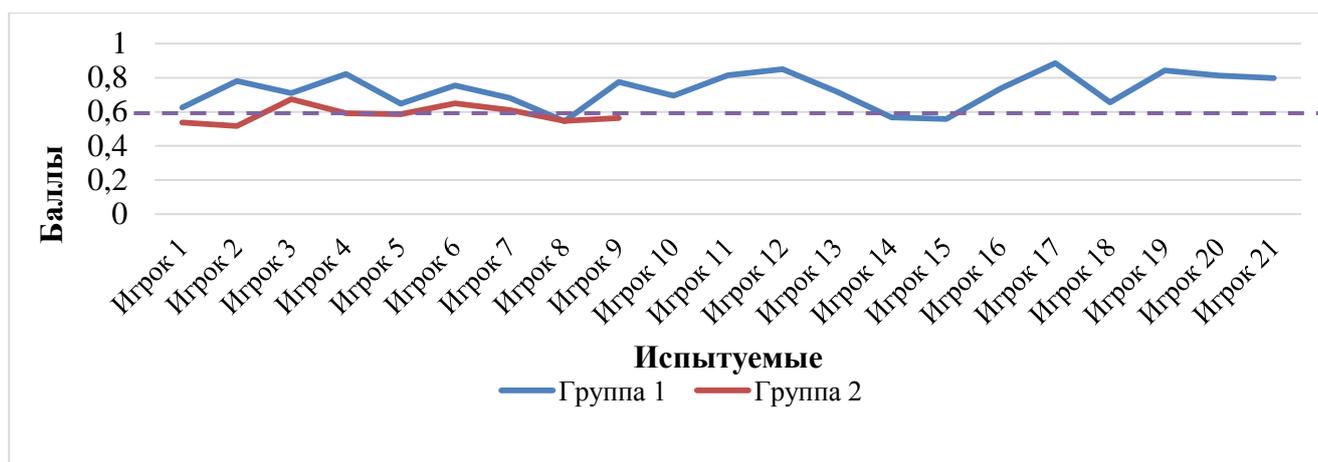


Рисунок 4 – Сравнительный анализ соревновательной результативности спортсменок двух групп

На основе полученных данных мы можем выявить взаимосвязь внутреннего и внешнего локуса контроля у волейболисток с соревновательной результативностью. Нами был использован такой критерий как критерий U-Манна-Уитни.

Сравнение соревновательной результативности спортсменок с внутренним локусом субъективного контроля Дж. Роттера ( $n=21$ ) и внешним локусом субъективного контроля ( $n=9$ ) показало, что их результативность различается достоверно.  $p < 0,01$ , так как  $U_{эмп.} = 23 < U_{кр.0,01} = 42$ .

Результаты, полученные с помощью расчета по критерию Манну-Уитни, позволяют нам сделать вывод о том, что выдвинутая в начале исследования гипотеза «спортсмены-интерналы показывают более высокие показатели соревновательной результативности по сравнению со спортсменами-экстерналами» была подтверждена.

### Литература

1. Волков, И.П. Спортивная психология в трудах специалистов. Хрестоматия / И.П. Волков. – М.: Советский спорт, 2005 – 286 с.
2. Елисеев, О.П. Локус контроля. Практикум по психологии личности / О. П. Елисеев. - СПб.: Питер, 2003. – 417 с.
3. Фурманов, А. Г. Волейбол / А. Г. Фурманов, Д М. Болдырев. – М.: «Физкультура и спорт», 2002. – 144 с.

*Романина Е. В., кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии РГУФКСМиТ*

*Кузина А. И. магистрант 2-го курса направления 49.04.03 «Спорт», профиль «Психологические проблемы в спорте»*

*INFLUENCE OF INTERNAL AND EXTERNAL LOCUS OF CONTROL IN VOLLEYBALL PLAYERS WITH COMPETITIVE PERFORMANCE*

*Romanina E. V., Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology RGUFKSMiT*

*Kuzina A. I. Master of 2-year course Directions "Sport" of the RSUFKSMiT, profile "Psychological problems in sports"*

*Annotation. This article presents the results of an empirical study to identify the relationship of the locus of control of volleyball players on their competitive performance.*

*Keywords: volleyball, locus of control, performance, relationship, competition.*

#### *Literature*

*1. Volkov, I. P. Sports psychology in the works of specialists. Chrestomatiya. - M.: Soviet sport, 2005.-286 p.*

*2. Eliseev, O. P. Locus of control. Workshop on personality psychology / O. P. Eliseev. Saint Petersburg: Piter, 2003, 417 p.*

*3. Furmanov, A. G., Boldyrev, D. M. Volleyball-M.: "physical Culture and sport", 2002. - 144 p.*

**УДК 159.9.072.432**

## **ПЕРФЕКТНЫЕ УСТАНОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ**

**Скрыгин С.В., Аверясов В.В.**

***Аннотация.** В исследовании использовались опросные и статистические методы. Определялась структура психической детерминации тренеров и ее взаимосвязь с манерой руководства в процессе подготовки юных спортсменов. На основании полученной информации о содержательных качествах характера тренеров с целевой установкой достичь высокого спортивного результата за счет нагрузок предельной величины, были определены причины, позволяющие использовать метод форсированных физических нагрузок.*

***Ключевые слова:** чрезмерные тренировочные нагрузки, управление тренировочным процессом, юные спортсмены, перфекционизм, агрессия.*

**Актуальность.** В детско-юношеском спорте существует вероятность бесконтрольного использования тренировочных нагрузок максимальной интенсивности [1]. Причины такого явления кроются в противоречии между научно обоснованными принципами тренировки и умением их применять на практике; между ответственностью за здоровье занимающихся и желанием достичь результата любой ценой. Основанием для возникновения перечисленных противоречий являются индивидуально-личностные особенности тренеров-преподавателей деструктивного содержания [5]. Можно отметить, что те качества психики, которые способны игнорировать структурные элементы научно обоснованных принципов физической тренировки, порождают тренерскую инициативу применять экстремальные нагрузки. Считается, что такими

качествами могут являться перфектные установки, которые формируются вследствие прогрессирующей самоуверенности [2]. Амбициозные наклонности заставляют использовать арсенал тренировочных ресурсов предельной величины, не обращая внимание на отставленный эффект разрушительного характера [3]. В таком состоянии детско-юношеский тренер способен растратить неокрепшие физические возможности юного организма молодых людей и причинить ущерб их здоровью [6;7].

**Цель исследования.** Принимая во внимание вышеизложенные аргументы, целесообразно найти ответ на вопрос о методах, которые будут стимулировать специалистов использовать адекватный стиль руководства, что поможет устранить причины, порождающие такое явление, как форсирование тренировочного процесса.

**Организация исследования.** В исследовании приняли участие 18 тренеров-преподавателей начального уровня квалификации в возрасте от 30 до 40 лет. Они имели опыт тренировочной работы с юными спортсменами в гимнастике, плавании и футболе. На первом этапе анкетный опрос позволил определить направленность перфектных установок [11]. Выявленные особенности этого качества заставили задуматься о причинах проявления перфекционизма в конструктивной и деструктивной форме [5]. Предполагалось, что качество интересующей нас психической детерминации в большей степени определяется агрессией, которая является фактором риска для образовательной среды [9]. Таким образом, на втором этапе исследования был использован «тест агрессивности» [3]. Затем методом корреляционного анализа [8] определялась величина статистической зависимости показателей перфекционизма и агрессии. Предполагалось, что результаты исследовательской работы позволят выявить деструктивный вид перфектных установок на основании взаимосвязи с элементами агрессии.

**Методы исследования.** Опросные методы [3;11], статистический анализ данных [8].

**Описание и обсуждение результатов.** В процессе анкетирования для выявления направленности перфекционизма [11] тренеры-преподаватели разделились на две группы. Первая группа опрошенных отличалась перфекционизмом «адресованным другим». В нее вошли 47,5% респондентов. Во второй группе доминировал перфекционизм, «адресованный себе» (52,5%).

На втором этапе исследования тренеры обеих групп прошли тестирование для определения направленности и величины агрессивности [3].

На третьем этапе исследования показатели первого и второго опросов были обработаны методом корреляционного анализа [8]. Данные представлены в таблице.

Таблица – Взаимосвязь перфектных установок с элементами агрессии различной направленности

Перфектные установки [11]	Агрессия [3]			
	Вербальная	Физическая	Предметная	Эмоциональная
«адресованные себе»	0,26	<b>-0,63</b>	0,12	<b>-0,74</b>
«адресованные другим»	0,32	<b>0,73</b>	<b>0,74</b>	-0,08

(При  $p \leq 0,05$ )

Результаты, корреляционного анализа, говорят о том, что показатели агрессии в большей степени имеют взаимосвязь с перфектными установками «адресованными другим». Иначе говоря, тренеры-преподаватели с такой детерминацией психики готовы действовать деструктивным образом. Они обладают способностью мобилизовать свой лидерский потенциал для подчинения юных спортсменов личной цели достичь максимального результата без учета возможного ущерба здоровью. Подобное состояние можно расценивать, как причину целевой установки решить сверхзадачу, применяя физические нагрузки экстремальной величины.

Перфектные установки второй группы тренеров «адресованные себе» имеют отрицательную корреляционную связь с агрессией различной направленности. Тренеры, обладающие подобной психической детерминацией, способны иметь неудовлетворенность своими профессиональными действиями. Таким образом, формируется мотивация к самосовершенствованию за счет приобретения более эффективных навыков управления, а также за счет поиска наиболее актуальной научно-практической информации. Перфекционизм «адресованный себе», можно расценивать как конструктивный. Это утверждение действует в том случае, если способность быть требовательным к себе не сочленяется с эмоциональной несдержанностью, возвращенной на агрессии и злости. Данный вид перфектных установок свободный от злобности мотивирует педагога оптимизировать тренировочный процесс за счет планирования физических нагрузок на основе дидактических принципов, учитывая возрастные и адаптационные возможности спортсменов. В результате метод форсированных нагрузок теряет свою актуальность, Он как социально-психологический феномен, противопоставляет себя здравому смыслу в тренерской практике человека с перфектными установками «адресованными себе» без элементов агрессии.

Таким образом, разнородные психологические характеристики двух экспериментальных групп не могут быть сглажены, а оформляются в полярно противоположные позиции, исключаящие какой либо

компромисс в вопросе использования экстремальных нагрузок для подготовки юных спортсменов.

**Заключение.** В завершение обсуждения следует резюмировать, что структура содержательных компонентов характера, основанная на перфекционизме «адресованного другим» в совокупности с агрессивными наклонностями провоцирует детско-юношеских тренеров использовать нагрузки максимальной интенсивности в недопустимом объеме без учета физических, психических и возрастных особенностей.

Деструктивным можно считать тот вид перфекционизма, который функционирует на основе агрессии и враждебности. Подобная психологическая детерминация мотивирует человека достигать цели, манипулируя людьми и подчиняя их решению своей собственной сверхзадачи. Данный процесс исключает потребность педагога учитывать или прогнозировать вероятные отрицательные последствия.

Избавиться от деструктивного перфекционизма возможно, изменив мотивационную составляющую в работе тренерского состава. Вместо откровенного соперничества, закоренелого противостояния и корысти необходимо утверждать ценности, основанные на ответственности, гуманизме и профессиональном достоинстве. Формирование системы соревнований, правила которой нацелят тренеров, в первую очередь, планировать рациональную структуру тренировочных нагрузок общефизической направленности является наиболее важной задачей для сохранения здоровья молодых людей, а так же их долголетия в тренировочной и соревновательной деятельности [4].

### **Литература**

1. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) / Н.Г. Гаранян // Современная терапия психических расстройств. – 2006. – № 1. – С. 31-41.
2. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
3. Платонов, Ю.П. Основы этнической психологии: учеб. пособие / Ю.П. Платонов.– СПб. : Речь, 2003. – С. 383-385.
4. Рогалева, Л.Н. Влияние спорта и установок тренера на личность юного спортсмена: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01/ Рогалева Людмила Николаевна. – Москва, 1999. – 19 с.
5. Распопова, А.С. Особенности взаимосвязи перфекционизма и личностных свойств спортсменов / А.С. Распопова // Молодые ученые-2010: материалы Всерос. форума. – Москва : Физическая культура, 2010. – 286 с.
6. Скрыгин, С.В. Структура тренировочных нагрузок специальной направленности бегунов-спринтеров 3-4 годов обучения в учебно-

тренировочных группах спор- тивных школ: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Скрыгин Сергей Владимирович. – Москва, 1992. – 23 с.

7. Скрыгин, С.В. Рациональная структура тренировочных нагрузок как основа управления адаптационными возможностями юных бегунов на короткие дис- танции / С.В. Скрыгин // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. тр. / Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2015. – С. 366-369.

8. Спортивная метрология : учебник для вузов / В.В. Афанасьев, И.А. Осетров, А.В. Муравьев, П.В. Михайлов ; отв. ред. В.В. Афанасьев. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 209 с.

9. Тарасова, Л. Е. Агрессия педагога как фактор психологического риска в образовательной среде / Л.Е. Тарасова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. – 2011. – № 2. – С. 41-47.

10. Чрезмерные нагрузки вредят детско-юношескому хоккею. Выдержки из интервью доктора СДЮШОР «Динамо» – Круглов [Электронный ресурс] – URL: [http:// komanda2.ru/](http://komanda2.ru/) (Дата обращения: 25 октября 2018).

11. Ясная, В.А. Апробация шкал измерения перфекционизма на российской выборке. Психологическая диагностика / В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов. – 2009. – №1. – С. 101-120.

*Скрыгин Сергей Владимирович, к.п.н, доцент кафедры «Физвоспитание», [skrizalii2@yandex.ru](mailto:skrizalii2@yandex.ru), Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Российский экономический университет им. Плеханова, Москва, РФ.*

*Аверясов Вячеслав Васильевич, ст. преподаватель кафедры «Физвоспитание», [skrizalii2@yandex.ru](mailto:skrizalii2@yandex.ru), Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва, РФ.*

#### *PERFECT ATTITUDES IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF COACHES*

*Sergey Skrygin, Ph. D., associate Professor of the Department of physical Education, [skrizalii2@yandex.ru](mailto:skrizalii2@yandex.ru), Financial University under the Government of the Russian Federation, Russian University of Economics. Plekhanov, Moscow, Russian Federation.*

*Vyacheslav Averyasov, senior teacher of the Department of physical Education, [skrizalii2@yandex.ru](mailto:skrizalii2@yandex.ru), Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia.*

*Annotation. The study used survey and statistical methods. The structure of mental determination of coaches and its relationship with the manner of leadership in the training of young athletes was determined. Based on the information received about the content qualities of the character of coaches the reasons for using the method of maximum physical activity were determined.*

*Keywords: excessive training loads, training process management, young athletes, perfectionism, aggression.*

#### *Literature*

1. Garanyan, N.G. *Perfekcionizm i psichicheskie rasstrojstva (obzor zarubezhnyh empiricheskikh issledovanij)* / N.G. Garanyan // *Sovremennaya terapiya psichicheskikh rasstrojstv.* – 2006. – № 1. – P. 31-41.

2. Gorskaya, G.B. *Psichologicheskoe obespechenie mnogoletnej podgotovki sportsmenov: uchebnoe posobie* / G.B. Gorskaya. – Krasnodar: KGUFKST, 2008. – 220 p.

3. Platonov, YU.P. *Osnovy etnicheskoj psichologii: ucheb. posobie* / YU.P. Platonov.– SPb. : Rech', 2003. – P. 383-385.

4. Rogaleva, L.N. *Vliyanie sporta i ustanovok trenera na lichnost' yunogo sportsmena: avtoref. dis. ... kand. psichol. nauk : 19.00.01* / Rogaleva Lyudmila Nikolaevna. – Moskva, 1999. – 19 p.

5. Raspopova, A.S. *Osobennosti vzaimosvyazi per fekcionizma i lichnostnyh svojstv sportsmenov* / A.S. Raspopova // *Molodye uchenye-2010: materialy Vseros. foruma.* – Moskva : Fizicheskaya kul'tura, 2010. – 286 p.

6. Skrygin, S.V. *Struktura trenirovochnyh nagruzok special'noj napravlenosti begunov-sprinterov 3-4 godov obucheniya v uchebno-trenirovochnyh gruppah sportivnyh shkol: avtoref. ... dis. kand. ped. nauk: 13.00.04* / Skrygin Sergej Vladimirovich. – Moskva, 1992. – 23 p.

7. Skrygin, S.V. *Racional'naya struktura trenirovochnyh nagruzok kak osnova upravleniya adaptacionnymi vozmozhnostyami yunyh begunov na korotkie dis tancii* / S.V. Skrygin // *Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve: sb. nauch. tr.* / Voronezh : Izdatel'sko-poligraficheskij centr «Nauchnaya kniga», 2015. – P. 366-369.

8. *Sportivnaya metrologiya : uchebnik dlya vuzov* / V.V. Afanas'ev, I.A. Osetrov, A.V. Murav'ev, P.V. Mihajlov ; otv. red. V.V. Afanas'ev. – 2-e izd., ispr. i dop. – Moskva : Izdatel'stvo YUrajt, 2019. – 209 p.

9. Tarasova, L. E. *Agressiya pedagoga kak faktor psichologicheskogo riska v obrazovatel'noj srede* / L.E. Tarasova // *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Akmeologiya obrazovaniya. Psichologiya razvitiya.* – 2011. – № 2. – P. 41-47.

10. *CHrezmernye nagruzki vredyat detsko-yunosheskomu hokkeyu. Vyderzhki iz interv'yu doktora SDYUSHOR «Dinamo» – Kruglov [Elektronnyj resurs] – URL: <http://komanda2.ru/> (Data obrashcheniya: 25 oktyabrya 2018).*

11. YAsnaya, V.A. *Aprobaciya shkal izmereniya perfekcionizma na rossijskoj vyborke. Psichologicheskaya diagnostika* / V.A. YAsnaya, S.N. Enikolopov. – 2009. – №1. – P. 101-120.

**УДК 159.9.072**

## **ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ-ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Сопов В.Ф., Макаров А.Ю.

*Аннотация.* Статья является результатом сравнительного психодиагностического анализа особенностей индивидуально-психологических свойств личности хоккеистов

*различных амплуа.*

**Ключевые слова:** *свойства личности, психодиагностика, амплуа, сравнение, хоккей.*

**Введение.** В данный момент, как в теории, так и психологии спорта все чаще поднимается вопрос модельных характеристик. Все чаще ставится вопрос о том, как правильно составлять и применять на практике модели спортсменов высокой квалификации [4,7]. Актуальность данного вопроса в первую очередь определяется тем, что подобная модель может служить ориентиром, на который будет опираться, как тренер, так и сам спортсмен. В индивидуальных видах спорта создание таких моделей на данном этапе достаточно проблематично, поскольку можно говорить о перевесе в сторону уникальных индивидуальных качеств каждого спортсмена в зависимости от условий, как тренировочных, так и соревновательных процессов. Однако, в командных видах спорта, определенные модели можно увидеть куда ярче. Особенно хорошо это можно видеть в видах спорта, с четким ролевым разделением. В данной статье пойдет речь о подобных модельных характеристиках в хоккее, на примере вратаря высокой квалификации. Поскольку вратари, из-за особенностей своего стиля игры, имеют наиболее ярко выраженные характеристики отличающие их остальных амплуа, данная модель наиболее актуальна, ведь некорректно подобранный игрок на роль вратаря, наносит непоправимый ущерб результативности всей команды.

**Результаты.** В ходе исследования свойств личности с применением 16 факторного теста Р.Кеттела, были выявлены определенные закономерности присущие вратарям высокого уровня. В общении вратари проявляют замкнутость и обособленность (А). Достаточно плохо воспринимает новую информацию (В), снижена оперативность мышления, поскольку у вратаря нет потребности, в быстром поиске способов решений поставленных задач. Очень консервативен (Q1), что так же связано с отсутствием необходимости в поиске новых стратегий, что дополняется сниженной сообразительностью по шкале (В), и обусловлено специфической ролью вратаря.

Достаточно экспрессивны, что в первую очередь говорит о том, что вратари больше чем представители других амплуа нуждаются в самоконтроле, ибо они должны сдерживать себя при провокациях противника значительно больше, чем полевые игроки. Однако подобная экспрессивность, компенсируется наличием, важнейшей для хоккея связки: эмоциональной стабильности (С) и хорошего самоконтроля (Q3).

Вратари имеют самые низкие показатели агрессивности, что достаточно легко сходится с их стилем игры, не предусматривающем активной борьбы, что так же подкрепляется низким уровнем независимости (F4). Обладают самыми низкими показателями экстраверсии, находящимися почти на границе с интроверсией, что

коррелирует с низкими показателями общительности(A). В общении не проявляют доминантности и являются самыми дипломатичными. В группе достаточно конформные, следуют общему мнению группы. Как следствие этого, как в своих взглядах, так и в способах мышления достаточно консервативны.

Как основа для разработки данной модели высокоуровневого нападающего была взята модель спортсмена высокой квалификации предложенная В.Ф. Соповым [5, 7].

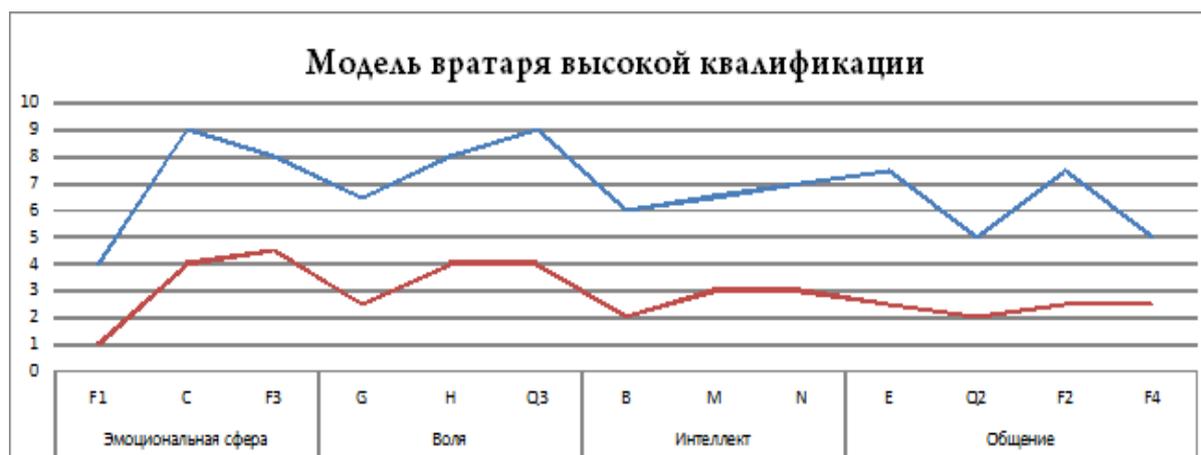


Рисунок 1 – Модель личности вратаря высокой квалификации

В основе полученных ранее данных [2, 5] выделяются следующие наиболее значимые сферы личности хоккеиста: волевая сфера, эмоциональная сфера, сфера интеллекта и сфера общения.

В результате проведенного исследования большой группы вратарей высокой квалификации, опираясь на данные о взаимосвязи эффективности и определенных сфер личности можно сформировать следующую модель, в которой выделены необходимые для вратаря высокой квалификации границы конкретных свойств личности.

Таким образом мы можем четко и ясно увидеть необходимые для данного амплуа характеристики, которые сгруппированы по следующим сферам:

*Эмоциональная сфера:* Эмоционально устойчив (однако сильно ниже остальных амплуа), спокойный, решительный, гибкий.

*Волевая сфера:* Вратарь обладает средней нормативностью поведения, средним самоконтролем, смелый.

*Сфера интеллекта:* Обладает конкретным, ригидным мышлением, практичен и дипломатичен.

*Сфера общения:* В общении вратарь проявляет уступчивость, подвержен влиянию группы, достаточно интровертирован.

**Выводы.** В ходе проведенной психодиагностики выявлены свойства

личности присущие вратарю высокой квалификации. На основе полученных данных была построена четырех уровневая модель вратаря, включающая в себя четко обозначенные рамки, в пределах которых должен находиться игрок высокого уровня. На основе этих данных может быть улучшен индивидуально-тренировочный процесс, направленный на формирование необходимых качеств личности, а так-же оптимизирован процесс отбора в хоккее.

### **Литература**

1. Мельников, В.М. Теоретические подходы к построению психологической модели идеального спортсмена / В.М. Мельников, И.А. Юров. - М.: Спортивный психолог, 2013. - 64 с.

2. Макаров, А.Ю. Особенности индивидуально-психологических свойств личности хоккеистов различных амплуа / А.Ю. Макаро, В.Ф. Сопов // Спортивный психолог. - 2019. - 47 с.

3. Савин, В.П. Психологическая подготовка хоккеистов : метод. разработ. для слушателей Высш. шк. тренеров фак. повышения квалификации и студентов ГЦОЛИФКа / Гос. центр. ин-т физ. культуры. - М. : ГЦОЛИФК, 1992. - 29 с.

4. Серова, Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учеб. пособие для вузов / Л. К. Серова. - 2-е изд., испр. и доп. -М.: Издательство Юрайт, 2017. - 161 с.

5. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие / В.Ф. Сопов. – М.: Физическая культура и спорт, 2010. - 120.

6. Токарева, В.Б. Уровень субъективного контроля хоккеистов различных возрастных групп / В.Б. Токарева, Т.В. Огородова // Много голосов - один мир : сбор. науч. работ молодых ученых, посв. Всерос. молодежной науч. психол. конференции "Много голосов - один мир" (психология в зеркале междисциплинарного подхода) / под ред. А.В. Карпова. - Ярославль, 2012. - 146 с.

7. Юров, И.А. Эмпирическое исследование спортивной индивидуальности / И.А. Юров. – т. 5, № 3. - М.: Эмпирическая психология, 2012. - 126 с.

*Сопов Владимир Федорович – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

*Макаров Александр Юрьевич – Соискатель направления «Психологические науки», кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма(ГЦОЛИФК), Москва , Россия*

### *INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL FEATURES OF HIGH QUALIFICATION GOAL HOCKEY*

*Sopov Vladimir – PhD, associate professor of the Department of Psychology at the*

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Makarov Alexander – Applicant for the direction “Psychological Sciences” , Department of Psychology, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

*Abstract.* The article is the result of a comparative psychodiagnostic analysis of the characteristics of the individual psychological traits of the personality of hockey players of various roles.

*Keywords:* personality traits; psychodiagnostics; role; compare; hockey.

#### Literature

1. Melnikov V.M. Theoretical approaches to the construction of a psychological model of an ideal athlete / V.M. Melnikov, I.A. Yurov. - M.: Sports psychologist, 2013. - 64 p.

2. Makarov A.Yu; Sopov V.F. Features of the individual psychological properties of hockey players of various roles. - Sports psychologist - 2019, - 47 p.

3. Savin V.P. Psychological training of hockey players: method. developed by for students of the Higher. wk coaches advanced training and students GTSOLIFK / State. Centre. In-t nat. culture. - M.: GTSOLIFK, 1992. - 29 p.

4. Serova, L. K. Sports psychology: professional selection in sports: studies. manual for universities / L. K. Serov. - 2nd ed., Corr. and add. - M.: Yurait Publishing House, 2017. – 161p.

5. Sopov V.F. the Theory and technique of psychological preparation in modern sport. Methodical manual / V.F.Sopov. – M.: Physical culture and sport, 2010. – 120 p.

6. Tokarev VB The level of subjective control of hockey players of various age groups / VB Tokareva, T.V. Ogorodova // Many votes - one world: collection. scientific works of young scientists dedicated. All-Russia. youth science psychol. conference "Many Voices - One World" (psychology in the mirror of an interdisciplinary approach) / ed. A.V. Karpov. - Yaroslavl, 2012. - 146 p.

7. Yurov, I.A. Empirical study of sports individuality / I.A. Yurov. - V. 5, № 3 - M.: Empirical psychology, 2012. - 126 p.

**УДК 996.01:159,9**

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИГОДНОСТИ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА К ВЫСТУПЛЕНИЯМ В СОРЕВНОВАНИЯХ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОТИВАЦИИ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Тимакова Т.С., Тарасова Л.В.

*Аннотация.* Рассматриваются показатели спортивной мотивации и психоэмоционального состояния представителей стрельбы из лука с позиции их готовности к выступлениям на международном уровне. Обследования свидетельствуют о необходимости использования в процессе комплектования контингента объективных критериев отбора и повышения качества их выступлений за счет активного включения в их подготовку принципов психологического сопровождения.

*Ключевые слова: принцип матчевой (дуэльной) стрельбы – мотивы занятий спортом – свойства личности – качество отбора – психоэмоциональное выгорание.*

**Введение.** Поиск резервов роста спортивного мастерства у представителей стрельбы из лука показал, что увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок уже не решает задачи повышения качества их выступлений. К сожалению, лучшие достижения в стрельбе из лука в основном связаны с выступлениями советских спортсменов. Именно преимущество в уровне их общей и специальной подготовленности во многом обеспечивало их достижения в стандарте упражнений М-1 и М-2. Начиная с 2011 года в правила международных состязаний вошла матчевая (дуэльная) стрельба с последовательным выбыванием спортсменов из финала. Такого рода стрельба, повышая накал соревновательной борьбы, вносит множество факторов психологического воздействия на спортсмена. В результате выступления российских стрелков из лука стали менее удовлетворительными, что особо относится к их мужскому составу.

В предыдущих исследованиях нами было проведено сопоставление данных спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в стрельбе из лука и в спортивном плавании. В результате были выявлены их существенные фенотипические различия, рассматриваемые нами как с позиции специфики видов спорта, так и разной их популярности и значимости в общем зачете на Олимпийских играх. Наибольшие различия были установлены в показателях соматотипа и в свойствах личности [1, 2]. При этом анализ мотивационных составляющих и показателей психоэмоционального выгорания не выявил каких-либо значимых между ними различий по величине количественных показателей. Но в отличие от пловцов у стрелков из лука был установлен весьма широкий диапазон индивидуальных значений всего спектра рассматриваемых показателей. В связи с этим *цель исследования* была направлена на поиск возможных причин недостаточной результативности выступлений стрелков из лука.

**Организация, методы и контингент.** В условиях предсоревновательных сборов и подготовительного периодов 2018 и 2019 гг. были обследованы стрелки из лука в возрасте 22-29 лет и в возрасте юниоров –18-22 лет, всего 15 мужчин и 13 женщин. Программа обследования включала: определение мотивов занятий спортом по методике Э. Деси и Р. Райан; степени психоэмоционального выгорания по опросникам Т. Raedeke, А. Smith; а также – предпочтений способа противодействия стрессу по методике coping strategy Р. Лазаруса [3, 5].

**Результаты.** По данным теста «Почему я занимаюсь спортом» у спортсменов стартового состава суммарная оценка всех шести факторов мотивации свидетельствует о ее пониженном уровне при весьма широком диапазоне индивидуальных значений. Так, в группе стрелков-мужчин при суммарной оценке мотивов в 119 баллов ее индивидуальный диапазон составил 87-151 балл. В женской группе его величина составила 114 баллов при диапазоне индивидуальных значений в пределах 97-123 балла. Показатель амотивации у мужчин в среднем составил 10,67 и у женщин – 11,7 балла, свидетельствуя об общем сдвиге в сторону неопределенности цели занятий спортом. В мужской группе молодежного состава его суммарная величина составила 125 баллов при диапазоне индивидуальных значений в 111-159 баллов. При этом у них наблюдается предпочтение мотивов внутреннего свойства; среди спортсменов с максимальными значениями суммы баллов наблюдается равнозначность выбора внутренних и внешних мотивов занятий спортом. В группе девушек-юниорок их суммарная величина составила 113 баллов при широте диапазона от 100 до 135 баллов. Показатель амотивации юниоров мужской группы составил 8,8 балла; у девушек – 11,4 балла.

Корреляционный анализ выявил у стрелков основной группы связь слабой силы показателя амотивации только с факторами идентификации и интроекции. При этом в этой группе спортсменов возраст и спортивный стаж лишь слабой силой ( $r=0,3$ ) положительно связаны с факторами внутренних мотивов. Обращает на себя внимание тот факт, что у стрелков основной группы суммарная оценка фактора мотивов, направленных на самосовершенствование и самореализацию, («компетентность») не имеет статистически значимых взаимосвязей, за исключением связи средней силы с фактором «идентификации» ( $r=0,512$ ). Но при этом связи большой силы выявлены между общими мотивами внешнего свойства с факторами «идентификации» ( $r= 0,931$ ) и «интроекции» ( $r= 0,766$ ). Что касается группы юниоров, то в отличие от старшей группы у них повышена роль внутренних мотивов потребности в знаниях и в самореализации («компетентности»), а также в сфере расширения впечатлений и интереса ( $r= 0,609-0,861$ ). Но при этом наибольшее число статистически значимых связей имеют внешние мотивы идентификации и интроекции. Отметим, что показатель амотивации у них независим; лишь одна связь отрицательного знака выявлена с длиной тела ( $r= - 0,694$ ). Можно также отметить, что возраст также не влияет на выбор факторов мотивации.

Что касается критериев выгорания, то их суммарная оценка в целом демонстрирует низкую или слабо-умеренную его выраженность, при этом в большинстве случаев именно критерий собственно психоэмоционального выгорания отличается низкими значениями, а

суммарная величина оценок выгорания прямо зависит от выраженности признаков неуверенности в себе. При этом повышенные показатели неуверенности у стрелков стартового состава чаще встречаются в мужской группе, тогда как контингент молодежного состава, напротив, проявляет большую уверенность в себе и ценность достижений в целом. Что касается группы девушек, то они, напротив, отличаются выраженной неуверенностью в себе при отчасти повышенной степени психоэмоционального выгорания.

Результаты тестирования в области копинг-стратегии указывают в целом на неудовлетворительную ситуацию среди контингента молодежного состава. В первую очередь, это относится к группе молодых спортсменов (общая сумма баллов у них находится в пределах 47-61 балла), тогда как в ведущей группе спортсменов показатели демонстрируют их преимущество в способности адекватно реагировать на ситуацию повышенной психической напряженности (общая сумма баллов соответствует 16-31 баллу). Таким образом, за исключением женского состава стрелков из лука, данные тестирования свидетельствуют о том, что большинство обследованных проявляет неуверенность в своих возможностях при снижении уровня мотивации и настроения на высокий уровень спортивных достижений.

**Выводы.** Анализ качества выступлений стрелков из лука указывает на серьезный недостаток в системе их подготовки - нестабильность результатов на соревнованиях, особенно среди привлекаемой на сбор молодежи. В женской программе выступлений твердую позицию занимают возрастные спортсменки высокой квалификации, тогда как постоянная смена кандидатов из числа вчерашних мужчин-юниоров свидетельствует об отсутствии среди них подлинного лидера. По сравнению с данными пловцов, у стрелков из лука отмечены прямо противоположные тенденции в предпочтении мотивов занятия спортом и их психоэмоционального состояния [4]. Прежде всего, различия касаются ролевой значимости мотивов выбора занятий спортом, отражающие разный уровень их профессионализма. Так, у пловцов высокой квалификации, причем не старше 20 лет, доминирует потребность в саморазвитии путем роста значимости знаний и уровня компетентности при крайне слабом влиянии внешних регуляторов и связей. Однако с ростом достижений на мировой арене у представителей плавательной элиты наблюдаем в целом снижение значимости мотивов занятий спортом при повышении показателя амотивации и признаков психоэмоционального/физического выгорания. Последнее мы рассматриваем, как проявление у них состояния чрезмерного напряжения и накопленной усталости, признаков недовольства текущей ситуацией [4]. У стрелков из лука снижение общей мотивации происходит на фоне отсутствия признаков прямого

выгорания, а в сочетании с неуверенностью в себе и неумением справиться с эмоциональным стрессом. Как показали предыдущие исследования, среди мужчин стартового состава стрелков из лука наблюдается избыток потребности в признании их превосходства без стремления к проявлению усилий для самореализации [1, 2]. В то же время среди мужчин молодежного состава ряд спортсменов обладает как оптимальными характеристиками психоэмоциональной готовности к конкурентной борьбе, так и наличием мотивации, направленной на потребность повышения уровня своего мастерства. Следовательно, в практике подготовки стрелков из лука необходимо внедрение объективных критериев персонального отбора перспективных молодых спортсменов и работы не только по повышению уровня их стрелковой подготовки, но по оказанию им регулярного психологического сопровождения с целью развития у них способности противодействия сложной психической нагрузке и саморегуляции.

### **Литература**

1. Тимакова Т.С., Тарасова Л.В. Филогенетические проявления в адаптации к специфике спортивной деятельности (на примере специализации в стрельбе из лука и в спортивном плавании) / Сб. научных трудов «Актуальные вопросы антропологии». – вып. 15 // Институт истории НАН. – Минск: Белорусская наука, 2020. - С. 329-341.
2. Тимакова Т.С., Тарасова Л.В. Фенотипические различия представителей спортивной элиты в отдельных видах спорта в свете современного филогенеза // Мат. междунауч. конф. «VIII Алексеевские чтения». – М., 2019. – С.102-103.
3. Берилова Е.И. Адаптация опросника Т. Raedeke, А. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – №4. – С.79-84.
4. Тимакова Т.С. Простые психологические тесты в комплексной оценке состояния спортсмена (на примере спортивного плавания). – «Спортивный психолог». – 2019. – № 2(53). – С. 21-26.
5. Wallerand, R. J. Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise (edited by G.C. Roberts) // R.J. Wallerand. – Champaign, 11: 2001, Human Kinetics, pp. 263-319.

*Тимакова Татьяна Серафимовна – доктор педагогических наук, доцент, ведущий научный сотрудник лаборатории исследования проблем государственной системы физической культуры и спорта ФГБУ ФНЦ Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта (ВНИИФК), 105005, Москва, Елизаветинский переулок, д. 10, стр. 1.*

*Тарасова Любовь Викторовна – доктор педагогических наук, доцент, ведущий научный сотрудник лаборатории проблем комплексного сопровождения*

спортивной подготовки, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта», 105005, Москва, Елизаветинский переулок, д. 10, стр. 1.

**DETERMING THE FITNESS OF QUALIFIED ARCHERS TO PERFORMIN THE  
COMPETITION BASED OF INDICATORS OF MOTIVATION AND  
PSYCHOEMOTIONAL BURNOUT**

*Timakova Tatiana – doctor of Sciences, associate Professor, leading researcher of the Laboratory of state management of system of physical culture and sport of All-Russian Research Institute of Physical Culture and Sport (VNIIFK) Elizavetinsky pereulok, 10, p.1, Moscow, 105005 . [timchita@yandex.ru](mailto:timchita@yandex.ru)*

*Tarasova Liubov Viktorovna - doctor of pedagogical Sciences, associate Professor, leading researcher of the laboratory of problems of complex support of sports training, Federal state budgetary institution "Federal scientific center of physical culture and sport", Elizavetinsky pereulok, 10, p.1, Moscow, 105005 . [tarasova1708@mail.ru](mailto:tarasova1708@mail.ru)*

*Annotation. We consider the indicators of sports motivation and psycho-emotional state of representatives of archery from position of their readiness to perform at the international level. Surveys indicate the need to use objective criteria in the selection of young athletes and improve the quality of their performances by actively including the principles of psychological support to their preparation.*

*Keywords. The principles of match (duel) shooting.–Motivation components. – Personality features. – Quality of selection.– Psycho-emotional burnout.*

**Referense**

1. Timakova T.S., Tarasova L.V. *Filogeneticheskie proyavleniya v adaptacii k specifike sportivnoj deyatel`nosti (na primere specializacii v strel`be iz luka i v sportivnom plavanii).*//Sb. nauchny`x trudov «Aktual`ny`e voprosy` antropologii».– vy`p. 15 /Institut istorii NAN. - Minsk: Belorusskaya navuka, 2020. - P. 329-341.

2. Timakova, T.S. Tarasova L.V. *Fenotipicheskie razlichiya predstavitelej sportivnoj elity v otдел'nyh vidah sporta v svete sovremennogo filogeneza // Mezhdunarodnaya nauchnaya konferenciya «VIII Alekseevskie chteniya»: Moskva, 26-28 avgusta 2019. - P.102-103.*

3. Berilova, E.I. *Adaptaciya oprosnika T. Raedeke, A. Smith dlya ocenki psicheskogo vygoraniya u rossijskih sportsmenov // Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika - 2016. - № 4. - P. 79–84.*

4. Timakova, T.S. *Prosty`e psixologicheskie testy` v kompleksnoj ocenke sostoyaniya sportsmena (na primere sportivnogo plavaniya). – «Sportivny`j psixolog». - 2019. - № 2(53). - P. 21-26.*

5. Wallerand, R. J. *Model of Instrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise (edited by G.C. Roberts) // R.J. Wallerand. - Champaign, 11: 2001, Human Kinetics, P. 263-319.*

## ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ БОКСЕРОВ

Хабарова Н. В., Москвина Н. В.

***Аннотация.** Рассмотрена проблема гендерных различий в структуре личности спортсменов-боксеров (15 мужчин и 15 женщин). Подтвердилась гипотеза о том, что существуют гендерные различия в проявлениях агрессивности у спортсменов, занимающихся боксом.*

***Ключевые слова:** спорт, спортивная психология, бокс, маскулинность, фемининность, агрессия, тревожность.*

**Введение.** Проблема гендерных различий в спортивной психологии в настоящее время разработана недостаточно. Актуальность выбранной темы определяется тем, что в социуме присутствует стереотип о потенциальной агрессивности боксеров. Традиционно агрессия исследуется практически без учета пола. Как правило, ее относят к мужскому качеству, и она исследовалась в большей степени на мужских выборках. Гендерный аспект агрессивности стал предметом научных исследований сравнительно недавно. На настоящий момент гендерная специфика спорта, в частности бокса, является крайне мало исследованной областью [1-5].

**Основная часть.** Цель работы – исследовать гендерные различия в проявлении агрессивности у спортсменов, занимающихся боксом

**Экспериментальные методики:** Методика «Маскулинность-Фемининность С. Бем», «Опросник уровня агрессивности» Басса-Дарки, шкалы тревожности Спилбергера-Ханина [1, 2]. Методы статистики: был использован непараметрический метод - Н-критерий Краскелла-Уоллиса.

Экспериментальная работа проходила на базе профессионального клуба единоборств «GOR MMA» (г. Москва). В исследовании приняли участие 30 спортсменов (15 мужчин и 15 женщин 20-28 лет) занимающихся боксом.

**Результаты исследования.** На основе анализа психологических исследований гендерных особенностей личности [1-5] были проанализированы результаты диагностики маскулинности-фемининности, полученные в ходе обработки данных методики «Маскулинность-Фемининность С. Бем». Проведенное исследование позволяет сделать выводы о том, что в данной группе испытуемых 46% проявляют андрогинность. Причем для мужчин более характерна

маскулинность (60%), чем андрогинность (40%), а женщины в выборке в равной степени как андрогинны (53%), так и фемининны (47%).

Данные по методике «Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки» показали, что в обследуемой выборке показатели физической агрессии, раздражения, негативизма и вербальной агрессии выше у мужчин, чем у женщин. У женщин выше показатель косвенной агрессии, обиды, подозрительности, чувства вины. Для большинства испытуемых в выборке характерен высокий уровень враждебности, но низкий и средний показатель агрессивности. Также следует отметить, что у маскулинных спортсменов наиболее выражена физическая агрессия, у андрогенных – вербальная агрессия, у фемининных – косвенная агрессия. Более враждебными оказались андрогинные и фемининные испытуемые, чем маскулинные. По общему показателю агрессивности у большинства маскулинных спортсменов отмечен средней уровень агрессивности, а у андрогинных и фемининных преобладает низкий уровень.

Данные, полученные по методике «Шкала тревоги Спилбергера» показывают, что у большинства испытуемых в исследуемой выборке отмечается средний и низкий уровни ситуативной и личностной тревожности. При этом следует отметить, что высокий уровень личностной тревожности более сформирован у фемининных испытуемых, чем у андрогинных и маскулинных.

У маскулинных спортсменов наиболее выражена физическая агрессия, у андрогинных – вербальная агрессия, у фемининных – косвенная. Можно предположить, что маскулинный тип личности, ввиду активного образа жизнедеятельности постоянно подвергает свое тело нагрузкам разной степени интенсивности, что позволяет адаптироваться данному типу личности к чувственным телесным проявлениям эмоционального уровня, как естественного отражения их эмоционального фона (зеркальное проявление эмоций, через наиболее приемлемую форму жизнедеятельности). По тому же принципу строится алгоритм поведения андрогинной личности, которая сталкивается не столько с нагрузкой физического плана, сколько эмоционального, через коммуникацию его с социальной средой в которой он работает и проводит досуг. По схожему принципу проявляется агрессия у личности фемининной, большей нагрузке которая подвергается физически редко; сталкиваясь с проблемами выход такая личность находит доверяясь интуиции и расчету, что позволяет как выявлять агрессию направленную на нее, так и проявлять ее в ответ, на том же привычном уровне. У большинства маскулинных испытуемых – высокий уровень по шкале враждебности, при этом также можно отметить, что у незначительно меньшего числа маскулинных испытуемых сформирован низкий и средний уровни по

данной шкале. У большинства андрогинных и фемининных испытуемых отмечается также высокий уровень по данной шкале. Этот факт говорит о том, что более враждебными являются фемининные и андрогинные испытуемые. Результаты можно связать с тем, что враждебность сопряжена с эмоциональностью, которая свойственна фемининному типу и допускается для андрогинного, но не характерна маскулинному типу.

По общему показателю агрессивности у большинства маскулинных спортсменов был диагностирован средний уровень агрессивности, у андрогинных и фемининных низкий. Это обусловлено тем, что для андрогинных и фемининных личностей внешне агрессивное поведение является неприемлемым. Также следует отметить, что в данной выборки все андрогинные типы личности представлены женщинами. Свою потребность в выражении агрессии они проявляют через занятия боксом, однако не реализуют агрессивность во внешнем мире. Вне зависимости от гендерной идентичности, они редко переживают эмоции напряжения, озабоченности, нервозности и т.д. Это обусловлено тем, что данная группа испытуемых занимается боксом, который позволяет испытуемым проявлять уверенность в себе, приучает к дисциплине, самоконтролю, осмысленности своих действий. При этом испытуемые умеют хорошо контролировать окружающую обстановку, в результате чего, чувствуют себя более безопасно, и эта черта у них сформирована вне зависимости от гендерной идентичности.

Личностная тревожность сформирована на среднем уровне вне зависимости от гендерных особенностей. Высокий уровень более сформирован у андрогинных и фемининных испытуемых, чем у маскулинных.

**Выводы.** Подтвердилась гипотеза, что существуют гендерные различия в проявлении агрессивности у лиц, занимающихся боксом. Физическая агрессия у андрогинных спортсменов ниже, чем у маскулинных, но выше, чем у фемининных. Косвенная агрессия у андрогинных спортсменов ниже, чем у фемининных, но выше, чем у маскулинных спортсменов. Обида у андрогинных спортсменов выше, чем у маскулинных, но ниже, чем у фемининных спортсменов. Подозрительность у андрогинных спортсменов выше, чем у маскулинных и фемининных спортсменов. Враждебность у андрогинных спортсменов ниже, чем у фемининных, но выше, чем у маскулинных. Агрессивность у андрогинных спортсменов ниже, чем у маскулинных, но выше, чем у фемининных. Личностная тревожность у андрогинных спортсменов ниже, чем у фемининных, но выше, чем у маскулинных спортсменов.

## Литература

1. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб.: Питер, 2003. 544 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2009. 352 с.
3. Москвин В.А., Москвина Н.В. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека. М.: Смысл, 2011. 367 с. ISBN 978-5-89357-303-9
4. Moskvin V.A., Moskvina N. V. Psychophysiology and features volitional regulation sport university students // European Journal of Education and Applied Psychology. 2015. № 3. P. 62-65.
5. Moskvin V.A., Moskvina N. V. Asymmetry and individual characteristics of strong-willed regulation teenage athletes // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences. 2016. № 5-6. P. 22-24. doi: 10.20534/AJH-16-5.6-22-24.

*Хабарова Наталия Вячеславовна, студентка 5 курса заочной формы обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология профиль «Спортивный психолог», Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)*

*Москвина Нина Викторовна, канд. психол. наук, доцент, 1700018v@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)*

### *GENDER DIFFERENCES IN THE STRUCTURE OF PERSONALITY OF BOXERS*

*Khabarova Natalia Vyacheslavovna, 5th year student of extramural studies in the direction of training 37.03.01 Psychology Sports Psychology profile, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism*

*Moskvina Nina Victorovna, Ph.D., associate professor, 1700018v@mail.ru Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism*

*Abstract. The problem of gender differences in the personality structure of boxing athletes (15 men and 15 women) is considered. The hypothesis was confirmed that there are gender differences in the manifestations of aggressiveness in boxing athletes.*

*Keywords: sports, sports psychology, boxing, masculinity, femininity, aggression, anxiety.*

#### *Literature*

1. Ilin E.P. Differential psychophysiology of a man and a woman. SPb.: Piter, 2003. 544 p.
2. Ilin E.P. Psihologiya sporta. SPb.: Piter, 2009. 352 p.
3. Moskvin V.A.\_ Moskvina N.V. Meypolusharnie asimmetrii i individualnie razlichiya cheloveka. M.: Smisl, 2011. 367 p. ISBN 978-5-89357-303-9
4. Moskvin V.A., Moskvina N. V. Psychophysiology and features volitional regulation sport university students // European Journal of Education and Applied Psychology. 2015. № 3. P. 62-65.

5. Moskvin V.A., Moskvina N. V. Asymmetry and individual characteristics of strong-willed regulation teenage athletes // *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*. 2016. № 5-6. P. 22-24. doi: 10.20534/AJH-16-5.6-22-24.

УДК 159.9.072

## СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ И ОТНОШЕНИЕ К ПАРТНЕРАМ СПОРТСМЕНОК СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ

Шумова Н.С., Байковский Ю.В., Каланча М.О.

**Аннотация.** Синхронистки выполняют сложные соревновательные действия при опоре преимущественно на вестибулярные, тактильные и проприоцептивные ощущения, без участия зрительного анализатора. Красота и соответствие идеальной модели и действиям партнеров параметров этих действий требует высокой концентрации и произвольного управления вниманием. В сочетании со сложностью точной оценки и самооценки всех параметров действий это способствует повышению подозрительности к точности действий партнеров и внешних оценок, в то же время вынуждает соглашаться с партнерами и с внешней оценкой, проявлять конформизм, ценить достоинства партнеров.

**Ключевые слова.** Самооценка, ригидность, подозрительность, конформизм, экзальтированность.

Формирование личности и отношений спортсменок-синхронисток требует изучения роли в этом процессе большого количества факторов. Для уточнения роли различных факторов нами было проведено исследование 14 синхронисток: 8 (группа «Олимп», возраст 23-30 лет) – мсмк, олимпийские чемпионки, змс; 6 (группа «Запас», 18-20 лет), из них 5 – мсмк и 1 мс.

В работе было использовано 8 психодиагностических методик: 1. Тест Кеттела взрослый 16 ФЛЮ-187-А. 2. Характерологический опросник Леонгарда-Шмишека взрослый вариант. 3. Методика «Мотивы занятий спортом» А. В. Шаболтас. 4. Методика прямого определения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн в модификации Прихожан. 5. Тест Люшера. 6. Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» (СОС) А. Волков, Н. Водопьянова. 7. Эмоциональные стереотипы реагирования (Перцептивно-образная самооценка, В.В. Бойко). 8. Методика исследования базисных убеждений личности М. А. Падун, А. В. Котельникова, 2007. 9. Тип установки членов коллектива друг к другу Ф.Фидлера в модификации И.П. Волкова, Н.Ю. Хрящевой, А.Ю. Шалыто.

В результате сравнительного анализа полученных данных было установлено, что группы достоверно различаются по 19,4% (32 из 165) сравниваемых показателей.

Синхронистки группы «Олимп» зависимы от мнения и требований группы (4,3 стена, фактор Q2 «Конформизм-Нонконформизм» теста Кеттелла при 6,7 стенах в группе «Запас», различия достоверны,  $p=0,004$ ), подозрительны (7,9 стенов, фактор L «Доверчивость – Подозрительность» теста Кеттелла при 6,2 в группе «Запас», различия недостоверны,  $p=0,107$ ). Причины сверхнастороженности, подозрительности по Д. Шапиро (2000):

1. Целеустремленный, напряженный поиск ключевых признаков, имеющих для человека значение угрозы.

2. Избыточный самоконтроль своего тела, выражения лица и жестов, избегание спонтанного поведения.

3. Уязвимость перед оценкой других и идентификацию с авторитетом, несущим внешнюю угрозу.

Подозрительность синхронисток группы «Олимп» – следствие опасности отклонения от параметров совместных действий и длительной напряженной фокусировки внимания на целенаправленном поиске отклонений и ошибок. Контроль соответствия параметров действий идеальной модели и действиям партнеров при опоре преимущественно на вестибулярные, тактильные и проприоцептивные ощущения, без участия зрительного анализатора затруднен.

Подозрительность синхронисток группы «Олимп», временами появляясь, серьезно на отношения не отражается, так как не охватывает личность в целом благодаря выраженности экзальтированности (18,8 балла при 16,0 баллах в группе «Запас»,  $p=0,439$ , опросник Леонгарда-Шмишека), способствующей достижению взаимопонимания. К конформизму, к согласию с партнерами синхронисток группы «Олимп» побуждает необходимость объединения усилий для достижения необходимого полезного результата.

В группе «Олимп» эмоциональная экспрессия эйфорически ригидная, стереотипная. Следствие этого – завышенная самооценка, эйфорически ригидный психоэмоциональный «образ Я», нереалистичное восприятие себя и своих отношений.

Об этом свидетельствуют показатели: «Гипертимности» (18,1 балла, опросник Леонгарда-Шмишека); самооценка по методике Дембо-Рубинштейн (ума – 97,4 балла, статуса – 95,5 баллов, уверенности в себе – 95,5 баллов); показатели методики «Перцептивно-образная самооценка» В.В.Бойко (7-10 баллов по всем 24-м показателям, по 21 из них различия с группой «Запас» достоверны).



Рисунок 1 – Достоверные различия данных групп «Олимп» и «Запас»

Неспособность правильно оценить свои личностные качества и их значение для результативности своей деятельности и общения создает проблемы в формировании личностных качеств, приводит к чрезмерной фокусировке на особенностях внешности и характера и слабом осознании своей социальной роли.

Преодолению ригидности эмоционального стереотипа, как и высокой подозрительности способствует выраженность экзальтированности. Синхронистки группы «Олимп» самокритичны, но достоверно меньше, чем группы «Запас» ( $p=0,017$ , методика Фидлера, Рисунок 1).

### **Выводы**

1. Переживание синхронистками группы «Олимп» зависимости от мнения и требований группы (4,3 стена, фактор Q2 «Конформизм-Нонконформизм» теста Кеттелла при 6,7 стенах в группе «Запас», различия достоверны,  $p=0,004$ ), их подозрительность (7,9 стенов, фактор L «Доверчивость – Подозрительность» теста Кеттелла при 6,2 в группе «Запас», различия недостоверны,  $p=0,107$ ) объясняется:

а) пристальным вниманием к параметрам соревновательных действий, их высокой значимостью;

б) категоричностью оценок, направленностью оценок на коррекцию образа выполняемого действия: с одной стороны, в направлении идеальной модели, сконструированной руководителем; с другой стороны, в направлении слаженности действий, когда руководитель определяет, чьи действия и в каком направлении следует корректировать (функциональностью и субъективностью оценок);

с) отсутствием четких параметров, точного образа действия у исполнителей, сложностью в самооценке параметров своих движений при опоре преимущественно на вестибулярные, тактильные и проприоцептивные ощущения, без участия зрительного анализатора, необходимостью при этом корректировать их в зависимости от параметров действий, выполняемых партнерами.

2. У синхронисток обеих групп выявлена установка на полноценную доброжелательную оценку партнеров, которая у синхронисток группы «Олимп» отличается достоверно более высокой оценкой внешней привлекательности партнеров (8,1 балла при 6,3 баллах в группе «Запас»,  $p=0,039$ ).

3. Восприятие себя и своих отношений синхронистками группы «Олимп» нереалистично, оценки завышены вследствие стереотипной эйфорически ригидной эмоциональной экспрессии, эйфорически ригидного психоэмоционального «образа Я» (различия между группами «Олимп» и «Запас» достоверны по 87,5% показателей методики Бойко (21 показателю из 24) и по 50% показателей методики Дембо-Рубинштейн (3 показателям из 6)).

Неспособность правильно оценить свои личностные качества и их значение для результативности своей деятельности и общения, эйфорически ригидный психоэмоциональный «образ Я» создает проблемы в формировании личностных качеств, приводит к чрезмерной

фокусировке на особенностях внешности и слабом осознании своей социальной роли.

Отношение к себе – критичное, хотя самокритичность достоверно ниже, чем у синхронисток группы «Запас» (-0,1 балла, показатель «Р» – «Критичное отношение к себе-Самоуверенность, методики Ф.Фидлера при -0,7 баллах в группе «Запас»,  $p=0,017$ ).

4. Гипертимическая ригидность эмоциональных стереотипов реагирования (во всех ситуациях эмоциональное реагирование отличается мажорными окрасками), приводит к излишней трате сил, накоплению нервного напряжения, повышению вероятности срывов. Этим объясняются достоверно более высокие значения показателя «Неконтролируемые (импульсивные) поступки, вредные привычки» опросника «СОС» в группе «Олимп» (2,5 балла при 0,8 баллах в группе «Запас»,  $p=0,028$ ).

**Рекомендации:** Рекомендуется формировать у синхронисток навык самооценивания с использованием видеосъемки (см. Шумова Н.С., Малешина П.К., 2019).

#### **Литература**

1. Шапиро Д. Невротические стили : [Электронный ресурс] / Шапиро Дэвид; Пер.с англ. К.В. Айгон. - М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. - 176с. - (Современная психология: Теория и практика). - ISBN 5-699-06943-7.

2. Шумова Н.С., Малешина П.К. Формирование навыка самооценивания у синхронисток с использованием видеосъемки // Спортивный психолог. 2019. №4 (55).

3. Шумова Н.С., Бабиева Н.С., Байковский Ю.В. Формирование навыка самооценивания у спортсменок-волейболисток // Теория и практика физической культуры. 2018. №11. С. 14-16.

*Шумова Наталия Сергеевна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

*Байковский Юрий Викторович – д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

*Каланча Михаела Олеговна – магистр кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

#### **PROPERTIES OF PERSONALITY AND ATTITUDE TO PARTNERS OF ATHLETES OF THE TEAM FOR THE SYNCHRONOUS SWIMMING TEAM**

*Shumova Natalia – PhD, Senior Lecturer of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE),*

*Moscow, Russia*

*Baykovsky Yuri – Doctor of Pedagogical Sciences, PhD, Professor, Head of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia*

*Kalancha Michaela Olegovna - Master of Psychology of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia*

*Abstract. Synchronists perform complex competitive actions, relying mainly on vestibular, tactile and proprioceptive sensations, without the participation of a visual analyzer. The beauty and correspondence of the ideal model and the actions of partners to the parameters of these actions requires high concentration and arbitrary control of attention. Combined with the complexity of accurate assessment and self-assessment of all parameters of actions, this contributes to increasing suspicion about the accuracy of partners' actions and external evaluations, at the same time it forces one to agree with partners and with an external assessment, to show conformity, to appreciate the merits of partners.*

*Keywords: Self-esteem, rigidity, suspicion, conformism, exaltation.*

#### *Literature*

*1. Shapiro D. Neurotic styles: [Electronic resource] / Shapiro David; TRANS.with eng. K. V. Aigon. - M.: Institute of General Humanitarian Research, 2000. - 176s. - (Modern psychology: Theory and practice). - ISBN 5-699-06943-7.*

*2. Shumova N. S., Maleshina P. K. Formation of the skill of self-evaluation in synchronists using video shooting // Sports psychologist. 2019. # 4 (55).*

*3. Shumova N. S., Babieva N. S., Baykovsky Yu. V. Formation of self-assessment skills in female volleyball players // Theory and practice of physical culture. 2018. no. 11. Pp. 14-16.*

**РАЗДЕЛ III**  
**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ ВЫСШИХ**  
**ДОСТИЖЕНИЙ И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ: ПОДХОДЫ,**  
**МЕТОДЫ, ТЕХНОЛОГИИ**

**УДК 796.42+159.947.5**

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

Ивашко С.Г., Кузьмич В.А.

***Аннотация.** Психологическая подготовка спортсменов в спортивной деятельности играет важную роль в процессе их подготовки к соревнованиям. Статья посвящена исследованию особенностей психологической подготовленности легкоатлетов. Статья адресована тренерам и психологам, участвующим в психологическом сопровождении спортсменов.*

***Ключевые слова:** психологическая подготовка, спортсмен, легкоатлеты, психологическая подготовленность спортивная деятельность.*

**Введение.** Спорт высших достижений – деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, а также на повышение, как собственного престижа, так и престижа команды. Подготовка спортсменов осуществляется по различным направлениям, но порой недостаток психологической подготовки, а точнее неумение контролировать свои состояния может свести к нулю результаты многолетних тренировок. Полагаясь на техническую и физическую составляющие тренировочного процесса, они упускают возможность использовать дополнительные резервы организма человека, посредством психологической подготовки, то есть способности к устойчивости различным стресс-факторам, умения контролировать и управлять психическими состояниями и поведением (самоконтроль) в разных соревновательных ситуациях, а также способности к мобилизации и активизации деятельности (волевая активность). Вся тренировочная деятельность сводится к сугубо механизированному процессу, где выполнение плана тренировки считается достаточным, чтобы прийти к намеченному результату, поэтому акцент необходимо сделать на психологическую подготовку, по которой А.Ц. Пуни и П.А. Рудик понимали систему мероприятий, направленную на формирование необходимых спортсмену качеств личности, для организации сознательной деятельности спортсмена, сообразованных с предполагаемыми условиями на предстоящем соревновании [4, 5].

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам, таким как: неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение. Состояние психической готовности можно представить как относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых развевается динамика психических процессов. П.А. Рудик рассматривает готовность как сложное психическое образование, включающее познавательные психические процессы, волевые компоненты, а также мотивы поведения. Акцентируя важность личностного подхода к изучению состояния готовности, отдельную роль играет эмоциональный компонент, который может как усиливать, так и ослаблять активность человека [5].

Таким образом, многофункциональность компонентов психологической подготовки обеспечивает успешное выступление на соревнованиях, и способствует удержанию необходимого уровня психологической готовности спортсменов на протяжении всего спортивного сезона.

**Основная часть.** С целью выявления уровня развития психологической подготовленности спортсменов-легкоатлетов ( $n=50$ ) на базе учреждения «Республиканского центра олимпийской подготовки по легкой атлетике» было проведено индивидуальное исследование со спортсменами-легкоатлетами в возрасте от 17 до 22 лет с помощью опросника «Психическая подготовленность спортсмена», разработанным С. М. Гордоном, Л. Т. Ямпольским. Опросник «Психологическая подготовленность спортсмена» предназначен для описания трех факторов (сторон) психологической подготовленности: устойчивости к стресс-факторам соревнований (фрустрационная толерантность), умения контролировать и управлять психическим состоянием и поведением (самоконтроль), способности к мобилизации и активизации деятельности (волевая активность).

Легкоатлеты по шкале «Фрустрационная толерантность» набрали  $6,27 \pm 0,32$  балла, что отражает слабую психическую устойчивость спортсменов к трудностям спортивной деятельности, а также эти спортсмены чрезвычайно чувствительны и впечатлительны к любым неприятностям и неудачам, возникающим во время соревнований. По шкале «Самоконтроль» спортсмены получили  $8,36 \pm 0,43$  балла; что свидетельствует о неспособности в полной мере контролировать свои действия; для них характерны предстартовая несобранность и неупорядоченность. Они часто теряются, ведут себя

непоследовательно, не умеют сосредоточиться, составить хорошо продуманный план поведения на период соревнований или последовательно придерживаться тактического плана, если он составлен для них тренером. Показатель «Волевая активность» равен  $17,22 \pm 1,60$  балла, что свидетельствует об умеренной решительности, отсутствии ярко выраженного упорства и настойчивости в достижении поставленных целей. Наличие оказания сопротивления при сбивающих факторах на соревнованиях. Стараются справляться со стрессовыми ситуациями, не уклоняются от личной ответственности, спокойно реагируют на неожиданные события. Их результат на соревнованиях в значительной мере стабилен.

**Выводы.** Таким образом, показатели по двум компонентам психологической подготовленности легкоатлетов низки. Для улучшения психологической подготовленности, необходимо разработать и провести программу психологической подготовки спортсменов, включающий диагностический блок, блок психологического консультирования, использование корректирующих упражнений, а также методов психорегуляции и проведение занятий в виде тренинга.

### **Литература**

1. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.
2. Методики психодиагностики в спорте / под общ. ред. В. Л. Марищука и [и др.]. – М.: Просвещение, 1984. – 386 С.
3. Мильман, В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности. Стресс и тревога в спорте / В. Э. Мильман. – М.: ФИС, 1983. – 104 с.
4. Психология физического воспитания и спорта / под общ. ред. Т.Т. Джемгарова, А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 36–41.
5. Рудик, П.А. Психология и современный спорт / П.А. Рудик. – М.: ФиС, 1973. – 511 с.

*Ивашко Светлана Геннадьевна профессор кафедры психологии УО «Белорусский государственный университет физической культуры, кандидат психологических наук, доцент, Республика Беларусь, Минск  
e-mail: [SvetlanaIv05@mail.ru](mailto:SvetlanaIv05@mail.ru), тел. +375293279995*

*Кузьмич Вероника Андреевна, студентка 4 курса спортивно-педагогический факультет массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», г.Минск, Республика Беларусь, e-mail: [kuzmih-veronika@mail.ru](mailto:kuzmih-veronika@mail.ru)*

### **PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES**

*Ivashko Svetlana, Professor, Department of psychology, Belarusian state University of physical culture, candidate of psychological Sciences, associate Professor, Republic of Belarus, Minsk, e-mail: [SvetlanaIv05@mail.ru](mailto:SvetlanaIv05@mail.ru)*

*Kuzmich Veronika, 4-year student of the sports and pedagogical faculty of mass sports educational institution "Belarusian State University of Physical Culture", Minsk, Republic of Belarus, e-mail: [kuzmich-veronika@mail.ru](mailto:kuzmich-veronika@mail.ru)*

*Abstract. The psychological preparation of athletes in sports activities plays an important role in the process of their preparation for competitions. The article is devoted to the study of the characteristics of the psychological preparedness of athletes. The article is addressed to trainers and psychologists involved in the psychological support of athletes.*

*Keywords: psychological preparation, athlete, athletes, psychological preparedness sports activities.*

#### *Literature*

1. Marishchuk, V.L. *Behavior and self-regulation of a person under stress* / V.L. Marishchuk, V.I. Evdokimov. - St. Petersburg: September, 2001. - 260 p.

2. *Methods of psychodiagnostics in sport / under total. ed. V. L. Marishchuk and [et al.].* - M.: Education, 1984. - 386 P.

3. Milman, V.E. *Stress and personality factors of regulation of activity. Stress and anxiety in sports.* / V.E. Milman. - M.: FIS, 1983. - 104 p.

4. *Psychology of physical education and sport / under total. ed. T.T. Dzhamgarova, A.Ts. Pugni.* - M.: Physical education and sport, 1979. - P. 36–41.

5. Rudik, P.A. *Psychology and modern sport* / P.A. Rudik. - M.: FiS, 1973. - 511 p.

**УДК 37.037:796.8**

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ**

Кабанова Е.А.

**Аннотация.** В статье представлены психолого-педагогические особенности совершенствования темпа движений и скоростной выносливости у юных дзюдоистов с учетом субъективности восприятия экстремальной деятельности. Определен спектр психолого-педагогических средств совершенствования управления параметрами соревновательной деятельности и их восприятием самим исполнителем.

**Ключевые слова:** юные дзюдоисты, совершенствование темпа движений и скоростной выносливости, психолого-педагогические особенности.

**Введение.** Самореализация юных профессионалов в спорте связана с направленным развитием соревновательно значимых кондиций [1, 3]. Формирование конкурентных характеристик соревновательной деятельности у юных дзюдоистов связано с психологическими особенностями восприятия параметров данной деятельности в соотношении с оптимальными, констатируемыми как самим спортсменом, так и тренером, осуществляющим

секундирование. С учетом весомости психолого-педагогического контекста деятельности тренера одним из актуальных направлений научных изысканий становится совершенствование способности юных дзюдоистов к наращиванию максимального темпа исполнения действий при сохранении их качества для подготовки к противоборству с соперником, обладающим высоким уровнем развития скоростных характеристик движения, и его успешной реализации при демонстрации психологически устойчивого поведения.

В психологической оценке сложности спортивной деятельности представлена такая категория, как «количество предъявляемых стимулов в единицу времени». В дзюдо эти стимулы предъявляют соперники, обладающие различными стратегиями ведения поединка, коронными соревновательными кондициями и координациями, и обновление содержания деятельности тренера связано, в ряду факторов, с пониманием психолого-педагогических особенностей совершенствования темпа движений и скоростной выносливости у юных дзюдоистов с учетом субъективности восприятия экстремальной деятельности, характеристика которых и составляет **цель** нашего исследования. Исследование проводилось на контингенте 30 юных дзюдоистов 15-18 лет и 15 тренеров Центра спорта и образования «Самбо-70» Москомспорта и соревновательного поведения одного из спортсменов. Методы исследования: интервьюирование, психолого-педагогический анализ самоописаний, мониторинг темпо-ритмовых параметров соревновательной активности, корреляционный анализ.

**Основная часть.** Проведенные ранее исследования позволяют констатировать проблему относительной изоляции юных дзюдоистов бóльших весовых категорий (90, 100 и свыше 100 кг) от нагрузок скоростного формата, направленных на воспитание темпа движений и скоростной выносливости, что отражает именно «педагогическую запущенность» данного контингента в скоростной реализации соревновательного противоборства [2, с. 160-168].

Значимость психологической интерпретации процесса совершенствования темпа движений и скоростной выносливости при сохранении оптимальных характеристик техники – неоспорима. С одной стороны, нами выявлена тесная взаимосвязь между педагогической оценкой и самооценкой значимости реализации темпа движений и скоростной выносливости ( $r = 0,86$ ), а с другой стороны процесс совершенствования темпа движений и скоростной выносливости у юных дзюдоистов связан в ряду факторов с индивидуальностью психологической картины восприятия экстремально сложной соревновательной деятельности спортсменом и тренером. Поскольку спортсмен оценивает ее параметры с позиции собственных, еще незадействованных ресурсов, не смотря на уже

протекающую около- и сверхпредельную деятельность, а тренер – с позиции внешней картины противоборствующих спортсменов, в которой соревновательное поведение соперника выступает мерилем успешности деятельности опекаемого спортсмена. Данный факт актуализирует значимость определенности психолого-педагогических условий, призванных оптимизировать деятельность дзюдоиста на пределе его индивидуальных возможностей, и должных обеспечивать адекватное тренировочным и соревновательным задачам согласование пространственно-временных, динамических, скоростных характеристик деятельности на фоне достижения преимущества над соперником.

Совершенствование темпа движений и скоростной выносливости у юных дзюдоистов опирается на выявленную нами картину последовательного падения или возрастания темпа соревновательной деятельности в трех-четырех соревновательных действиях. В связи с этим возникает задача удержания темпа движений на последовательно исполняемых сериях из трех и четырех технических элементов. Анализ реперных точек потери темпа противоборства в 42% случаев связан с изменением его тактики – с наступательной на разведывательную, оборонительную, выжидательную (что объективно снижает темп действий). Тогда как в 58% – это ресурс совершенствования управления параметрами соревновательной деятельности и психологии их восприятия самим исполнителем – юным дзюдоистом. Выявлена проблема встраивающегося рефлексивного самоанализа в темпоритмовую структуру соревновательного поведения: неуспешно выполненный технический прием обуславливает внутренний рефлексивный эмоциональный ответ-анализ, который переживают 76% юных дзюдоистов, что сбивает темп дальнейших 2-3 технико-тактических действий. С учетом выявленного факта, соревновательно адекватной являются: оперативная рациональная рефлексия; отстраненность от самооценки при доминирующей ориентации на успешность следующего действия, что позволяет «разорвать» цепь отрицательной эмоциональной самооценки.

Анализ данных самооценки юного дзюдоиста и педагогической оценки по реализации скоростных способностей при выполнении технико-тактических действий в соревновательном противоборстве (4 минуты) на Первенстве России (г. Назрань, 2018 г., весовая категория «100 кг») позволил выявить различия в восприятии «функциональной стоимости» и «предельности исполнения» скоростной нагрузки со стороны борющегося дзюдоиста и его тренера с расхождением значений до 70%. Интересен факт, что спортсмен охарактеризовал реализацию скоростных способностей как превышающую 100%, при том, что противоборствующий ему дзюдоист по уровню подготовки, возрасту,

соревновательному весу сходен, что подтверждает факт: требования, предъявляемые к проявлению скоростных способностей в соревновательных поединках значительно выше, чем их реализация в реальной тренировочной деятельности. Что требует обновленного подхода к моделированию и встраиванию соревновательных ситуаций в условия тренировочного процесса спортсменов 15-18 лет, особенно – тяжелой весовой категорий. Кроме того, нами выявлено, что падение темпа во второй половине соревновательного поединка существенно выше у представителей больших весовых категорий. У данных спортсменов наблюдается снижение темпа движений, активных технических действий.

Значимость воспитания скоростной выносливости усиливается с изменением субъективных ощущений о проявлении компонента скоростной выносливости, когда объективно темп действий не увеличивается по данным педагогической оценки и выполнения действий в единицу времени (темпо-ритмические характеристики не изменяются), а субъективная сложность увеличивается, что связано с утомлением спортсмена. Это создает необходимость целенаправленного изучения вопросов воспитания скоростной выносливости на разных отрезках соревновательного поединка при конкретизации психологических установок. В последнем отрезке соревновательного времени степень субъективной значимости проявления темпа движений и скоростной выносливости существенно возрастает – от 60% до 85% по сравнению с педагогической оценкой, где она стабильно (не дифференцированно) высока – 30 баллов, что говорит о повышающейся актуальности их проявления в финале поединка.

**Выводы.** В ряду психолого-педагогических особенностей, обуславливающих совершенствование темпа движений и скоростной выносливости у юных дзюдоистов с учетом субъективности восприятия экстремальной деятельности, мы выделяем высокую значимость воспитания скоростной выносливости, проявляющейся в соревновательных отрезках различных диапазонов, преимущественно со второй минуты и до завершения поединка – в опоре на следующие психолого-педагогические характеристики: 1) темповое исполнение основным спортсменом упражнений в противоборстве с более слабым соперником на фиксацию, удержание, развитие темпа, при смене спарринг-партнера в условиях достижения момента удержания темпа на соперника незначительно сильнее; 2) отработку исполнения технико-тактических связок в соревновательном темпе с внешним отягощением соперника на фоне усталости в заключительной части тренировки; 3) структуризацию 4-х минутного соревновательного поединка на 4, 8, 16 отдельных периодов с психологической установкой

на «достижение преимущества», «удержание преимущества» в каждом «отрезке-поединке»; 4) создание реальных соревновательных ситуаций в учебно-тренировочном процессе – соревновательных поединков с квалифицированным судейством; 5) противоборство со слабым соперником с фиксацией возрастания темпа движений и сменой соперника «на более сильного»; отработка темпового исполнения связки технико-тактических действий в течение 30 с интервалом отдыха «до полного восстановления»; тренировочные поединки в моделируемых условиях соревнования с установкой: 50% сопротивления соперника от максимальных усилий; сопротивления соперника только за счет захватов и передвижений; 6) сопоставление динамики побед и поражений с определением причин потери преимущества и ресурсов реализации и развития скоростной выносливости; 7) сосредоточение внимания на выполнении исключительно своего технико-тактического действия вне зависимости от вероятности «проиграть в контратаке» и организации собственного нападения; 8) реализация когнитивной гибкости и способности к переключению при смене тактик противоборства: отработка технико-тактических действий на отрезках 10-20 секунд со сменой партнеров, что обуславливает возрастание кумулятивного эффекта нагрузки и создает прецедент необходимой реализации психологической устойчивости в противоборстве «превозмогая собственную усталость».

### **Литература**

1. Горская Г.Б. Психологические факторы самореализации юных профессионалов в спорте и балете // В сборнике: 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. 19-23.

2. Кабанова Е.А., Кузьменко, Г.А. Проектирование средств воспитания скоростной выносливости у юных дзюдоистов 15-16 лет с учетом индивидуальных трудностей реализации соревновательной деятельности // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании: сборник трудов Межвузовской научно-практической конференции 22 марта 2017 года ; Составитель Т.К. Ким. М.: МПГУ, 2017. 474 с. С. 160-168.

3. Осипов, Д. В. Применения скоростной тренировки с борцовским жгутом для развития функциональных способностей дзюдоистов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 161-164.

*Кабанова Екатерина Александровна, аспирант Института физической культуры, спорта и здоровья, Россия, г. Москва, ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», [e.a.kabanova@bk.ru](mailto:e.a.kabanova@bk.ru).*

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF IMPROVING SPEED ENDURANCE IN YOUNG JUDOISTS

*Kabanova Ekaterina Alexandrovna, post-graduate student of the Institute of Physical Education, Sport and Health, Russia, Moscow, Pedagogical State University, [e.a.kabanova@bk.ru](mailto:e.a.kabanova@bk.ru).*

*Abstract. The article presents psycho-pedagogical features of improvement of movements pace and speed endurance in young judoists taking into account the extreme activity perception subjectivity. The spectrum of psycho-pedagogical means of competitive activity parameters management improving and their perception by the performer is defined.*

*Key words: young judoists, improvement of movements pace and speed endurance, psycho-pedagogical features.*

### References:

1. Gorskaya, G. B. *Psihologicheskie faktory samorealizacii yunyh professionalov v sporte i balete / V sbornike: Rudikovskie chteniya Materialy XV Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem «Rudikovskie chteniya-2019». pod obshch. red. YU.V. Bajkovskogo, V.A. Moskvina. – 2019. – P. 19-23.*

2. Kabanova, E. A., Kuz'menko, G. A. *Proektirovanie sredstv vospitaniya skorostnoj vynoslivosti u yunyh dzyudoistov 15-16 let s uchetom individual'nyh trudnostej realizacii sorevnovatel'noj deyatel'nosti / Innovacii i tradicii v sovremennom fizkul'turnom obrazovanii: sbornik trudov Mezhvuzovskoy nauchno-prakticheskoy konferencii 22 marta 2017 goda / Sostavitel' T.K. Kim. – M.: MPGU, 2017. – 474 p. – P. 160-168.*

3. Osipov, D. V. *Primeneniya skorostnoj trenirovki s borcovskim zhgutom dlya razvitiya funkcional'nyh sposobnostej dzyudoistov // Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova. 2018. № 2 (75). P. 161-164.*

**УДК 159.9.07**

## ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРУДНОСТЕЙ ТАЙ-БОКСЕРОВ (13-15 ЛЕТ) ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ И СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Лебедева А.Л., Реусов А.С.

*Аннотация. Исследуется наличие связи субъективной оценки психологических трудностей перед соревнованиями и типа нервной системы у тай-боксеров 13-15 лет. Приводятся результаты психодиагностического исследования субъективных психологических трудностей перед соревнованиями и свойства силы нервной системы у юных спортсменов, занимающихся тайским боксом.*

*Ключевые слова: спортивная деятельность, соревнования, психологические трудности, тайский бокс.*

Интенсивные физические нагрузки, ежедневно составляющие

спортивную тренировку, повышенная эмоциональность при участии в ответственных соревнованиях – всё это предполагает наличие у спортсмена определенных особенностей нервной системы. Целью нашего исследования явилось изучение связи между субъективной оценкой психологических трудностей перед соревнованиями и свойствами нервной системы юных тай-боксеров.

В рабочей гипотезе мы предположили, что имеется связь между уровнем выраженности свойства силы нервной системы и типом субъективной оценки психологических трудностей перед соревнованиями. Объектом исследования явились 19 юношей-подростков 13-15 лет, квалификация спортсменов: I юношеский разряд – 8 чел., II юношеский разряд - 11 чел. Практическая значимость определяется ориентированностью на улучшение психолого-педагогического сопровождения спортсменов. В соответствии с целью исследования, в задачи исследования входило:

- исследование и оценка эмоциональных переживаний, составляющих субъективные трудности на соревнованиях на примере тай-боксеров подросткового возраста;
- изучение и ранжирование проявлений свойства силы нервной системы бойцов муай-тай.

Для решения поставленных задач мы использовали методику Б. А. Вяткина «Оценка тренером свойств нервной системы спортсмена» [1], методику экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П. Ильина «Теппинг-тест» [2], структурированное интервью и анкету «Психологические трудности спортсменов во время соревнований», разработанную А.Е. Ловягиной и Г.И. Салиховой [3]. В качестве метода математико-статистической обработки данных применили корреляционный анализ.

К переживаниям, вызывающим психологические трудности перед соревнованиями относятся: «неуверенность в своей подготовленности», «боязнь не оправдать надежды значимых людей (тренера, близких)», «мысли о результате», «неуверенность в своем здоровье, физической форме», «переживания по поводу соперников» и «ожидание поединка (в случае затягивания или переноса старта)» (Рисунок 1).

Наиболее выраженными трудностями по выборке оказались «ожидание поединка» и «боязнь не оправдать надежды значимых людей» (тренера или родителей). Наименьшей причиной для беспокойства у юных спортсменов перед соревнованиями являются переживания по поводу физического преимущества и психологического прессинга со стороны соперников. Кроме того, по поводу переживаний, связанными с соперниками, мнение юных спортсменов достаточно едино, т.к. по этому пункту выявлен наименьший разброс ( $\sigma=1,4$ ).

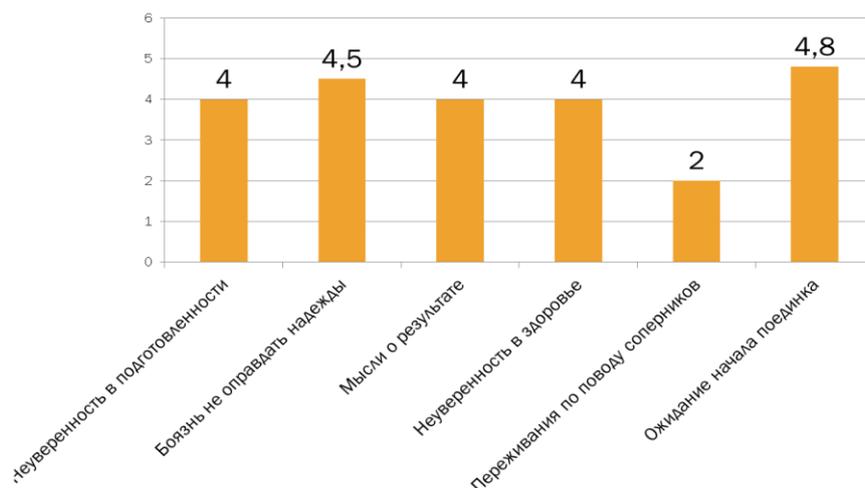


Рисунок 1– Величины средних (M) самооценок выраженности субъективных психологических трудностей в выборке, возникающих в соревновательный период

В соответствии с методикой Б. А. Вяткина, тренер наблюдает за проявлениями свойств нервной системы в разнообразных условиях естественной деятельности своих подопечных (во время тренировочного и соревновательного периодов и т.д.) и оценивает проявления свойств силы, уравновешенности и подвижности по пятибалльной шкале по ряду показателей процессов возбуждения, торможения и подвижности нервных процессов спортсмена [1].

По результатам оценки тренером свойств нервной системы своих спортсменов, у всех юношей высокие показатели (более 40 баллов) по свойствам силы, уравновешенности и подвижности (Таблица 1).

Таблица 1 – Оценка тренером показателей свойств нервной системы тай-боксеров по методике Б. А. Вяткина

Свойства нервной системы	Средние значения (M)
Сила НС	61
Уравновешенность НС	59
Подвижность НС	55

В то же время, по результатам «Теппинг-теста», выявлен лишь один спортсмен, обладающий сильным типом нервной системы, и даже у него КСНС=7, а данная величина коэффициента силы нервной системы указывает на низкую выраженность типа. У остальных бойцов муай-тай данной выборки оказалась высокочувствительная, слабая нервная система (Рисунок 2).

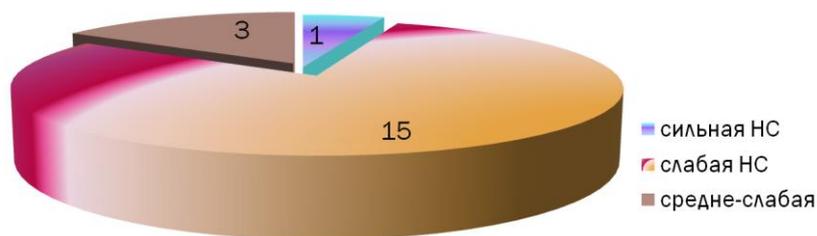


Рисунок 2 – Распределение выборки тай-боксеров по выраженности свойства силы нервной системы

Отметим, что в ситуационных видах спорта, в частности, в муай-тай, особое значение имеет быстрота двигательных реакций, которая определяется длительностью латентного периода реакции. И именно высокочувствительная нервная система позволяет спортсмену мгновенно отреагировать на самые незаметные сигналы со стороны соперника, за минимальный промежуток времени оценить обстановку и принять решение. Несмотря на то, что сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая, спортсмены со слабой нервной системой способны к максимальной, хоть и кратковременной мобилизации. Кроме того, у всех бойцов выборки, по данным теппинг-теста, высокая вработываемость.

В ходе исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Гипотеза не подтвердилась, корреляционный анализ не выявил статистически значимой связи между субъективной оценкой психологических трудностей перед соревнованиями и свойством силы нервной системы. Однако намечены направления и нюансы дальнейшего исследования темы.

2. С помощью экспресс-тестирования и наблюдения тренер получает возможность педагогического контроля и может дифференцировать тренировочное воздействие, продолжительность и интенсивность упражнений, количество повторений, продолжительность отдыха между нагрузками, характер отдыха, для улучшения результатов тай-боксеров.

3. Перед соревнованиями или в самом начале соревновательного периода необходимо проводить психологическую работу с

подростками тай-боксерами, направленную на развитие навыков психологической самопомощи спортсмена в целях управления состоянием эмоционального напряжения в случае «затягивания» старта соревнований. Второй мишенью психологической работы с юными спортсменами является снижение тревожности, связанной со страхом не оправдать надежды значимых лиц.

### **Литература**

1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: ФиС, 1981.

2. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. СПб.: Питер, 2003.

3. Ловягина А.Е. Субъективная оценка спортсменами психологических трудностей на соревнованиях // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. СПб., 2018. Т. 2. С. 41-43.

*Лебедева Анна Леонидовна, к.п.с.н., педагог-психолог, Санкт-Петербургское государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Колледж туризма и гостиничного сервиса», lal\_sport@bk.ru, РФ, г. Санкт-Петербург;*

*Реусов Александр Сергеевич, тренер отделения тайского бокса, Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва №2 Калининского района Санкт-Петербурга, stop\_kadr@bk.ru, РФ, г. Санкт-Петербург.*

### **EVALUATION OF PSYCHOLOGICAL DIFFICULTIES OF THE THAI BOXERS (13-15 OLD) BEFORE THE COMPETITION AND PROPERTIES OF THE NERVOUS SYSTEM**

*Lebedeva Anna Leonidovna, PhD (Psychology), educational psychologist, lal\_sport@bk.ru, College of tourism and hotel service of St. Petersburg, Saint-Petersburg, Russian Federation;*

*Reusov Alexander Sergeevich, boxing trainer, stop\_kadr@bk.ru, Olympik Reserve Sports School №2 of Kalininskiy district of St. Petersburg, Saint-Petersburg, Russian Federation.*

*Abstract. This article investigates the correlation between the subjective psychological difficulties before competitions and the type of nervous system in Thai boxers. The results of a psychodiagnostic study of subjective psychological difficulties and the properties of the nervous system of young athletes (13-15 old), engaged in Muay Thai are presented.*

*Keywords: sport activity, competition, psychological difficulties, muay thai.*

### *Literature*

*1. Vyatkin B.A. Mental stress management in sports competition. M.: F&S, 1981.*

*2. Ilyin Y. P. Psychomotor organization of a person. SPb.: Piter, 2003.*

3. Lovyagina A.E. *Subjective assessment by athletes of psychological difficulties in sports competition // Actual problems in the field of physical education and sports: Materials of the scientific-practical conference with international participation. SPb., 2018. Vol. 2. P. 41-43.*

**УДК 159.9.07**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ  
ПРИМЕНЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К  
ОБУЧЕНИЮ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА  
ЛЕГКОАТЛЕТОВ 12-14 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В  
СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ**

Маркина Т.А.

***Аннотация.** Работа посвящена исследованию психолого - педагогических условий оптимизации дифференцированного подхода к процессу спортивной подготовки юных спортсменов. Проанализированы особенности возрастного развития детей подросткового возраста и их значимость в организации педагогической деятельности тренера. Дано экспериментальное и теоретическое обоснование специфики индивидуализации учебно-тренировочной деятельности спортсменов разного уровня квалификации.*

***Ключевые слова:** спортсмены - подростки, психолого-педагогические условия, этап начальной подготовки, дифференцированный подход.*

**Актуальность.** Кардинальные преобразования культурной и социально-экономической жизни страны обусловили появление новых ценностей в профессиональной подготовке спортсменов. В условиях рыночной экономики специалисты указывают на приоритетность индивидуального подхода в подготовке спортсменов. Значимость учета индивидуальных особенностей спортсменов в процессе спортивной подготовки – бесспорна. В современной педагогической практике в условиях спорта это требование, безусловно, находит свое отражение. Однако, не смотря на очевидность утверждений о ее значимости необходимо обратиться к проблеме грамотной ее реализации в процессе учебно-тренировочной деятельности на всех этапах спортивной подготовки. Поэтому в системе подготовки спортсменов подросткового возраста процесс индивидуализации имеет свои специфические особенности. В спорте высших достижений процесс индивидуализации носит ярко выраженную личностно-ориентированную позицию и основан на рефлексивном понимании спортсменом своих сильных и слабых сторон.

Контингент спортсменов 12-14 лет, характеризуется неоднородностью по возрастным характеристикам развития, уровню технической, физической подготовленности, опыту социального

взаимодействия в группе, слабым уровнем развития рефлексивных умений. Спортсменов данного возраста характеризует нестабильное эмоциональное состояние, стремление занять определенное социальное положение в группе, ориентация в своей двигательной и социальной активности на более успешных спортсменов - сверстников. На начальном этапе становления группы, ее члены осторожно исследуют границы приемлемого поведения в формальной и неформальной сфере.

Это фаза перехода индивида от состояния независимого лица к статусу члена группы. На этом этапе педагог стремится расширить спортивный опыт членов группы, создать двигательную и социальную базу развития, сформировать учебно-познавательные умения. Исследователи в области детского спорта И.В. Баранов, А.А. Ратников, И.М. Баталов, М.Ю. Тимофеев и др. [1, 2] отмечают, что для данного возрастного контингента дифференцированный подход имеет более важное значение, чем индивидуализация. Специалисты, считают, что в педагогической деятельности «принцип индивидуализации не должен противоречить принципу обучения в коллективе. В условиях детского спорта принцип индивидуализации должен отражать не конкретную индивидуальную работу с конкретным спортсменом (так как может осуществляться и шаблонно, одинаково со всеми членами группы). Данное положение подкрепляется сенситивным периодом активной социализации личности, в процессе группового взаимодействия, которую должен использовать педагог в учебно-воспитательной деятельности. На тренировке индивидуальный подход к обучаемым, по мнению специалистов, может проявляться: в индивидуализации темпа выполнения двигательных действий, индивидуальном темпе овладения спортсменами учебным материалом, индивидуализации нагрузки на занятия; индивидуализация педагогического общения тренера со спортсменом при работе со всей группой. Методически грамотное обеспечение учебно-тренировочного процесса оказывает положительное воздействие и на психологические характеристики членов группы (интеллектуальные, коммуникативные способности, мотивацию к учебно-познавательной деятельности, а главное на формирование рефлексивных умений, которые позволят в дальнейшем спортсмену высокой квалификации успешно индивидуализировать свою спортивную подготовку). В настоящий момент в научной литературе отсутствует единство мнений в отношении ключевых понятий дифференциации, в результате чего как для теории, так и для практики педагогики спорта характерно наличие различных теорий и методик. В своем исследовании мы определяем понятие «дифференцированный подход», как сочетание групповой и индивидуальной форм психолого-педагогического воздействия педагога, обеспечивающего эффективность работы с группами

спортсменов, члены которой отличаются неоднородностью психологических, технических и физических характеристик, соответствующих их типовым и персональным особенностям при учете общего содержания и задач спортивной подготовки. Психологическую основу дифференцированного обучения составляет учет индивидуальных особенностей, влияющих на успешность результатов обучения, психологические условия организации процесса обучения: атмосфера в группе, регулирование конфликтности, содержание мотивов к достижению результатов спортивной подготовки.

Цель нашего исследования: Выявление психолого-педагогических условий применения дифференцированного подхода к процессу подготовки спортсменов – подростков 12-14 лет. Исследование проводилось традиционными психолого-педагогическими методами.

В эксперименте принимали участие группа спортсменов 12-14 лет, специализирующихся в спортивной ходьбе первого и второго года обучения, (20 человек), тренеры – эксперты со стажем работы более 20 лет. БУ «СДЮШОР № 8 им. Е.И. Николаевой» г. Чебоксары, магистранты кафедры педагогики РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) в течение 2017-2019 гг. Методическое обеспечение учебно-тренировочного в экспериментальной группе осуществлялось на основе выявленных психолого-педагогических условий организации дифференцированного подхода к обучению. Результаты предварительного опроса тренеров показали, что проблема организации занятий с большим контингентом занимающихся, неоднородным по своему составу, характеристикам физического, психического и социального развития является наиболее значимой и сложно решаемой (67% опрошенных тренеров).

Результаты анкетирования спортсменов позволили выявить проблемы психологической совместимости членов экспериментальной группы. Низкий уровень реактивной тревожности наблюдался у большей части спортсменов контрольных и экспериментальных групп, составив 67% в ЭГ. По результатам тестирования личной тревожности у спортсменов в экспериментальной группе наблюдался высокий уровень проявления тревожности (62%). В начале исследования в экспериментальной группе преобладала неблагоприятная атмосфера. Выявлены основные причины конфликтов в группе: в процессе учебно-тренировочного занятия между успешными и неуспешными спортсменами, старшими и младшими по возрасту, вследствие нарушения дисциплины и по социальным причинам. На начало эксперимента наблюдался достаточно неустойчивый интерес к занятиям у спортсменов экспериментальной группы (66%). Опрос тренеров, результаты педагогического наблюдения и психодиагностики спортсменов

позволил сделать следующее заключение. Компетентность тренеров по организации дифференцированного подхода находится на репродуктивном уровне. Традиционные подходы к учебно-тренировочному процессу не способствуют созданию позитивного эмоционального климата в группе, что приводит к снижению интереса спортсменов к занятиям, способствует повышению конфликтности в группе, снижению эффективности учебно-тренировочной деятельности спортсменов-подростков. На основании полученных результатов комплексной диагностики, результатов физической, технической и психологической подготовленности спортсменов разрабатывалась экспериментальная программа, построенная на основе выявленных психолого-педагогических условий:

- обеспечение вариативности подбора тренировочной нагрузки для подгрупп спортсменов в зависимости от уровня подготовленности, состояния тревожности и степени конфликтности спортсмена;

- вариативность средств методической поддержки спортсменов в соответствии с их возможностями и подготовленностью к восприятию учебной информации;

- применение системы наставничества и взаимопомощи при освоении технических элементов;

- создание позитивного эмоционального фона занятий.

Положительная динамика результатов повторной психодиагностики и уровня технической подготовленности спортсменов, эксперимента подтверждает эффективность дифференцированного подхода к подготовке спортсменов на этапе начальной специализации, разработанной на основе выявленных психолого - педагогически условий наблюдаются явные статистические достоверные различия по всем тестируемым показателям физических качеств ( $P < 0,01$ ).

**Вывод.** В современной спортивно - педагогической практике методическое и психологическое обеспечение процесса дифференцированного подхода к подготовке юных спортсменов является оптимальным и требует дальнейшего исследования.

### **Литература**

1. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: дис. ... д-р. пед. наук. – М; 2003. – 226 с.

2. Колесников А.А. Педагогические условия повышения эффективности тренировочного процесса юношей на этапе начальной специализации в спортивной ходьбе: дис. ... канд. пед. наук / А.А. Колесников; УралГАФК. Челябинск; 1999. – 152 с.

3. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. Изд – во СибГУФК, Омск; 2012. – 328 с.

*Маркина Т.А. – к.п.н., проф., профессор, кафедры Педагогике Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ). Россия, Москва.*

e-mail : [timofeeff@yandex.ru](mailto:timofeeff@yandex.ru).

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE APPLICATION OF A DIFFERENTIATED APPROACH TO THE TRAINING OF ADOLESCENT ATHLETES, TRACK AND FIELD ATHLETES 12-14 YEARS OLD, SPECIALIZING IN SPORTS WALKING**

*Markina T. A.- Ph.D., Professor, Department of Pedagogy of the Russian state University of physical culture, sports, youth and tourism (Rsuifksmit). Russia, Moscow. e-mail : [timofeeff@yandex.ru](mailto:timofeeff@yandex.ru).*

*Annotation. The work is devoted to the study of psychological - pedagogical conditions for optimizing the differentiated approach to the process of sports training of young athletes. Analyzed features of age-related development of adolescent children and their significance in the organization of the trainer's pedagogical activity. Experimental and theoretical substantiation of the specificity is given individualization of training activities of athletes different skill levels.*

*Keywords: adolescent athletes, psychological and pedagogical conditions, initial training stage, differentiated approach.*

**References**

1. Kvashuk P. V. Differentiated approach to the construction of the training process of young athletes at the stages of long-term training: Dis. Doc. PED. nauk. - M., 2003.-226 p.

2. Kolesnikov A. A. Pedagogical conditions for improving the effectiveness of the training process of young men at the stage of initial specialization in sports walking: Dis. kand. PED. nauk /A. A. Kolesnikov; UralGAFK. Chelyabinsk, 1999. - 152 p.

3. Psychodiagnostics of personality in physical culture and sports: studies. manual / G. D. Babushkin. - Omsk: Sibgufk Publishing house, 2012. - 328 p.

**УДК: 796.011.5:[796.01:159.9-051]**

**«FAIR PLAY» В РАБОТЕ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА**

Мельник Е.В., Боровская Н.И.

***Аннотация.** В профессиональной деятельности спортивного психолога часто возникают ситуации сложного нравственного выбора, когда могут возникнуть противоречия между целями команды, отдельного спортсмена и своими мировоззренческими позициями. Для их разрешения предназначены разрабатываемые в различных странах этические кодексы. Статья освещает специфику этических принципов, регламентирующих профессиональную деятельность спортивного психолога. Большое внимание уделено роли психолога в системе подготовки спортсмена во взаимодействии с другими ее участниками и его «честной игре».*

***Ключевые слова:** психолог, профессия, спортсмен, спортивная психология, этика, этические принципы*

**Введение.** В деятельности любой профессиональной группы вырабатываются свои нормы и правила поведения, которые в совокупности образуют профессиональную этику. Так, говорят о врачебной, научной, педагогической, юридической этике [1]. Все знают о Клятве Гиппократов. Ее канонический вариант, в котором есть обращение к Аполлону-врачу, Асклепию, Гигее и всем богам и богиням относят еще к 5-му веку до н.э., а как документ она известна с 3-го века до н.э. И до сих пор эти заповеди древнегреческого врача составляют основу медицинской этики.

Профессиональная деятельность психолога направлена на внутренний мир человека, на личность. Это работа с особым психологическим (диагностическим, коррекционным и др.) инструментарием. В рамках отдельных видов психологической работы существуют особые проблемы. Так, выделяют этические принципы, важные при проведении психодиагностики, консультирования, исследования. Спортивная психология, как специфическая отрасль психологической науки, требует создания своих принципов. Однако пока имеются только отдельные публикации с указанием значимости этой проблемы и возможностей ее разрешения [4].

Этические принципы спорта легли в основу движения «Fair play», которое понимается не только как просто лозунг, призывающий к честной игре. «Fair play» определяется как «совокупность этических законов поведения в спорте, основанных на внутренней установке спортсмена, тренера, врача и др. поступать честно и справедливо; как мировоззрение, идеалы которого, духовные ценности, идеи, принципы, убеждения исключают мошенничество, обман, трюкачество как моральное обязательство достижения результата в спорте без обмана, грубости, запрещенных приемов и методов, без использования допинга» [5, с. 67]. Оно опирается на концепции дружбы, товарищества, уважения к соперникам и обязательного соблюдения норм морали.

**Основная часть.** Не будем останавливаться на специфике спортивной деятельности как таковой, говорить о ее стрессогенности, физической и психической напряженности. Работа спортивного психолога не всегда происходит в отдельном специально оснащенном кабинете, т.е. кушетка, аквариум, приятная обстановка – это не о спортивном психологе. Такие условия, скорее, исключение из правил. В большинстве случаев это спортзал, трибуна, раздевалка и др. От спортивного психолога часто требуют оперативных сиюминутных консультаций или быстрого решения проблем. Надо сказать и о специфике работы спортивного психолога в спортивной команде, представляющей собой закрытую систему, в которую принимают не сразу, не всех и не всегда быстро.

В системе «спортсмен-тренер-родитель» спортивный психолог является ее частью и находится в центре как «независимый» элемент. Несмотря на его осознаваемую важность в подготовке спортсмена, зачастую обходятся и без него, и эта система вполне может существовать сама по себе.

Модели работы спортивного психолога обобщенно можно свести к двум вариантам:

1) психолог – часть системы «спортсмен-тренер-родитель» или часть спортивной команды (национальной, сборной, клубной);

2) психолог приглашен для решения конкретной задачи (как член ВНК или по договору).

Конечно, очень хочется, чтобы преобладала первая из них, когда психолог является полноправным членом системы, как тренер, доктор, массажист и др. Но и разовые приглашения психолога для решения конкретных задач тоже достаточно распространены и имеют право быть.

Этические принципы психологической работы сформулированы и описаны в разных литературных источниках [1, 4]. В 1995 г. разработан мета-кодекс этики Европейской федерации психологических ассоциаций *EFPA* (от англ. *European Federation of Psychologists' Associations*). Основные принципы кодекса: уважение прав и достоинства человека; компетентность; ответственность; целостность [2].

В статье не ставилась задача их описания и нахождения оптимального варианта. На данном этапе важно остановиться на специфике их проявления в спорте, что мы и постарались сделать, и только обозначили основные принципы, строго не придерживаясь уже существующей терминологии.

**Компетентность (профессиональная психологическая, личностная, социальная).** Психологу важно знать свои права и обязанности, возможности и ограничения, работать в пределах уровня профессиональной подготовленности. Для установления доверительного контакта необходимо формулировать выводы и рекомендации на понятном спортсмену, тренеру, родителю языке (не злоупотреблять специальными терминами, например, «антиципация», «фрустрация»...). При обсуждении результатов диагностики выдача таких характеристик как «этот спортсмен имеет слабый тип нервной системы» или «ты – амбидекстр» может негативно сказаться на взаимоотношениях, дать прозвище в команде. Для принятия психолога в свой круг, кроме того, важно знание особенностей вида спорта, его специфических проблем и даже спортивного сленга (например, в сложнокоординационных видах спорта – «заскок», в игровых –

«прочитать действие соперника»). Это необходимо и для снятия барьера во взаимоотношениях и создания общего поля деятельности.

**Добровольность.** В спорте заказчиком не всегда может выступать сам спортсмен, хотя он является ключевой фигурой. Зачастую инициатором взаимодействия с психологом выступают родители или тренер, и запрос для работы может звучать так: «Сделайте с ним что-нибудь», «Вправьте ему мозги» и др. Конечно, для понимания возможностей и ограничений в работе психолога требуется повышение психологической культуры. Психологу важно уметь находить баланс между задачами команды, тренера и самого спортсмена. Также психолог может попасть в затруднительное положение при комплектовании команды или помощи при выборе вида спорта. Например, по результатам исследований Л.К.Серовой среди теннисистов высокой квалификации не встречаются меланхолики и флегматики [3]. В детско-юношеском спорте при работе с несовершеннолетними спортсменами надо получить разрешение от родителей (это или составленный договор или подписанное согласие на возможность использования средств и методов психологической подготовки).

**«Не подопытный кролик».** Психолог в своей работе применяет только валидные и надежные средства и методы. Но при этом спортсмен никогда не может выступать подопытным кроликом. Используемые методики должны быть адекватны не только возрасту, полу, виду спорта, состоянию спортсмена, но и целям, условиям и этапу подготовки. Не всегда спортсмену надо говорить о полученных результатах, особенно перед стартом.

**«Не навреди».** Несмотря на то, что психолог берет на себя ответственность за принимаемые спортсменом решения и выбранный путь, он несет ответственность и за его психическое здоровье. В спорте реализация этого принципа вступает в противоречие с целями деятельности, особенно когда для достижения успеха «все средства хороши». Ведь психолог обеспечивает не результат деятельности, а процесс его достижения. Миссия психолога – быть «фонариком» для спортсмена, освещать дорогу к достижению результата.

**«Не посадить на иглу».** Спортивный психолог должен осознавать свои функции и не «брать на себя» роль тренера. Накопленные знания и умения не могут служить определенного рода средством для манипуляции спортсменами и формировать у них зависимость от себя. Известно, что самый лучший психолог тот, кто научит справляться с проблемами самостоятельно, что особенно актуально для спорта. Зависимость от психолога может рассматриваться как особое психоэмоциональное состояние спортсмена и проявляться в навязчивых мыслях и чувствах: гипертрофированное

чувство благодарности, желание постоянного присутствия психолога, влюбленность или сексуальное желание, постоянная потребность спрашивать совета по любому поводу. Такая зависимость может развиваться как невротическая («любовь = психолог») или результативная («психолог = результат»). В современных условиях это может усугубляться онлайн-взаимодействием, когда психолог круглосуточно доступен для консультаций для спортсмена. Иногда спортсмены не стесняются позвонить или написать психологу даже ночью, в выходной день, потому что ему не спиться и у него завтра соревнования. Такой ритм работы для психолога будет способствовать развитию эмоционального выгорания, а для спортсмена к поиску решения проблем через внешнее окружение, к неспособности самостоятельно преодолевать возникающие трудности, опираться на свои ресурсы, что в конечном итоге приведет его к инфантилизации.

### **Выводы**

В психологической отрасли для закрепления этических принципов в некоторых странах утвержден специальный документ – «Этический кодекс» (Россия – 2012 г., Латвия – 2018 г. и др.), который регламентирует деятельность психологов; работают этические комитеты. В Республике Беларусь отсутствуют общепринятые профессионально-этические нормы деятельности практических психологов. Существуют лишь методические рекомендации Министерства образования, где излагаются этические нормы, которыми должен руководствоваться педагог-психолог. В 2008 году вышла книга «Этика для Европейских психологов» Джоффа Линдсея, Каспера Коене, Хальдора Оврэйде и Фрэди Ланга – членов Постоянного Комитета по Этике ЕФПА и имеющих огромный опыт работы в этом направлении. Важным шагом к решению этических проблем на постсоветском пространстве явилось ее издание в 2019 году на русском языке, научным редактором и консультантом которого стала Ирина Симоненкова, спортивный психолог из Латвии. Большим достижением стало создание национальных этических кодексов европейских стран, становление норм этической практики. Однако многие вопросы этики профессиональной деятельности еще остаются далекими от разрешения, не выделена специфика их проявления в области спортивной психологии. Спортивный психолог работает с внутренним миром не просто человека, а человека особенного – спортсмена! Все это требует разработки и соблюдения этических принципов и в спортивной психологии.

### **Литература**

1. Карандашев, В.Н. Психология: Введение в профессию: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.Н. Карандашев. – 5-е изд., стер. – М.: Смысл; Издат. центр «Академия», 2009. – 512 с.

2. Линдсей Дж. Межнациональное регулирование этических вопросов и разработка Мета-кодекса этики EFPA / Дж.Линдсей // Национальный психологический журнал. –2012. – №1(7). – С. 33 – 41.

3. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учеб. пособие для СПО / Л.К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Изд-во Юрайт, 2019. – 124 с.

4. Солдатова, А. Этические проблемы спортивной психологии. Спорт и личность / А.Солдатова // [Электронный ресурс]. – 2000. – Режим доступа: <http://www.psports.ru/articles/10-2010-06-08-12-50-50> – Дата доступа: 20.05.2020

5. Ягодин, В. В. Основы спортивной этики: учеб. пособие / В.В. Ягодин; науч. ред. З.В. Сенук; М-во образования и науки РФ, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 112 с.

*Мельник Елизавета Вячеславовна, канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры психологии, [elizavetamelnik@yandex.ru](mailto:elizavetamelnik@yandex.ru), Республика Беларусь, Минск, Белорусский государственный университет физической культуры*

*Боровская Наталья Ивановна, старший преподаватель кафедры психологии, [borofil@bk.ru](mailto:borofil@bk.ru) Республика Беларусь, Минск, Белорусский государственный университет физической культуры*

#### "FAIR PLAY" IN THE WORK OF A SPORTS PSYCHOLOGIST

*Melnik Lizaveta – PhD in psychological Sciences, associate professor, professor in the psychology department, [elizavetamelnik@yandex.ru](mailto:elizavetamelnik@yandex.ru), Belarus, Minsk, Belarus State University of Physical Culture*

*Borovskaya Natalia – senior lecturer in the psychology department, [borofil@bk.ru](mailto:borofil@bk.ru), Belarus, Minsk, Belarus State University of Physical Culture*

*Abstract. In the professional activities of a sports psychologist, situations of difficult moral choice often arise, when contradictions may arise between the goals of the team, individual athlete and worldview positions of psychologist. The ethical codes being developed in various countries are intended for their resolution. The article covers the specifics of ethical principles that govern the professional activities of a sports psychologist. Much attention is paid to the role of a psychologist in the athlete's training system in interaction with its other participants and its "fair play".*

*Keywords: psychologist, profession, athlete, sports psychology, ethics, ethical principles.*

#### *References*

*1. Karandashev, V. N. Psychology: Introduction to the profession: textbook. student's guide. no. studies'. V. N. Karandashev-5th ed., ster. - Moscow: Smysl; Izdat. center "Academy", 2009. - 512 p.*

*2. Lindsay J. International regulation of ethical issues and development of the EFPA Meta-code of ethics / J. Lindsay // national psychological journal. -2012. – №1(7). – P. 33-41.*

3. Serova, L. K. *Psychology of the athlete's personality: textbook. manual for SPO / L. K. Serov. - 2nd ed., ISPR. and add. - M.: yurayt Publishing house, 2019. - 124 p.*

4. Soldatova, A. *Ethical problems of sports psychology. Sport and personality / A. Soldatova // [Electronic resource]. - 2000. - access Mode: <http://www.psports.ru/articles/10-2010-06-08-12-50-50> – access date: 20.05.2020*

5. Yagodin, V. V. *Fundamentals of sports ethics: studies'. manual / V. V. Yagodin; scientific ed. Z. V. Senuk; M-vo of education and science of the Russian Federation, Ural. Feder. UN – T.-Yekaterinburg: Ural Publishing house. UN-TA, 2016. - 112 p.*

## УДК 796.011.1

### ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЛИЧНОСТЬ ЮНОГО СПОРТСМЕНА

Романина Е.В., Дмитриева И.В.

**Аннотация:** В статье представлен анализ исследований по проблеме формирования личности юного спортсмена. Он показал явную недостаточность в разработке этой темы. Выявлены противоречия в точке зрения положительного влияния занятий спортом на личность юного спортсмена. Приведены пути решения проблемы развития личности спортсмена

**Ключевые слова:** личность, детско-юношеский спорт, соревнование, спортивный педагог.

**Введение.** В российской спортивной науке существуют различные точки зрения на социальную сущность спорта. Одни авторы утверждают, что сущностью спорта является соревновательность, достижение максимального спортивного результата, а другие – содействие гармоничному развитию личности [4].

Проблему социализации личности в процессе занятий спортом начали изучать в 70-х гг. XX в.

В.А. Пономарчук, С.В. Молчанов, В.И. Старшинов рассматривали социализацию и интеграцию личности в спорте как объективными и естественными результатами функционирования личности в данной области деятельности [4].

Спорт с одной стороны оказывает глубокое и многостороннее воздействие на личность, развивая его духовно и физически, но по мнению В.У. Агеевца, В.М. Выдрина, вместе с положительным влиянием спорта на интеллектуальное, физическое и нравственное развитие личности, спорт может оказывать негативное действие на становление личности [1].

Авторы считают, что это связано прежде всего с системой проведения некоторых соревнований, которые несут субъективные возможности для развития отрицательных нравственных качеств.

Доказывается это тем, что спортивная борьба в некоторых случаях затрудняет проявление таких простых норм нравственности, как жалость, доверие, сострадание и т.д. С точки зрения Ю.Я. Киселева, схема строгого соперничества снижает воспитательную роль спорта [4].

По мнению Т. Любецкой, спорт нельзя назвать ни нравственным, ни безнравственным. Спорт может создавать как положительные, так и отрицательные предпосылки для формирования личности [4]

Только в совокупности целого ряда факторов, важнейшими из которых является качество и уровень воспитательной работы, эти предпосылки могут реализоваться в ту или иную сторону

По нашему мнению, рассмотрение спорта только с позиции положительного или негативного влияния на личность спортсмена явно недостаточно. Целесообразно более широко рассмотреть эту проблему, как на проблему общечеловеческих ценностей, культивируемых в спорте, поскольку именно в процессе принятия или непринятия этих ценностей и происходит формирование личности. А так как среди общечеловеческих ценностей именно проблеме гуманизации отводится важнейшее место, то это в свою очередь, требует рассмотрение спорта с позиции гуманизирующей функции в обществе.

Авторы отмечают, что в спорте нарастают дегуманистические тенденции, особенно в спорте высших достижений [3, 4].

Большинство исследователей сходятся во мнении, что сущность спорта, его роль в обществе, зависит от гуманистической или антигуманной направленности самого общества [3].

В последнее время появилось большое количество публикаций бывших чемпионов, тренеров о негативных сторонах спорта.

Ю. Власов остро отозвался о детском спорте. Детский спорт, по сути, лишает детей детства. Тренеры эксплуатируют детей, втягивая их в большой спорт. Дети калечатся физически и духовно, на них обращается допинг, нагрузка, материальная заинтересованность. И с каким после этого нравственным багажом они войдут во взрослую жизнь [2].

Анализ работ ученых по проблеме влияния спорта на личность юного спортсмена показал явную недостаточность исследования этой темы.

Особый интерес представляют работы, посвящённые изучению направленности личности юных спортсменов, процессу ее формирования и влияния на спортивный результат. Так, В.А. Зообков отмечал, что в зависимости от содержательных особенностей доминирующих мотивов их можно разделить на две группы: со спортивно-деловой и личностно-престижной мотивацией. Для подростков первой группы характерно чувство социальной ответственности, коллективизма, достижение спортивного результата и

активной социальной позиции. Важными особенностями второй группы являются стремление к личному самоутверждению средствами спорта и боязнь поражений. Подобные данные выявила А. Я. Дука [4].

Проведенный анализ немногочисленных работ недостаточно полно отражает особенности развития юных спортсменов. В связи с вышесказанным можно выделить два пути решения вопроса о влиянии спорта на личность юного спортсмена:

1. Более глубокое изучение особенностей личностного развития юных спортсменов.

2. Исследование механизмов, через которые происходит воздействие спорта на личность.

Таким образом, личности спортивного педагога отводится важная роль.

### **Выводы**

1. Проведенный анализ показал, что современный спорт неоднозначно воздействует на развитие личности спортсмена, остается неясным механизм, оказывающий положительный или отрицательный эффект на процесс формирования личности спортсмена.

2. В отечественной психологии ведущая роль в процессе социализации личности ребенка отводится личности педагога и общению детей, в процессе которых и происходит воспитание личности.

### **Литература**

1. Агеев В., Вишневский И. Спорт как элемент индивидуальной культуры личности // Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе». Москва, 1974. С. 47.

2. Власов Ю.П. Справедливость силы: Из истории высшей спортивной силы. Москва, 1984. 165 с.

3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Санкт-Петербург, 2005. 350 с.

4. Малкин, В.Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. 102 с.

*Романина Елена Васильевна – к.психол.наук, преподаватель кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, [romanin@bk.ru](mailto:romanin@bk.ru)*

*Дмитриева Ирина Сергеевна – магистрант кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, [irina.dmitrieva96@mail.ru](mailto:irina.dmitrieva96@mail.ru)*

### *THE INFLUENCE OF SPORTS ON THE PERSONALITY OF YOUNG ATHLETES*

*Romanina Elena – PhD, lecture in the psychology department of Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (GSOLIFK), Moscow, Russia.*

*Dmitrieva Irina – student in the psychology department of Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (GSOLIFK), Moscow, Russia.*

*References:*

1. Ageevets V., Vishnevsky I. *Sport as an element of an individual personality culture // World Scientific Congress «Sport in Modern Society». Moscow, 1974. P. 47.*
2. Vlasov Y. *Justice of power: From the history of supreme sports power. Moscow, 1984. 165 p.*
3. Ilyin E. *Psychology of physical education / E. P. Ilyin. St. Petersburg, 2005. 350 p.*
4. Malkin, V. *Psychological work in the youth sports school. Yekaterinburg: Publishing House Ural. University, 2016. 102 p.*

УДК: 796.011.5:[796.01:159.9-051]

## ЛОГИКА ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Сивицкий В.Г., Мельник Е.В.

***Аннотация.** В статье обосновывается построение программы производственной преддипломной практики будущих спортивных психологов в Белорусском государственном университете физической культуры, которое предлагается как вариант логики организации психологического сопровождения спортсменов. Описываются основные виды работ спортивного психолога: информационный, аналитический, проектировочный, консультативный, диагностический, психорегулирующий, образовательный и др., которые выражаются в конкретных мероприятиях по психологической подготовке.*

***Ключевые слова:** логика, организация, психологическое сопровождение, спортсмен, преддипломная практика.*

**Введение.** Жизнь человека уникальна в событиях и неповторима в его поступках. Но многие виды деятельности для своей эффективности требуют учета определенных закономерностей: обучение, развитие, управление, тренировка, производство и т.д., что определяет набор и последовательность мероприятий и воздействий, т.е. логику организации этой деятельности. В педагогике, в том числе и в спортивной тренировке как педагогическом процессе, такая логика обязательно присутствует и обычно реализуется в используемой на данном этапе методике подготовки. В теории спортивной тренировки есть подробно рассмотренные методики развития выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей, для обучения двигательным действиям (технике упражнений) и тактическим умениям? Разработана конкретная последовательность и критерии перехода к следующему этапу. Но ничего подобного нет для психологической подготовки.

В психотерапии, аналогично другим медицинским процедурам, существуют определенные методики работы (протоколы) с зависимостями, фобиями, психологическими травмами и т.д., но их

применение в спорте ограничено локальными проблемными ситуациями. Попытки разработать методику психологической подготовки предпринимались многократно, но до сих пор и учебники, и пособия просто перечисляют задачи, средства и методы работы, ограничиваясь рекомендациями по их использованию, что назвать методикой можно лишь условно. Такая ситуация обусловлена уникальностью психики каждого человека, многофакторностью ее развития и разнообразием возможных подходов, но в итоге эффективность психологической подготовки по-прежнему зависит от опыта и индивидуального мастерства специалиста.

**Основная часть.** Отсутствие единой методики работы спортивного психолога детерминирует подготовку и переподготовку новых специалистов, а также приводит к различному отношению к психологической подготовке тренеров, спортсменов и их родителей: от полного игнорирования до фанатичного поиска и апробации новых средств и методов. И если полноценной методики в ближайшее время ожидать не приходится, то с появлением психологического сопровождения как формы системного участия психолога в подготовке спортсменов появляется возможность разработки последовательности действий, которые желательно выполнить специалисту.

Программа преддипломной практики предусматривает выполнение следующих основных видов работы спортивного психолога:

- психологическая характеристика вида спорта и учебно-тренировочного процесса сопровождаемых спортсменов;
- разработка планов и проведение беседы с тренером и спортсменами;
- разработка проведение и анализ информационных сообщений;
- разработка программы и проведение психодиагностики;
- обработка результатов диагностики и разработка рекомендаций;
- составление плана психологической подготовки спортсменов;
- проведение психологических консультаций;
- разработка программы и проведение психологического тренинга;
- подготовка и проведение сеансов психорегуляции;
- обучение спортсменов методам саморегуляции психического состояния;
- ведение дневника с анализом проведенной работы.

Каждое задание специализируется в зависимости от контингента спортсменов и текущих задач подготовки, а результаты его выполнения определяют содержание следующего. Поэтому анализ выполненной работы будет объективным только в комплексе, так как практически

всегда что-то получается хорошо, а что-то не очень, причем часто по причинам, которые не зависят от квалификации психолога.

Психологическая характеристика вида спорта (разработка психоспортограммы) имеет важное значение для понимания сущности вида спорта, а также для выделения спортивно важных психологических качеств [3]. Даже если психолог ранее занимался сам или уже работал в этом виде спорта, анализ изменений в правилах, новых средств и методов подготовки будет полезен в начале сотрудничества. Изучение особенностей учебно-тренировочного процесса сопровождаемых спортсменов (задач подготовки, результатов прошедшего сезона, целей на ближайшие соревнования, режима дня, типичных нагрузок, форм отдыха) осуществляется в процессе наблюдения, бесед с тренером и спортсменами, анкетирования и т.п.

Беседы с тренером и спортсменами предусматривают не только сбор информации, но и формирование мотивации сотрудничества и определение форм взаимодействия с психологом (например, место, продолжительность и регулярность встреч), поэтому требуют предварительного планирования. В частности, мотивация к сотрудничеству может эффективно формироваться путем постановки ближайших целей работы, актуальных для конкретного спортсмена.

Материал, предложенный спортсменам в беседе, дополняют информационные сообщения как по типичным проблемам вида спорта (по результатам психоспортограммы), так и по актуальным задачам текущего этапа подготовки (как выполнение запроса тренера и спортсменов) [1]. Такие сообщения могут проводиться как краткая лекция, видеопрезентация, тренинг, ролевая игра, т.е. быть интересным и доступным всем участникам. Такие сообщения могут стать одной из регулярных форм психологического сопровождения, выполняя образовательную функцию.

Собранные сведения позволяют разработать программу диагностики тех качеств и состояний, которые актуальны на текущем этапе подготовки. Важно, чтобы изучаемые особенности дополняли, но не дублировали уже известные сведения или прошлые исследования. В умении выделить нужные показатели и подобрать (или разработать) адекватные методы диагностики проявляется компетентность специалиста и формируется его профессиональный имидж.

Результаты диагностики и разработанные на их основе индивидуальные рекомендации становятся предметом обсуждения на первых консультациях, которые также помогают установлению доверительных отношений психолога со спортсменами. Особое внимание следует уделить соблюдению этических принципов, прежде всего, конфиденциальности полученной информации. И даже если получены негативные результаты тестирования, надо найти такие

формулировки, которые дают спортсмену надежду на улучшение и стимулируют желание этого достичь.

Результаты диагностики и задачи подготовки становятся основой для плана психологической подготовки, где указаны рекомендуемые упражнения, их частота и продолжительность. Желательно предусмотреть формы контроля изменений – дневник, беседы, тесты и т.п. План подготовки должен включать различные виды самостоятельной работы, чтобы спортсмен сам проявлял активность, а не только был исполнителем заданий психолога [2].

Реализация мероприятий психологической подготовки предполагает активное участие в них психолога, который контролирует правильность и регулярность выполнения заданий. Прежде всего, это целевые тренинги и сеансы психорегуляции, на которых спортсмены приобретают опыт психологического взаимодействия. Успешное выполнение психологических упражнений с помощью психолога позволяет перейти к обучению спортсменов методам саморегуляции психического состояния, овладение которыми служит одной из основных задач психологической подготовки.

Каждое мероприятие в зависимости от условий учебно-тренировочного процесса может проводиться и оцениваться как отдельно, так и в комплексе всех воздействий, но в любом случае требует предварительной подготовки, для чего были разработаны методические рекомендации, документы планирования и отчетности. Одним из таких документов является дневник психолога с анализом проведенной работы. В помощь специалисту по разным видам спорта уже разработаны рабочие тетради по психологической подготовке, о которых есть публикации коллег.

**Выводы.** Таким образом, предложенная последовательность действий спортивного психолога, в основе которой лежит логика организации психологического сопровождения, является комплексным и целостным этапом работы специалиста с новым контингентом спортсменов, и может эффективно использоваться не только для обучения студентов, но и как программа переподготовки или аттестации специалистов.

### **Литература**

1. Мельник, Е.В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – М.: Издательский дом «Спорт», 2020. – 192 с.

2. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учебник для среднего профессионального образования / А.В. Родионов [и др.]; под общ. ред. А.В. Родионова. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 251 с. (Профессиональное образование). –

Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/447809> (дата обращения: 05.01.2020).

3. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник и др.; под общ. ред. Л.Г. Уляевой. – М.: Издатель Мартохин П.Ю., 2014. – 236 с.

*Сивицкий Владимир Геннадьевич – канд. пед. наук, доктор наук в области психологии, доцент, заведующий кафедрой психологии, vlad.sivitsky@gmail.com, Республика Беларусь, Минск, Белорусский государственный университет физической культуры*

*Мельник Елизавета Вячеславовна, канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры психологии, elizavetamelnik@yandex.ru, Республика Беларусь, Минск, Белорусский государственный университет физической культуры*

### *THE LOGIC OF ORGANIZING PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR ATHLETES*

*Sivitsky Vladimir – PhD in pedagogical sciences, D.Sc. in psychology, associate professor, head of the psychology department, vlad.sivitsky@gmail.com, Belarus, Minsk, Belarus State University of Physical Culture*

*Melnik Lizaveta – PhD in psychological sciences, associate professor, professor in the psychology department, elizavetamelnik@yandex.ru, Belarus, Minsk, Belarus State University of Physical Culture*

*Abstract: The article substantiates the construction of a program of industrial pre-graduate practice of future sports psychologists at the Belarusian State University of Physical Culture, which is offered as a variant of the logic of organizing psychological support for athletes. The main types of work of a sports psychologist are described: informational, Advisory, diagnostic, analytical, design, psychoregulatory, educational, etc., which are expressed in specific measures for psychological training.*

*Keywords: logic, organization, psychological support, athlete, pre-graduate practice.*

#### *Literature*

1. Melnik, E. V. 99 questions to the sports psychologist from coaches, parents and athletes / E. V. Melnik, V. G. Savitsky, N. I. Borovskaya. - Moscow: publishing house "Sport", 2020. - 192 p.

2. Training of a teacher of additional education in the field of physical culture: psychological support in children's and youth sports: textbook for secondary vocational education / A.V. Rodionov [et al.]; under the General editorship of A. V. Rodionov. – Moscow: Yurayt publishing house, 2020. - 251 p. (Professional education). - Text: electronic / / EBS yurayt [site]. - URL: <https://urait.ru/bcode/447809> (accessed: 05.01.2020).

3. Psycho-pedagogical support of sports activity in the context of self-realization: monograph / L. G. Ulaeva, E. V. Miller, and others; under the General editorship of L. G. Leeway. – M.: Publisher Marthin P. Y., 2014. – 236 P.

## СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА УЧЕТА БИОРИТМОВ РАЗЛИЧНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ВОЗМОЖНЫХ КОНФЛИКТОВ В ПРОЦЕССЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Сопов В.Ф.

*Аннотация.* Рассматривается влияние биоритмов организма и метода, в основу которого положена оригинальная гипотеза В.И. Шапошниковой о повторении генетической программы временной последовательности развития плода в эмбриогенезе в каждом годовом цикле онтогенеза, на возможное возникновение конфликтов между психологом и клиентом в процессе консультирования.

*Ключевые слова:* психология спорта, метод контроля биоритмов, конфликты в консультировании, профилактика десинхроноза, факторы личности, психологическая подготовленность.

**Введение.** Биологический ритм – это один из механизмов, позволяющий организму приспосабливаться к меняющимся условиям жизни. Из всех известных науке биоритмов наибольшее влияние на активность жизнедеятельности оказывает эндогенный биоритм, т.е. индивидуальный год, начинающийся от дня рождения. В нем четко прослеживаются в определенные месяцы периоды высокой активности и спада, склонности к травматизму и заболеваниям.

В основу метода положена оригинальная гипотеза В.И. Шапошниковой [6] о повторении генетической программы временной последовательности развития плода в эмбриогенезе в каждом годовом цикле онтогенеза.

Исследования показали, что в годовом эндогенном цикле существуют определенные наиболее благоприятные для проявления высших физических возможностей периоды. Этими периодами, по данным анализа лучших результатов сезона у более 7000 элитных спортсменов мира за несколько лет, являются 1, 6, 9, 10 месяцы индивидуального года. Наименьшее количество лучших результатов было показано во 2, 11 и 12 месяцы индивидуального года [6, 7].

Наши наблюдения за психическим состоянием высококвалифицированных спортсменов в зависимости от месяца индивидуального года показали их высокую взаимообусловленность как в индивидуальных, так и в командных видах спорта. Колебания динамики психического состояния повторяют кривую годичной эндогенной активности и кривую роста спортивных результатов [1, 2, 3].

Более того, обнаружена тесная связь между эндогенной активностью и проявлениями агрессивности у хоккеистов и у боксеров, причем не только в отношении соперников, но и своего тренера.

Это навело на мысль проанализировать частоту и качество производственных конфликтов в отношениях между клиентом и психологом, при которых клиент по каким-то причинам недоволен работой с психологом, высказывает недовольство или даже пытается скандалить, привязав их динамики эндогенной активности клиента [1].

Обнаруженная закономерность полностью совпала с данными наблюдения за спортсменами, позволило использовать её в психокоррекции при применении психической саморегуляции (ПСР).

Кроме эндогенного годичного ритма большой популярностью пользуется изучение трехступенчатого хода жизненных процессов с временными отрезками в 23, 28 и 33 дня.

При исследовании жизни творческих людей австриец Фридрих Тельчер обнаружил четвертый ритм – 38 дневный, который показал высокую прогностичность при изучении партнерства (Аппель В., 1996).

Тем самым на биоритмологическом уровне было подтверждено учение К.Г. Юнга (1875-1961) об основных функциях человека: функции ощущений, функции чувств, функции осознанного мышления и функции интуиции.

Большое значение имеет также знание суточной динамики биоритмов, оказывающих влияние на психическое состояние [4].

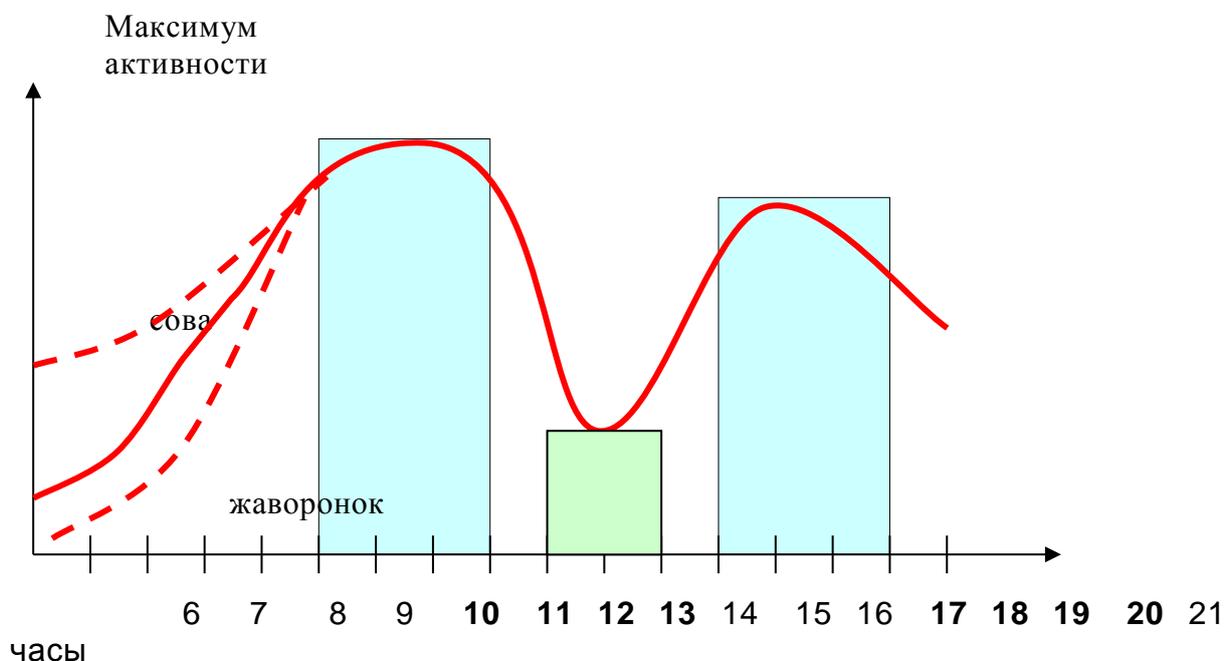


Рисунок 1 – Динамика суточной активности и пики работоспособности

Основной целью психической саморегуляции является формирование различных психических состояний, способствующих наиболее оптимальному использованию физических, душевных и интеллектуальных возможностей человека.

Какой бы материальной ни была конкретная цель психорегуляции (изменение характера, смена мотивационной модели, лечение гипертонии или невроза) она достигается через вхождение в то или иное психическое состояние, или через прохождение целой цепочки состояний как эрготропного, так и трофотропного характера.

Эти состояния – цели, во время сеансов психорегуляции, могут значительно не совпадать с динамикой годового, околосесячных и суточного биоритмов. И давать эффект часто прямо противоположный ожидаемому как психологом, так и субъектом воздействия, вызывая у первого сомнения в своих силах и методике, а у второго – недоверие к специалисту.

Особенно эти противоречия усиливаются при работе с парами спортсменов или в командных видах спорта, во взаимоотношениях спортсмена и тренера, в семейных парах [5].

Теория биоритмов позволяет нам на практике применять систему планирования и организации мероприятий психической саморегуляции в четком соответствии с ожидаемыми изменениями состояния клиента.

Данная система, разработанная нами в 1980-84 гг. для спорта высших достижений, прошла апробацию в различных видах экстремальной деятельности, медицинской практике, образовании [4]. Она включает в себя четыре блока планирования и организации ПСР на основе учета динамики биоритмов.

### 1. СТРАТЕГИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Вырабатывается, ориентируясь на годичный эндогенный ритм. Конечный срок достижения результата ПСР планируется на самые активные месяцы индивидуального года (1, 3, 5, 6 месяцы).

Рутинное обучение навыкам ПСР планируется и в месяцы средней активности (4, 8, 9 месяцы).

В месяцы с минимальной активностью (11,12 месяцы) не планируется никаких активных действий и результатов, кроме восстановительных процедур, релаксации, пассивной медитации.

Наложение появляющегося эффекта ПСР на естественный рост активности организма, запланированный на определенный срок, дает выраженный позитивный эффект и укрепляет веру пациента в своего психотерапевта, клиента – в психолога.

### 2. ТАКТИКА ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Вырабатывается, ориентируясь на околосесячные ритмы. При планировании конкретных программ и составлении их семантического, энергетического, и соматического пространства актуализируется тот

компонент, который совпадает с определенной фазой физического, эмоционального, интеллектуального или интуитивного циклов.

Так при низких значениях физического цикла усиливается релаксация с установкой на восстановление. При высоких – усиливаются мобилизация к достижению определенных результатов, идеомоторное сопровождение деятельности.

При высоких значениях интуитивного ритма – используется программа творческой медитации, с получением информации по индивидуальным проблемам.

При резком снижении всех четырех ритмов – делается антидепрессивный акцент, проводится профилактика мотивов избегания неудач, усиливается весь спектр программ, направленных на поднятие энергетики, оптимизма, уверенности в своих силах и т.д.

Удачное попадание содержания программы ПСР, предложенной психологом, в унисон с психическим состоянием клиента повышает эффект ПСР и закрепляет сотрудничество с психологом.

### 3. ОПЕРАТИВНАЯ КОРРЕКЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Вырабатывается с ориентиром на время суток в суточном ритме.

Основной упор делается на выбор времени для освоения тех или иных упражнений ПСР, реализации навыка в применении одного из 4-х факторов-антагонистов ПСР.

Обучение релаксации лучше планировать на период естественного спада активности в 14-15 часов.

Обучение технике мобилизации и вхождения в специфические (особые) состояния сознания лучше проводить в 16-18 часов, когда повышается функциональная активность организма и выносливость.

Тренинги общения и техники управления эмоциями и отношениями настоятельно рекомендуется проводить в 18-20 часов, когда повышается позитивность восприятия окружающих.

Идеомоторные тренировки двигательных навыков (техника движений) дают наибольший эффект в 10-12 часов, когда обостряется активность нейромоторных механизмов, а энергетика – максимальна.

В своей практике мы учитываем и колебания активности коры мозга внутри каждого часа. Поэтому рекомендуемая продолжительность «активных» частей сеанса ПСР: релаксация, медитация, активная идеомоторика – не более 20 мин.

Таких активных частей в 1,5 часовом сеансе рекомендуется не более 3-х, с чередованием лекционно-коммуникативных, иногда двигательных – «вставок».

Параллельно дается ряд рекомендаций по режиму активности и питания.

При минимальной активности человек склонен быстро уставать, чаще находиться в состоянии заторможенности и сниженного настроения, у него чаще возникают состояния «хронического застоя», организм склонен к набору лишнего веса, обострению хронических заболеваний и травм.

Поэтому в эти периоды необходимы: полноценный и более частый, чем обычно сон, более частое применение психической саморегуляции, питание, построенное на легкоусвояемых белках и углеводах, растительных маслах, с избеганием тяжелых жиров и сахара. Необходимы дробные формы спортивной нагрузки, с переключением на более эмоциональные формы. Не рекомендуются так же радикальные виды лечения (особенно оперативные), пиковые физические и интеллектуальные нагрузки, особенно в творческих видах деятельности. Все это лучше запланировать на периоды высокой и максимальной активности.

Для расчета индивидуального эндогенного ритма применяется авторская компьютерная программа «Эндритм» (Сопов В.Ф., 1994).

#### **Литература**

1. Сопов, В.Ф. Психокоррекционное «отзеркаливание» биоритмов различной продолжительности в консультативной практике / В.Ф. Сопов // Психология общения 2000: проблемы и перспективы. - Москва: ПИ РАО, 2000. - С. 65-67.
2. Сопов, В.Ф. Психическая саморегуляция и биоритмы / В.Ф. Сопов // Эмоциональная саморегуляция: теоретические основы и прикладные аспекты. - Самара: СГПУ, 2002. - С.102-107
3. Сопов, В.Ф. Психическая регуляция и биоритмы в спорте высших достижений / В.Ф. Сопов // Журнал спортивного психолога. Специальный выпуск. - 2003. - Москва: РГУФК, 2003. - С. 66-76.
4. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. - М., 2010. - 125 с.
5. Луговский, В.В. Как найти себе идеального партнера. Биоритмы и совместимость / В.В. Луговский. - М.: ЗАО Центрполиграф: ООО «МиМ-Дельта», 2003. - 143 с.
6. Шапошникова, В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте / В.И. Шапошникова. - М.: ФиС. - 1984. - 157 с.
7. Шапошникова В.И. Хронобиология и спорт // В.И. Шапошникова, В.А. Таймазов // Советский спорт, 2005. - 177 с.

*Сопов Владимир Федорович – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

**STRATEGY AND TACTICS OF ACCOUNTING FOR BIORHYTHMS OF  
DIFFERENT DURATIONS AS A METHOD OF PREVENTING POSSIBLE CONFLICTS  
IN THE CONSULTATION PROCESS**

*Sopov Vladimir – PhD, associate professor of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia*

*Abstract. The influence of the body's biorhythms and method, based on the original hypothesis of V.I. Shaposhnikova on the repetition of the genetic program of the temporary sequence of fetal development in embryogenesis in each annual cycle of ontogenesis, on the possible occurrence of conflicts between psychologist and client during consultation.*

*Keywords: sports psychology, biorhythm control method, conflicts in counseling, prevention of desynchronization, personality factors, psychological preparedness.*

*Literature*

1. *Sopov V.F. Psychocorrectal "mirroring" of biorhythms of varying durations in advisory practice. Communication Psychology 2000: Problems and Perspectives. - Moscow: PI RAO, 2000. - P. 65-67.*

2. *Sopov Mental self-regulation and biorhythms. Emotional self-regulation: theoretical foundations and applied aspects. - Samara: SGPU, 2002. - P.102-107*

3. *Sopov V.F. Mental Regulation and Biorhythms in the sport of higher achievements. The journal of a sports psychologist. Special issue. 2003. - Moscow: RGUFC, 2003. - P.66-76.*

4. *Sopov V.F. Theory and method of psychological training in modern sports. M.: 2010. 125 p.*

5. *Lugovsky V.V. How to find the perfect partner. Biorhythms and compatibility. - M.:Centerpoligraph: MIM Delta LLC, 2003.-143 p.*

6. *Shaposhnikova. Individualization and prognosis in sports. - M.: - F and S. - 1984. - 157 p.*

7. *Shaposhnikova V.I., Taimazov V.A. Chronobiology and Sports, 2005.*

**УДК 159.9**

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ВИЗУАЛЬНОГО  
РАСПИСАНИЯ И СИСТЕМАТИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО  
ПРОЦЕССА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА МОТИВАЦИОННУЮ СФЕРУ И  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ФИГУРИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ  
ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

Сопов В.Ф., Губанов А.М., Шакирова А.В.

*Аннотация. В статье представлена разработанная схема оптимизации обучения элементов по принципу «от простого к сложному». Раскрыта эффективность применения визуального расписания, как средства визуальной поддержки на начальном этапе подготовки фигуристов.*

*Ключевые слова:* визуальное расписание, систематизация, фигурное катание, начальная подготовка.

Ряд исследователей (Воробьева В.К., Рубинштейн С.Л., Эльконин Л.В., Леушина А.М. и др.) отмечают в своих работах, что наглядный материал дети усваивают лучше вербального [2].

В отечественной педагогике изучением применения наглядности занимались такие авторы, как П.П. Блонский, В.К. Воробьева, Л.В. Занков, Т.А. Ильина, П.Ф. Каптерев, А.М. Леушина, В.И. Маркин, Г.И. Щукина и др. Идеи наглядности в педагогике разрабатывались в трудах И.Д. Песталоцци, К.Д. Ушинского [1].

Исходя из анализа имеющихся визуальных средств в работе с детьми, можно выделить следующие формы: игры с предметами, моделирование ситуаций, работа с карточками, пиктограммами, использование видео роликов, гиф-анимации, тематические книги, календари событий ребенка, жетонная система, визуальное расписание, система «да-нет», система «сначала-потом», фиксация ребенка на занятии (фотография, рука, карточка с именем), видео-моделирование, моделирование естественных ситуаций, социальные истории, презентации, схемы [2].

Раннее нами было исследовано применение визуального расписания и систематизации в тренировочном процессе детей с расстройствами аутистического спектра [4]. Было обнаружено, что применение визуального расписания способствует формированию физических и коммуникативных навыков, позволяет структурировать среду для взаимодействия, повышает мотивацию к сотрудничеству [3]. Полученные данные подтолкнули нас к внедрению метода визуальной поддержки в тренировочный процесс типично развивающихся детей.

**Цель исследования** – выявление эффективности применения визуального расписания и систематизации тренировочного процесса и их влияния на мотивационную сферу и стрессоустойчивость фигуристов на начальном этапе подготовки.

Методы исследования: метод визуальной поддержки; шкала самооценки тревоги (Ч.Д. Спилбергера), шкала мотивационного состояния; метод бальной оценки; методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 16 фигуристов группы начальной подготовки первого года обучения (5-6 лет), поделенные на две подгруппы по 8 человек в контрольной и экспериментальной.

Длительность эксперимента: 3 месяца. Занятия проходили: 4 раза в неделю (ледовая и внеледовая подготовка). Перед началом обучения дети проходили первичную психодиагностику. В процессе занятий на льду в экспериментальной группе использовались визуальные средства обучения (схема оптимизации процесса обучения (Рисунок 1) и визуальное

расписание (Таблица 1), контрольная группа - занималась в обычном режиме. На завершающем этапе исследования осуществлялась повторная психодиагностика, оценка технического мастерства исполнения элементов: «винт», «перекидной прыжок».

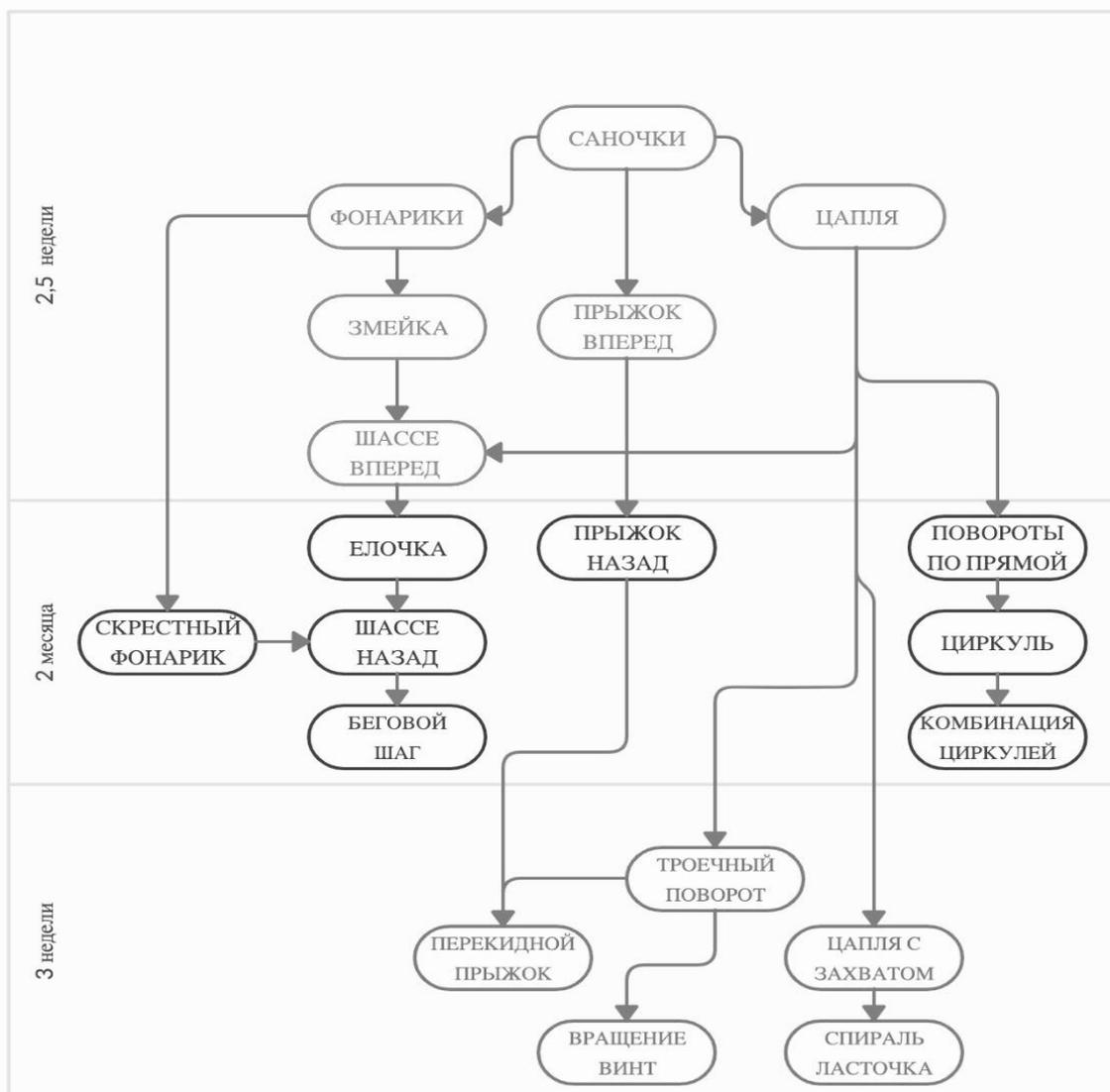


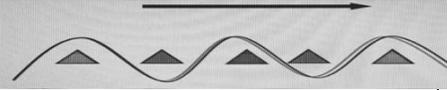
Рисунок 1 – Схема оптимизации процесса начального обучения

Схема оптимизации процесса обучения на этапе начальной подготовки поделена на три взаимосвязанных этапа. Продолжительность первого этапа составляет 2,5 недели, второй этап – 2 месяца, третий – 3 недели.

В зависимости от прироста технического мастерства и когнитивной готовности, визуальное расписание видоизменялось:

1. Увеличение количества повторений, добавление элементов;
2. Переход к списочному типу (без опорных схем) в визуальном расписании с использованием дозировки и усложнение набора элементов;
3. Список без количества повторений.

Таблица 1 – Пример визуального расписания (чек-листа) с графическим образом и набором базовых элементов с малым количеством повторов

	Задание	Количество повторов		
	 Собрать конусы			
	 Саночки			
	 Змейка			
	 Фонарики			
	 Кидание мяча			

### Результаты исследования

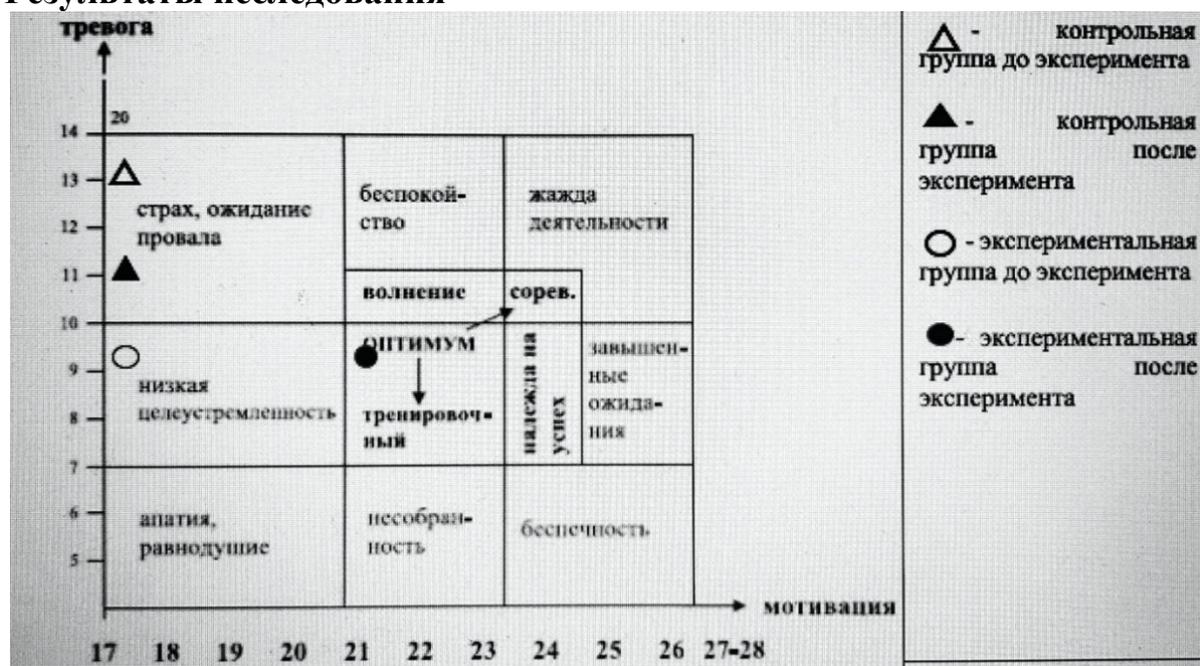


Рисунок 2 – Выраженность средних доминирующих психических состояний у группы фигуристов до и после эксперимента

Первичная психодиагностика показала, что в контрольной группе наблюдалось состояние «страха и ожидания провала», при вторичной - снизились показатели тревожности, но в целом остались те же показатели.

В экспериментальной группе на момент начала исследования доминировало состояние «низкая целеустремленность», однако после использования визуальных средств обучения фигуристы вышли на тренировочный оптимум.

Сравнительный анализ исполнения элементов «винт» и «перекидной» на этапе завершения исследования представлен на рисунке 3.

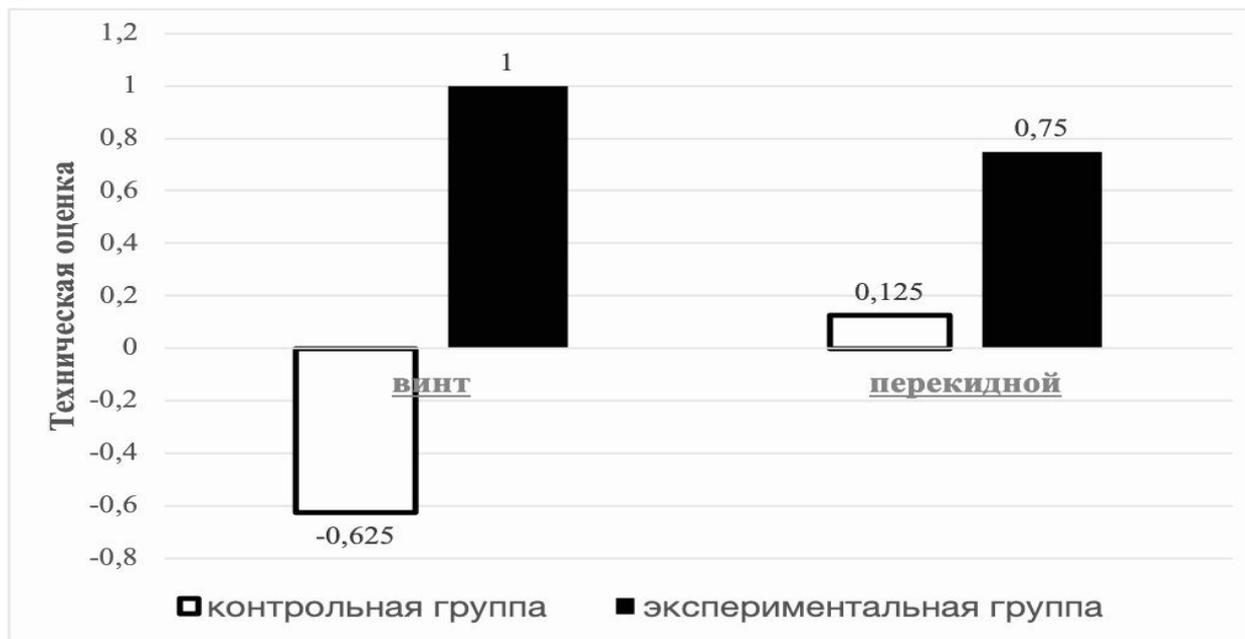


Рисунок 3 – Сравнительный анализ исполнения элементов «винт» и «перекидной»

Таким образом, в группе, использующей визуальные средства обучения прирост показателей технического мастерства существенно выше, чем в группе, занимающиеся в обычном режиме. Результаты проведенного исследования позволят разработать наиболее эффективную программу тренировочного процесса и сократить тренировочный цикл подготовки от простых упражнений к более сложным техническим элементам.

### Литература

1. Гусейнов, А.З. Развитие принципа наглядности в истории педагогики / А.З. Гусейнов, Г.Д. Турчин // Философия. Психология. Педагогика – 2007. - №1 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiieprintsipa-naglyadnosti-v-istorii-pedagogiki> (дата обращения: 16.04.2020).

2. Дудьев, В.П. Психомоторика: словарь – справочник / В.П. Дудьев. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 366 с.

3. Сопов, В.Ф. Применение визуального расписания в обучении фигурному катанию на коньках детей с расстройствами аутистического

спектра / В.Ф. Сопов, А.В. Шакирова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №1 (167). – С. 277 – 282.

4. Шакирова, А.В. Аутизм и спорт. Методика обучения фигурному катанию на коньках как средство абилитации детей с расстройствами аутистического спектра : монография / А.В. Шакирова. – М.: Спорт, 2019. – 112 с.

*Сопов Владимир Федорович, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, [vladimirsopov@mail.ru](mailto:vladimirsopov@mail.ru), РГУФКСМУТ (ГЦОЛИФК)*

*Губанов Алексей Михайлович, специалист в сфере физическая культура и спорт, тренер-преподаватель, МУДО ДЮСШ гор. округа Павловский Посад, судья одиночного катания, технический специалист, [pgigurist@gmail.com](mailto:pgigurist@gmail.com)*

*Шакирова Анита Васильевна, соискатель кафедры психологии РГУФКСМУТ (ГЦОЛИФК), главный тренер инклюзивной секции фигурного катания на коньках для детей с диагнозом аутизм и другими ментальными нарушениями «Хрустальные пазлы», [anitashakirova@yandex.ru](mailto:anitashakirova@yandex.ru)*

#### ***EFFICIENCY OF APPLICATION OF VISUAL SCHEDULE AND SYSTEMATIZATION OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS AND THEIR INFLUENCE ON THE MOTIVATIONAL SPHERE AND STRESS RESISTANCE OF FIGURE SKATER AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION***

*Sopov Vladimir Fedorovich, Ph.D in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIFK), Moscow, Russia, [vladimirsopov@mail.ru](mailto:vladimirsopov@mail.ru)*

*Gubanov Alexey Mikhailovich, specialist in the field of physical education and sport, trainer-teacher, MICE Sports School Pavlovsky Posad judge single skating technical specialist, [pgigurist@gmail.com](mailto:pgigurist@gmail.com)*

*Shakirova Anita Vasilievna, graduate student of the Department of Psychology, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIFK), head coach of the inclusive section of figure skating for children with a diagnosis of autism and other mental disorders «Crystal Puzzles», [anitashakirova@yandex.ru](mailto:anitashakirova@yandex.ru)*

*Annotation. The article presents a developed scheme for optimizing the learning of elements on the principle of "from simple to complex." The effectiveness of using a visual schedule as a means of visual support at the initial stage of training skaters is disclosed.*

*Keywords: visual schedule, systematization, figure skating, initial training*

#### ***Literature***

*1. Huseynov A.Z. Development of the principle of visualization in the history of pedagogy / A.Z. Huseynov, G.D. Turchin // Philosophy. Psychology. Pedagogy - 2007. - No. 1 URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-printsipa-naglyadnosti-v-istorii-pedagogiki> (accessed 04.16.2020).*

*2. Dudyev V.P. Psychomotrics: dictionary - reference book / V.P. Judges. - М.: VLADOS, 2008. - 366 p.*

3. Sopov V.F. *The use of visual schedule in teaching figure skating on children with autism spectrum disorders* / V.F. Sopov, A.V. Shakirova // *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgaft*. - 2019. - No. 1 (167). - from. 277 - 282.

4. Shakirova A.V. *Autism and sports. Methods of teaching figure skating on skates as a means of habilitating children with autism spectrum disorders: monograph* / A.V. Shakirova. - M.: Sport, 2019. - 112 p.

**796.015.59**

## **СТРУКТУРИРОВАНИЕ ИНФОРМАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ**

Тиунова О.В.

***Аннотация.** Необходимость системного анализа большого объема информации по психолого-педагогическому обеспечению спортивной подготовки очевидна. Различные целевые аудитории нуждаются в особом контенте. В статье представлена система структурирования информации, разработанная автором на основе многолетнего опыта научной, учебной и практической работы. Представленный методологический подход будет полезен специалистам, реализующим подготовку и повышение квалификации спортивных психологов, а также всем, кто заинтересован в получении практических рекомендаций по теме «психологическая подготовка спортсменов».*

***Ключевые слова:** спортивная психология, подготовка кадров, структурирование информации, системный анализ данных, практические рекомендации, контент, целевые аудитории.*

Необходимость системного анализа большого объема данных и практических рекомендаций, касающихся психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки очевидна. Информационная и образовательная деятельность в области практической психологии, в том числе психологии спорта, требует от её авторов и организаторов регулярного обновления материала, его систематизации и компоновки в зависимости от компетенций различных целевых аудиторий. Практика показала, что проводить обучающие семинары, тренинги и групповые консультации в смешанных аудиториях (тренеры и спортсмены, родители юных спортсменов и тренеры, руководители спортивных организаций и тренеры) непродуктивно – из разнопланового интересного материала слушателям в такой аудитории трудно выбрать «свою» часть. Также любому читателю требуется особая сортировка материала при изучении методического пособия комплексного содержания. Проблема структурирования получаемой информации актуальна для слушателей курсов повышения квалификации тематических семинаров и участников научно-практических конференций. Различные целевые аудитории нуждаются в особом контенте и системе сортировки информации для

эффективного взаимодействия с другими категориями участников спортивной подготовки.

Поиск эффективных формы группировки, подачи материала и восприятия его слушателями проводится постоянно [1-7].

На основе многолетнего опыта научной, образовательной и практической работы нами разработана система структурирования информации, которую можно использовать в информационно-образовательной деятельности, а также рекомендовать слушателям для качественного восприятия большого объёма информации. В качестве тематических блоков можно использовать шесть категорий, оправдавших себя в проведении индивидуального консультирования спортсменов и представленных на рисунке 1.

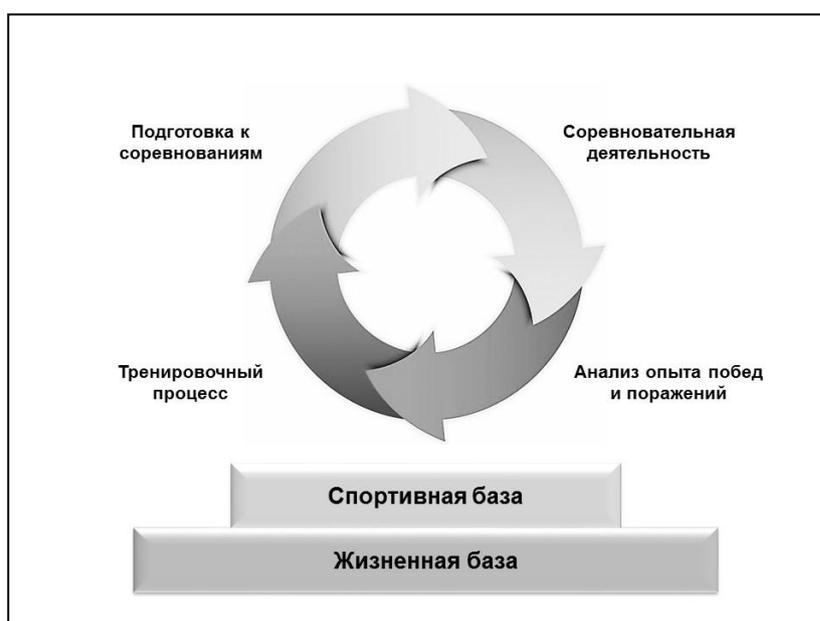


Рисунок 1 – Блоки тематической информации

Каждый такой тематический блок может включать в себя множество тем, которые в свою очередь, так или иначе, касается возможностей и компетенций различных участников спортивной подготовки. На рисунке 2 представлены четыре важных для сортировки информации понятия: блок, тема, адресат, исполнитель.

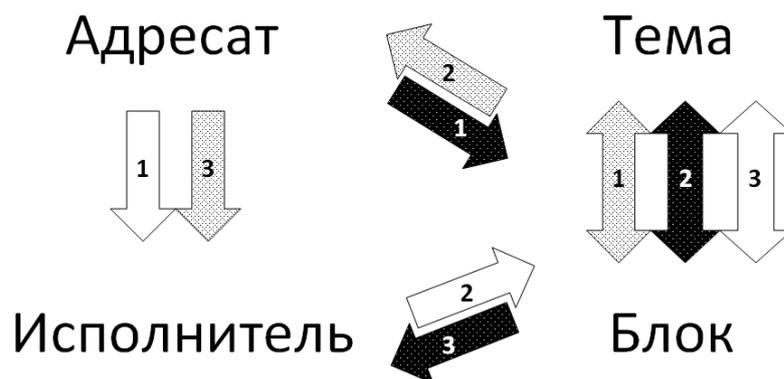


Рисунок 2 – Три варианта планирования информационно-образовательной работы

Первый вариант группировки материала: а) выбор одного из шести «блоков» информации, б) определение тем, входящих в этот блок, в) подбор материала для различных целевых аудиторий («адресатов» информации), г) формирование практических рекомендаций (программ) для самостоятельной реализации каждой категорией слушателей и взаимодействия или влияния на остальных участников процесса.

Второй вариант: а) определение целевой аудитории, б) подбор тематик или выбор блока, в) формирование практических рекомендаций (программ) для самостоятельной реализации данной целевой аудиторией, а также взаимодействия или влияния на остальных участников процесса спортивной подготовки.

Третий вариант: а) определение целевой аудитории, б) выбор исполнителя практической части рекомендаций, в) подбор тематик или выбор блока.

Перечень программ реализации практических рекомендаций представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Адресность информационно-образовательной работы и направленность программ реализации практических рекомендаций

Целевые аудитории	Исполнители практической части рекомендаций							
	PCO	Т	КСВК	КЮС	СВК	ЮС	РЮС	СП
Руководители спортивных организаций (PCO)	С	1	2	3	4	5	6	7

Продолжение таблицы 1

тренеры (Т)		2	С	2	3	4	5	6	7
Команда	спортсменов высокой квалификации (КСВК)	-	1	С	-	2	-	-	3
	юных спортсменов (КЮС)	-	-	-	С	-	1	2	-
Индивидуально	спортсмены высокой квалификации (СВК)	1	2	3	-	С	-	-	4
	юные спортсмены (ЮС)	-	1	-	2	-	С	3	4
Родители юных спортсменов (РЮС)		1	2	-	4	-	5	С	6
Спортивные психологи (СП)		1	2	3	4	5	6	7	С
Примечание: С – самостоятельная работа, 1-7 программы взаимодействия или влияния на остальных участников процесса									

Итак, различные целевые аудитории нуждаются в особом контенте. Представленный методологический подход будет полезен специалистам, реализующим подготовку и повышение квалификации спортивных психологов, а также всем, кто заинтересован в систематизации практических рекомендаций по теме «психологическая подготовка спортсменов».

### Литература

1. Тиунова О.В. Профессиональная деятельность спортивного психолога: спектр современных возможностей самореализации / О.В.

Тиунова // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2017. – №7 (149). – С. 241-247.

2. Тиунова, О.В. Разработка и реализация многоуровневой системы повышения квалификации по спортивной психологии / О.В.Тиунова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №3(145). – С. 223-228.

3. Вербицкий, А.А. Контекстное образование: проблемы и перспективы / А.А. Вербицкий // Педагогика. – 2014. – № 9. – С. 3-14.

4. Емельянов, Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю.Н. Емельянов; Ленингр. гос. ун-т. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1985. – 168 с.

5. Ерошенко, А.А. Из опыта практического применения метода анализа конкретных ситуаций в образовательном процессе подготовки будущих педагогов-психологов (на примере дисциплины «Педагогическая психология») / А.А.Ерошенко, И.А.Кириллова // Ученые записки университета им П.Ф.Лесгафта – 2016. – №10 (140) – С. 246-253.

6. Игнатович, Е.В. Актуальные направления повышения квалификации научно-педагогических работников вузов [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 1. - URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=7606> (дата обращения: 28.04.2020).

7. Таймазов, В.А. Программа инновационного развития дистанционных образовательных технологий в университете Лесгафта / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, В.А.Чистяков // Ученые записки университета им П.Ф.Лесгафта – 2017. – №1 (143) – С. 207-212.

*Тиунова Ольга Владимировна, к.п.н., доцент, ведущий научный сотрудник, ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, [olgatiunova@yandex.ru](mailto:olgatiunova@yandex.ru), директор МРОО НМО "Лаборатория физической культуры и практической психологии", ректор АНО ДПО «Национальный институт биомедицины и спорта» (Москва).*

#### *STRUCTURING OF INFORMATION ON PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES*

*Tiunova Olga – PhD in Pedagogical Science, Assistant Professor, Researcher at the Federal Science Center of Physical Culture and Sport, Moscow, Russia, [olgatiunova@yandex.ru](mailto:olgatiunova@yandex.ru)*

*The need for a system oriented analysis of a large amount of information on psychological and pedagogical support in sports training is obvious. Diverse target groups require special content. The article presents an information structuring system developed by the author on the basis of a long-term experience in scientific, educational and practical work. The presented methodological approach will be useful to experts implementing training and professional development of sports psychologists, as well as to those who are interested in receiving practical recommendations on "psychological training of athletes".*

*Sports psychology, staff training, information structuring, system analysis of data, practical recommendations, content, target groups.*

### Literature

1. Tiunova O.V. Professional'naya deyatel'nost' sportivnogo psihologa: spektr sovremennykh vozmozhnostej samorealizacii / O.V. Tiunova //Uchenye zapiski universiteta imeni P.F.Lesgafta. – 2017.-№7 (149). - P. 241-247.
2. Tiunova O.V. Razrabotka i realizaciya mnogourovnevoj sistemy povysheniya kvalifikacii po sportivnoj psihologii / O.V.Tiunova //Uchenye zapiski universiteta imeni P.F.Lesgafta. – 2017.-№3(145). - P.223-228 .
3. Verbickij, A.A. Kontekstnoe obrazovanie: problemy i perspektivy / A.A. Verbickij // Pedagogika. – 2014. – № 9. – P. 3-14.
4. Emel'yanov, YU.N. Aktivnoe social'no-psihologicheskoe obuchenie / YU.N. Emel'yanov; Leningr. gos. un-t. – L. : Izd-vo LGU, 1985. – 168 p.
5. Eroshenko, A.A. Iz opyta prakticheskogo primeneniya metoda analiza konkretnyh situacij v obrazovatel'nom processe podgotovki budushchih pedagogov-psihologov (na primere discipliny «Pedagogicheskaya psihologiya»)/ A.A.Eroshenko, I.A.Kirillova // Uchenye zapiski universiteta im P.F.Lesgafta – 2016. - №10 (140) – P. 246-253.
6. Ignatovich, E.V. Aktual'nye napravleniya povysheniya kvalifikacii nauchno-pedagogicheskikh rabotnikov vuzov [Elektronnyj resurs] // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2013. – № 1. - URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=7606> (data obrashcheniya: 28.04.2020).
7. Tajmazov, V.A. Programma innovacionnogo razvitiya distancionnyh obrazovatel'nyh tekhnologij v universitete Lesgafta / V.A.Tajmazov,S.E. Bakulev, V.A.CHistyakov// Uchenye zapiski universiteta im P.F.Lesgafta – 2017. - №1 (143) – P. 207-212.

## УДК 159.9

### ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ УВЕРЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Шумилов В.Б., Уляева Л.Г.

**Аннотация.** Формирование уверенности у юных спортсменов – одна из главных составляющих психологической подготовки. В статье представлена программа, посредством которой, может быть достигнут, необходимый для успешного выступления на соревнованиях, уровень уверенности.

**Ключевые слова:** уверенность в себе, формирование уверенности, юные спортсмены, общая психологическая подготовка, программа психологической подготовки.

**Введение.** «Одной из актуальных задач тренерского штаба и спортивных психологов становится усиление раздела психологической подготовки для достижения атлетом максимально возможного спортивного результата» [5, с. 380]. Формирование уверенности является частью общей психологической подготовки и влияет на

психическое состояние спортсмена как в предсоревновательный период, так и в тренировочном процессе [2, 3].

«Содержание психологической подготовки в детско-юношеском спорте основывается на учете возрастных особенностей спортсменов, специфике проживания кризисов в условиях становления спортивного мастерства, интеграции в деятельность психических новообразований, разворачивании механизмов психорегуляции» [1, с. 213].

Умение анализировать свои состояния и определять реальные цели является частью программы по формированию уверенности в себе. Уверенность спортсмена в себе влияет и на реализацию личностного ресурса в спортивной деятельности. Исходя из этого, в программу по формированию уверенности в себе включены мероприятия по реализации личностного ресурса в спортивной деятельности.

С учётом вышесказанного и результатов диагностики уровня тревожности юных спортсменов была составлена программа формирования уверенности юного спортсмена в процессе психологической подготовки.

**Основная часть.** В программе приводятся как индивидуальные формы работы (консультации, беседы), так и групповые (тренинги, сеансы психорегуляции психических состояний). Методы диагностики тоже выступают в качестве мероприятий для формирования уверенности юного спортсмена.

Мероприятия программы рекомендуется проводить после утренней или вечерней тренировки, 3–4 раза в неделю на протяжении 3-х недель. Упражнения могут варьироваться в зависимости от конечных задач. Мероприятия программы приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Программа формирования уверенности

<i>Задачи</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>ОМУ</i>
1. Анализ психических состояний спортсменов в соревновательном и тренировочном процессе	Консультирование спортсмена. Беседы с тренером и спортсменами. Анкетирование «Субъективная оценка психических актуальных состояний» (В.Ф. Сопов), «Экспертная оценка успешности в спортивной деятельности» (Е.В. Мельник, Е.В. Силич). Просмотр и анализ видеозаписей соревнований. Детальный разбор психических состояний до соревнования и после.	Анализировать психические состояния спортсмена совместно с тренером и спортсменом. На этом этапе важно сравнить состояния спортсмена с его спортивными достижениями.

Продолжение таблицы 1

<p>2. Выявление уровня сформированности уверенности спортсмена на тренировочном и соревновательном этапе</p>	<p>«Диагностика уверенности в себе», «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию» (Ю.В. Ханин). Наблюдение. Опросные методы: беседа, анкетирование. Анализ дневников спортсменов. Практические рекомендации по профилактике состояния тревожности</p>	<p>Диагностический инструментарий выступает также в качестве мероприятий для формирования уверенности. Применяются экспресс-диагностики и длительные методики. Эффективны проективные методики</p>
<p>3. Формирование у спортсмена уверенности в себе, развитие навыков психорегуляции</p>	<p>Использование методов гетерорегуляции (беседа, убеждение, внушение, физиотерапевтические: массаж, баня, музыкотерапия и др.). Занятия по обучению методам саморегуляции (простейшим: отвлечение, переключение, самоубеждение, контроль и регуляция внешних проявлений эмоций; комплексным: аутогенная, психомышечная, психорегулирующая и идеомоторная тренировка). Тренинг «Саморегуляция функционального состояния. Релаксация»</p>	<p>Занятия желательно проводить в отсутствие тренера. Начинают обучать спортсмена более простым способам психорегуляции, по мере усвоения, проводят более сложные упражнения, требующие хорошего самоконтроля, чувствования своего тела, развитого воображение.</p>
<p>4. Реализация личного ресурса в спортивной деятельности</p>	<p>Тренинговая программа на тему: «Реализация личного ресурса в спорте». Консультирование спортсмена по вопросу спортивных достижений. Постановка перед спортсменом перспективных задач и осуществление контроля процесса их реализации (планирование деятельности). Опросные методы: беседы с тренером и спортсменами</p>	<p>Личностный ресурс спортсмена - это центральное звено спортивной карьеры, которое расширяется с повышением спортивного мастерства. Совмещение спорта и других жизненных интересов</p>

Для формирования у спортсмена уверенности в себе, развития навыков психорегуляции как средства повышения уверенности юных спортсменов рекомендуется использовать методы гетерорегуляции и занятия по обучению методам саморегуляции, в частности комплексные методы саморегуляции: психомышечная, психорегулирующая и идеомоторная тренировки.

С целью обучения юных спортсменов основным методам психической регуляции составлена программа обучения юных спортсменов методам психической регуляции. В ходе реализации данной программы решаются следующие задачи: обучение методу психомышечной тренировки; обучение дыхательным техникам; ознакомление с психорегулирующей тренировкой (А.В. Алексеев, 1968, 2006; Л.Д. Гиссен, 1970). Продолжительность программы обучения составляет 4 занятия по 60–90 минут.

Цель первого занятия программы – знакомство с методами психорегуляции, с психомышечной тренировкой. Спортсменам предлагаются следующие психологические упражнения: «Интроскоп» и «Фокусировка» (для развития навыков саморегуляции), «Диктант» (для закрепления навыков саморегуляции), «Замороженные» (для формирования навыков эмоциональной устойчивости), «Контраст» (для ознакомления с основами психомышечной тренировки).

Второе занятие программы обучения методам психической регуляции направлено на освоение психомышечной тренировки и обучение дыхательным техникам. Проводятся следующие упражнения: «Думай о дыхании» (для освоения дыхательных техник), «Проводник» (для обучения перемещения области расслабления по всему телу), «Хадыхание» (для обучения тонизирующей дыхательной техники), «Телепатия» (для обучения расслабления тела), «Электрический ток» (для последовательного освобождения групп мышц от напряжения, для энергетизации тела).

Третье занятие проводится с целью овладения спортсменами психомышечной тренировкой. На это направлены следующие психологические упражнения: «Дотянись до звезд», «Психомышечная тренировка» (мышечная релаксация отдельных групп мышц, снятие напряжения, осознание разделенной групп мышц), «Муха в плену» (для достижения сильного релаксационного эффекта за относительно короткое время).

На четвертом занятии спортсмены знакомятся с психорегулирующей тренировкой. Методика психорегулирующих тренировок, направленная на оптимизацию общего и психического состояния спортсменов. Приемы психорегулирующей тренировки можно комбинировать, исходя из задач, по-разному прикладывая друг к другу.

Психорегулирующая тренировка состоит из двух основных частей – успокоения и мобилизации. «Во время успокаивающего занятия осуществляется перевод в аутогенное погружение – особое состояние сниженного уровня бодрствования, напоминающее глубокую приятную дремоту. Физиологически аутогенное погружение близко к промежуточной, переходной, фазе между сном и бодрствованием.

Спортсмены во время занятий обучаются полностью сосредоточиваться на процессе расслабления своих мышц. Мысленно проговаривая определенный набор фраз предлагается научиться одновременно мысленно «видеть» и чувствовать все то, о чем говорится в этих фразах» [цит. по 2].

*Тренинг «Реализация личностного ресурса в спорте»* направлен на формирование интереса к занятиям спортом, развитие стремления к самопознанию и самосовершенствованию, и тем самым формированию уверенности в себе. Продолжительность тренинга 90 мин.

*Вводная часть* включает следующие упражнения: «смысл моего имени» (дать возможность участникам подчеркнуть свою индивидуальность), «Что в нем нового?» (развитие наблюдательности, внимания друг к другу), «Меняющаяся комната» (вхождения спортсменов в тренинговую атмосферу и сплочение коллектива).

*Основная часть:* «Положительные эмоции» (повышение интереса к занятию спортом, улучшение эмоционального настроения), «Официант, в моем супе муха» (обучения выхода из стрессовых ситуаций), «Шурум-бурум» (обучения пониманию и выражению собственных эмоций), «Эмоциональное насыщение» (формирование интереса к спортивной деятельности), «Розовый куст» (упражнения на расслабление и ориентацию на свой внутренний эмоциональный фон).

*Завершающая часть:* «Подарок» и «Аплодисменты по кругу» (положительное завершение тренинга, рефлексия).

**Выводы.** Программа формирования уверенности юного спортсмена включает ряд разнообразных мероприятий, в том числе и на раскрытие личностных ресурсов спортсменов. В целом для реализации программы «необходимо создание системы психологического сопровождения, и такой системой может выступить психологическая служба в каждой конкретной спортивной команде» [3, с. 17].

### **Литература**

1. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте : учебник для среднего профессионального образования / А.В. Родионов [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 251 с.

2. Психология физического воспитания и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования / А. В. Родионов [и др.]. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 320с.

3. Уляева, Л.Г. Роль психологической поддержки в самореализации личности спортсмена / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев // Физическая культура: воспитание образование тренировка - №6. - 2014. - С. 14-17.

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

5. Шумилов В.Б. Роль психологической работы в подготовке спортивного резерва и спортсмена-олимпийца / В.Б. Шумилов, Якименко А.А., Л.Г. Уляева // Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» / ред. коллегия: С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Е.М. Бердичевская и др. - Краснодар: КГУФКСТ, 2019. - С. 380-383.

*Шумилов Вадим Борисович, генеральный директор; Уляева Лира Гаязовна, к. психол. н, доцент, психолог. Государственное бюджетное учреждение «Московское городское физкультурно-спортивное объединение» Департамента спорта города Москвы, Москва, Россия; e-mail:lira-ulyaeva@yandex.ru*

**PROGRAM FOR BUILDING CONFIDENCE OF YOUNG ATHLETES  
IN THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING**

*Vadim Shumilov, General Director; Lira Ulyaeva, PhD in psychology, associate Professor, psychologist. State Budgetary Institution of the City of Moscow " Moscow City Physical Education and Sports Association" (GBU "MGFSO" Moscomsport), Moscow, Russia, e-mail:lira-ulyaeva@yandex.ru*

*Annotation. Building confidence in young athletes is one of the main components of psychological training. The article presents a program that can be used to achieve the necessary level of confidence for successful performance in competitions.*

*Keywords: self-confidence, confidence building, young athletes, General psychological training, psychological training program.*

*Literature*

*1. Podgotovka pedagoga dopolnitel'nogo obrazovaniya v oblasti fizicheskoy kul'tury: psihologicheskoe soprovozhdenie v detsko-yunosheskom sporte : uchebnik dlya srednego professional'nogo obrazovaniya / A. V. Rodionov [i dr.] ; pod obshchej redakciej A. V. Rodionova. - Moskva : Izdatel'stvo YUrajt, 2020. - 251 p.*

*2. Psihologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta: uchebnik dlya studentov uchrezhdenij vysshego obrazovaniya / A. V. Rodionov [i dr.]; pod obshchej redakciej A. V. Rodionova. - M.: Izdatel'skij centr "Akademiya", 2016. - 320 p.*

*3. Ulyaeva L.G. Rol' psihologicheskoy podderzhki v samorealizacii lichnosti sportsmena / L.G. Ulyaeva, G.G. Ulyaeva, B.B. Radnaguruev // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie obrazovanie trenirovka - №6. - 2014. - P. 14-17.*

*4. Ulyaeva L.G. Kompleksnaya metodika povysheniya psihologicheskoy gotovnosti sportsmenov v period sorevnovatel'noj deyatel'nosti: metodicheskie rekomendacii - M.: ООО «Torgovyj dom «Sovetskij sport», 2020. - 176 p.*

*5. Shumilov V.B. Rol' psihologicheskoy raboty v podgotovki sportivnogo rezerva i sportsmena-olimpijca/V.B. SHumilov, Yakimenko A.A., L.G. Ulyaeva // Materialy IX konferencii «Resursy konkurentnosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizacii» /red. kollegiya: S.M. Ahmetov, G.D. Aleksanyanc, G.B. Gorskaya, E.M. Berdichevskaya i dr. – Krasnodar: KGUFKST, 2019. - P.380-383.*

## РАЗДЕЛ IV ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ПСИХИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

УДК 159.92

### АДАПТАЦИЯ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ (ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ)

Аринушкина А. П., Москвина Н. В.

***Аннотация.** Рассмотрена проблема адаптации к соревновательной деятельности и тревожности в мини-футболе. Исследован 41 спортсмен, занимающийся мини-футболом. В выборке профессиональных спортсменов перед соревнованием обнаруживается снижение уровня стресса, а также повышение уровня психомоторного контроля. Установлена значимость исследования динамики показателей адаптации, тревожности и стресса у спортсменов занимающихся мини-футболом.*

***Ключевые слова:** тревожность, стресс, индивидуальные особенности, мини-футбол, спорт, спортивная психология, адаптация.*

**Введение.** Особенности адаптации спортсменов к соревновательной деятельности по мини-футболу в спортивной психологии еще недостаточно разработаны. Плохая адаптация к соревновательной активности в мини-футболе вполне может быть причиной увеличения беспокойства, стресса, снижения психомоторного контроля и волевых характеристик [1-9]. Все это может привести к перегрузкам и травмам, если соревновательные упражнения выполняются на высокой скорости, максимальной интенсивности и др. Чтобы исследовать эту проблему, мы провели эксперимент.

**Основная часть эксперимента.** Исследования были направлены на изучение состояний спортсменов в соревновательной деятельности. Исследование было сосредоточено на характеристиках предсоревновательного состояния спортсменов в мини-футболе (а именно - психомоторный контроль, тревожность, уровень стресса).

**Экспериментальная гипотеза:** Полагалось, что квалифицированные спортсмены, которые адаптированы к соревновательной деятельности, меньше боятся и меньше подвержены стрессу перед соревнованиями, и что психомоторный контроль у них выше, чем у неквалифицированных футболистов. Целью исследования было сравнение степени беспокойства, степени проявления стресса и

степени психомоторного контроля квалифицированных и неквалифицированных спортсменов в мини-футболе.

Методы исследования: социальная и психологическая адаптация Роджерса и Даймонда; Мотивы спортивной деятельности (по Е.А. Калинину); Шкалы самооценки тревожности (Ch.D. Spielberger, 1976); дозированный тест на детонацию; восьмицветный тест Люшера.

**Организация процедуры исследования.** Эксперименты проводились на базе мини-футбольного клуба «Спартак» (г. Москва). Всего до начала мезоцикла (сентябрь) было проведено четыре процедуры измерения: первое - перед тренировкой (понедельник); второе - перед соревновательным часом (суббота). После окончания мезоцикла (декабрь) также было проведено два измерения: третье - до тренировки (понедельник); четвертое - перед началом соревнований (суббота). Еженедельный микроцикл состоял из пяти тренировок (понедельник, вторник, среда, четверг и пятница) и одна соревновательная сессия (которая проходила в субботу). Воскресенье являлся выходным. Мезоцикл - 3 месяца (14-15 недель).

**Экспериментальная группа:** 41 спортсмен мужского пола. Группа № 1 - квалифицированные спортсмены. Количество - 15 человек. Квалификация - КМК. Профессиональный опыт - 5 лет и более. Возраст - 20-25 лет. Группа № 2 - неквалифицированные футболисты. Количество субъектов исследования было 26 человек. Квалификации – начинающие спортсмены. Опыт работы - 1,5 года или менее. Возраст - 16-18 лет.

**Результаты эксперимента** показывают, что большинство профессиональных футболистов на этапе соревновательной деятельности испытывают умеренный уровень тревожности (80%). В группе непрофессиональных спортсменов эта тенденция была очевидна у 34,5% участников.

На этапе перед соревнованиями оптимальный уровень тревожности диагностируется у 60% профессиональных спортсменов и 27,3% начинающих спортсменов. Страх среди профессиональных спортсменов, а также в группе непрофессиональных спортсменов уменьшается в соответствии с самооценкой от тренировки до измерения перед соревнованием ( $p = 0,01$ ).

#### **Диагностика результатов с использованием теппинг-теста**

В ходе исследования было установлено, что как у профессиональных, так и у непрофессиональных спортсменов был диагностирован оптимальный уровень психомоторного контроля на этапе перед тренировкой. Обычно более высокий уровень психомоторного возбуждения диагностируется у непрофессиональных спортсменов. Можно сделать вывод, что уровень психомоторного контроля в группе профессиональных спортсменов перед

соревнованиями значительно выше по сравнению с результатами диагностики перед тренировкой. Это позволяет говорить о значительном усилении психомоторного контроля у профессиональных спортсменов перед соревнованиями.

Результаты исследования свойств уровня стресса с использованием теста Макса Люшера. Результаты диагностики указывают на то, что группа профессиональных спортсменов в предтренировочной и предсоревновательной фазах не подвергается значимому стрессу. В группе непрофессиональных спортсменов у 27,3% диагностируется сильный стресс перед тренировкой, а у 9,1% участников - сильный стресс перед соревнованиями. Не было никаких существенных различий в показателях тяжести стресса между профессионалами и непрофессионалами. По сравнению с уровнем стресса, измеренным нами во время тренировки, в течение соревновательного периода было обнаружено статистически значимое снижение уровня стресса для профессиональных мини-футболистов ( $p = 0,04$ ).

**Выводы.** Время до соревнований характеризуется тем, что профессиональные футболисты имеют значительно более низкий уровень страха. В группе профессиональных спортсменов снижение уровня стресса и повышение психомоторного контроля диагностируются перед соревнованиями. В целом, у профессиональных игроков диагностируется значительно более низкий уровень тревожности. Снижение уровня стресса и повышение психомоторного контроля были обнаружены в выборке профессиональных спортсменов перед соревнованиями, что следует учитывать в спортивной и тренировочной деятельности.

#### **Литература**

6. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2009. 352 с.
7. Москвин В.А., Москвина Н.В. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека. М.: Смысл, 2011. 367 с. ISBN 978-5-89357-303-9
8. Рудик П.А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена // Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 9-20.
9. Moskvin V.A., Moskvina N.V. Psychophysiology and features volitional regulation sport university students // European Journal of Education and Applied Psychology. 2015. № 3. P. 62-65.
10. Moskvin V.A., Moskvina N.V. Asymmetry and individual characteristics of strong-willed regulation teenage athletes // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences. 2016. № 5-6. P. 22-24. doi: 10.20534/AJH-16-5.6-22-24.

11. Moskvin V.A., Moskvina N.V. Individual characteristics of voluntary regulation in young athletes taking into account the features of asymmetry // Sports psychologist. 2018. № 4. С. 39-41.

12. Moskvin V., Moskvina N. Individual peculiarities of students with manifestations of internet addiction // European science review. 2018. N 7-8. P. 205-207.

13. Moskvin V.A., Moskvina N.V., Tsangl N. Personal characteristics and motivation achievements of success in teenagers-figurers in connection with the peculiarities of asymmetry // European science review. 2017. № 7-8. P. 90-91.

14. Moskvin V., Moskvina N., Nurgaleev V., Lukyanchikova Zh., Nepopalov V., Romanina E., Sopov V. Interhemispheric Asymmetries and Individual Features of Regulatory Functions in Sport Psychology // Sports, Health and Exercise Medicine ; Ed. by Samuel Honório. London, IntechOpen, 2020. ISBN: 978-1-83880-400-8. – DOI: 10.5772 / intechopen.87066. (in press)

*Аринушкина Анастасия Петровна, бакалавр по направлению подготовки 37.03.01 Психология профиль «Спортивный психолог», Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)*

*Москвина Нина Викторовна, канд. психол. наук, доцент, 1700018v@mail.ru Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)*

#### **ADAPTATION TO COMPETITIVE ACTIVITIES IN MINI FOOTBALL (PSYCHOLOGICAL ASPECTS)**

*Arinushkina Anastasia Petrovna, bachelor in the direction of training 37.03.01 Psychology Sports Psychology profile, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism*

*Moskvina Nina Victorovna, Ph.D., associate professor, 1700018v@mail.ru Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism*

*Annotation. The problem of adaptation to competitive activity and anxiety in futsal is considered. A total of 41 indoor football athletes were examined. In the sample of professional athletes before the competition, a decrease in the level of stress is detected, as well as an increase in the level of psychomotor control. The significance of the study of the dynamics of indicators of adaptation, anxiety and stress in athletes involved in futsal has been established.*

*Keywords: anxiety, stress, individual characteristics, mini-football, sports, sports psychology, adaptation.*

#### *Literature*

6. Ilin E.P. *Psihologiya sporta*. SPb.: Piter, 2009. 352 p.

7. Moskvin V.A., Moskvina N.V. *Mejpolusharnie asimmetrii i individualnie razlichiya cheloveka*. M.: Smisl, 2011. 367 p. ISBN 978-5-89357-303-9

8. Rudik P.A. *Psihologicheskie osnovi moralno-volevoi podgotovki sportsmena // Problemi psihologii sporta. M.: FiS, 1962. P. 9-20.*

9. Moskvina V.A., Moskvina N.V. *Psychophysiology and features volitional regulation sport university students // European Journal of Education and Applied Psychology. 2015. № 3. P. 62-65.*

10. Moskvina V.A., Moskvina N.V. *Asymmetry and individual characteristics of strong-willed regulation teenage athletes // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences . - 2016. № 5-6. P. 22-24. doi: 10.20534/AJH-16-5.6-22-24.*

11. Moskvina V.A., Moskvina N.V. *Individual characteristics of voluntary regulation in young athletes taking into account the features of asymmetry // Sports psychologist. 2018. № 4. – P. 39-41.*

12. Moskvina V., Moskvina N. *Individual peculiarities of students with manifestations of internet addiction // European science review. 2018. N 7-8. P. 205-207.*

13. Moskvina V.A., Moskvina N.V., Tsangl N. *Personal characteristics and motivation achievements of success in teenagers-figurers in connection with the peculiarities of asymmetry // European science review. 2017. № 7-8. P. 90-91*

14. Moskvina V., Moskvina N., Nurgaleev V., Lukyanchikova Zh., Nepopalov V., Romanina E., Sopov V. *Interhemispheric Asymmetries and Individual Features of Regulatory Functions in Sport Psychology // Sports, Health and Exercise Medicine ; Ed. by Samuel Honório. London, IntechOpen, 2020. ISBN: 978-1-83880-400-8. - DOI: 10.5772 / intechopen.87066. (in press)*

**УДК 796.011.1**

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ВОЗРАСТЕ 16-20 ЛЕТ МЕТОДАМИ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ**

**И.С. Дмитриева, Е.В. Романина**

***Аннотация:** В данной статье представлены результаты практического исследования по повышению стрессоустойчивости в легкой атлетике методом ментальной тренировки. Рассмотрено понятие стрессоустойчивости у легкоатлетов в возрасте 16-20 лет и обоснована актуальность его изучения в этом возрасте.*

***Ключевые слова:** легкая атлетика, стресс, ментальный тренинг, подростковый возраст.*

**Введение.** Возраст спортсменов от 16 до 20 лет – это период их поступления и адаптации в высшем учебном заведении. В этот период спортсмен сильно подвержен стрессу и поскольку находится в сложном переходном возрасте, на пороге взрослой жизни, и испытывает высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, связанные с совмещением образовательного процесса и спортивной тренировки. При этом согласно Е. А. Дергач, Пилюн Р.А. этот возраст чаще всего является критическим для становления профессиональной спортивной карьеры. Одной из причин

такого положения является снижение уровня их стрессоустойчивости [1, 3].

Зарубежные исследования показывают, что спортсмены в школьные годы и во время обучения в университете в среднем испытывают значительно больший стресс, чем учащиеся, не занимающиеся спортом, взрослые люди и спортсмены более старшего возраста. При этом, чем выше уровень спортивных достижений в этом возрасте, тем выше уровень ощущения стресса [2].

Анализ зарубежной и российской научной литературы показывает, что недостаточно исследований по способам повышения стрессоустойчивости спортсменов высокого уровня в возрасте 16-20 лет это и определило актуальность исследования. Одним из таких средств повышения уровня стрессоустойчивости может стать использование ментального тренинга [4].

Согласно В. Р. Малкину спортивная психология пока не предложила технологии, которые будут решать конкретные психологические задачи, например по формированию психологической стабильности. Решение этой задачи возможно путем использования средств психической саморегуляции [2].

**Цель исследования** заключалась в формировании психофизиологических состояний, способствующих повысить стрессоустойчивость спортсмена в возрасте 16-20 лет.

**Теоретическая значимость** заключается в обосновании актуальности применения методик ментальных тренингов для повышения стрессоустойчивости спортсменов 16-20 лет.

**Практическая значимость** заключается в выявлении практических рекомендаций для психолога и тренера при работе со спортсменом 16-20 лет.

**Научная новизна:** предложен экспериментальный набор методик применения ментального тренинга для повышения психологической устойчивости спортсменов в возрасте 16-20 лет.

**Материалы и методы исследования.** В нашем исследовании использовались следующие методы:

1. Педагогические наблюдения.
2. Беседа.
3. Методики:
  - 1) Методика оценки тревожности Ч.Д.Спилбергера и Ю.Л.Ханина. Данная методика проводилась в начале эксперимента (Фон 1) и в конце (Фон 2);
  - 2) Методика ментального тренинга П.Ф. Бундзена и Л.Э. Унестала;
  - 3) Методика психоформирующей тренировки в процессе подготовки к соревнованию В. Р. Малкина;

#### 4. Педагогический эксперимент.

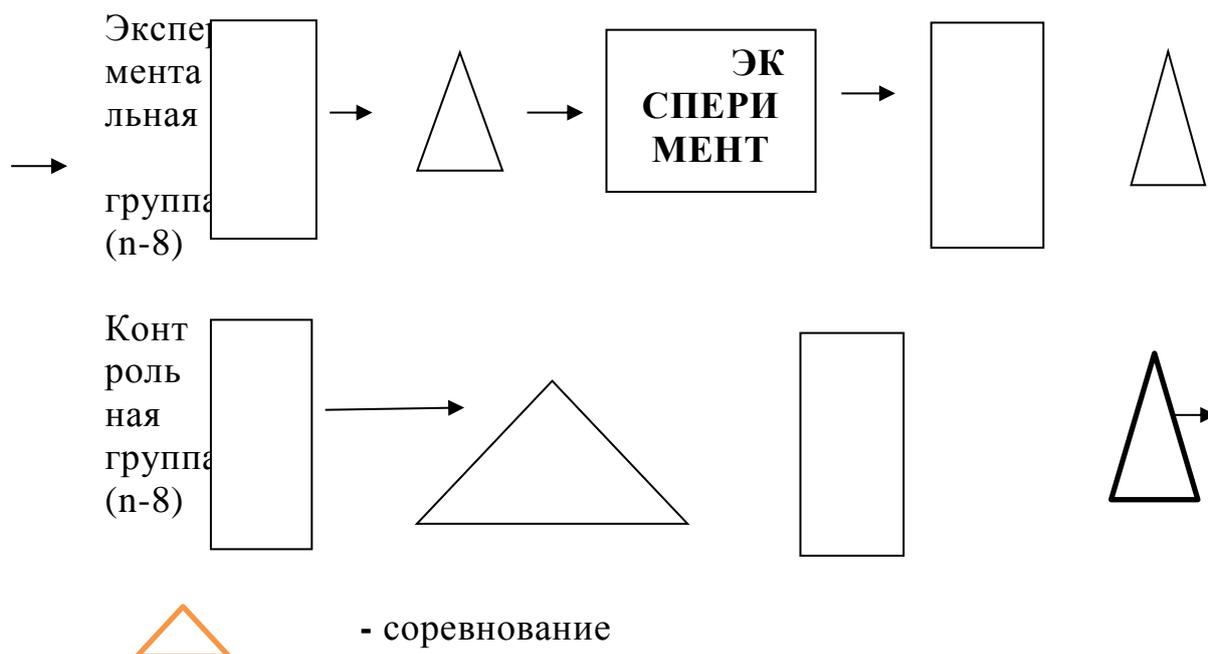


Рисунок 1 – Схема педагогического эксперимента

На протяжении эксперимента спортсмены принимали участие в региональных и городских соревнованиях.

#### 4. Методы математической статистики.

##### **Испытуемые**

В исследовании приняли 16 спортсменов легкоатлетов женского пола в возрасте 16-20 лет. Уровень спортивных достижений – от 1 разряда до кандидатов в мастера спорта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По уровню тревожности нами были сформированы две группы спортсменов, в каждой из которых было по 8 легкоатлетов: в контрольной группе у 86 % спортсменов была выявлена высокая тревожность. В экспериментальной группе высокая тревожность составила 88 %.

В начале эксперимента была проведена беседа по понятию стрессоустойчивости.

В течение двух месяцев проводился курс ментального тренинга по 4 раза в неделю по 7-10 мин. Все участники присутствовали как минимум на 90% занятий.

В конце эксперимента была проведена беседа, в которой каждый легкоатлет рассказывал о своем самочувствии на данный момент и в момент соревнований. Все участницы утверждали, что в целом они себя стали чувствовать более увереннее, спокойнее после тренингов.

**Выводы.** Результаты педагогического эксперимента в экспериментальной группе показали, что:

1. Снизился уровень тревожности (Спортсмены, имеющие высокий уровень тревожности – 23%).

2. Как видно из таблицы 1 повысились результаты соревнований после эксперимента. Т критерий Стьюдента показал, что различия не значимы. Это может говорить о том, что необходимо увеличить количество раз тренировок в неделю и возможно увеличить продолжительность до трех месяцев и более.

Таблица 1 – Результаты соревнований в беге на 1500 м

№	Контрольная группа, с	Экспериментальная группа, с
1	4.50	5.00
2	4.42	4.57
3	4.55	4.55
4	4.52	4.56
5	4.40	4.54
6	4.57	4.55
7	4.55	4.54
8	4.54	4.47
Среднее время	4.49	4.55

**Заключение.** Таким образом, повышение стрессоустойчивости спортсменов в возрасте 16-20 лет методами психорегуляции способствует профилактике стрессовых состояний, повышению положительного психоэмоционального состояния, снятие физического напряжения и психического утомления.

Изложенная проблема является актуальной и требует дальнейших исследований.

#### **Литература**

1. Дергач, Е.А. Уход из спорта: причины и особенности: монография / Е.А. Дергач; С.К. Рябина. Красноярск : Сиб. федерал. ун-т, 2012. – 176 с.

2. Малкин, В.Р. Психотехнологии в спорте / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. – Екатеринбург : Изд-во УрФУ, 2013. – 96 с.

3. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – Москва : Физкультура и спорт. 1984. – 103 с.

4. Унесталь, Л.Э. Ты сможешь / Л.Э. Унесталь. – Санкт-Петербург: АОЗТ, 1995. – 114 с.

Дмитриева Ирина Сергеевна – магистрант кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, [irina.dmitrieva96@mail.ru](mailto:irina.dmitrieva96@mail.ru)

Романина Елена Васильевна – к.п.н., преподаватель кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, [romanin@bk.ru](mailto:romanin@bk.ru)

#### THE RESEARCH OF INCREASING STRESS RESISTANCE OF ATHLEATS AT THE AGE OF 16-20 YEARS

*Dmitrieva Irina – student in the psychology department of Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (GSOLIFK), Moscow, Russia.*

*Romanina Elena – PhD, lecture in the psychology department of Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (GSOLIFK), Moscow, Russia.*

#### References

1. Dergach, E. A. *Departure from sports: reasons and peculiarities: monograph* / E. A. Dergach; S. K. Ryabinina. – Krasnoyarsk : Sib. feeder. un-t. - 2018. - 173 p.
2. Malkin, V. R. *Psychotechnologies in sport* / V. R. Malkin, L. N. Rogaleva. - Yekaterinburg : UrFU Publishing House. 2013. - 96 p.
3. Piloyan, R.A. *Motivation of sports activity* / R.A. Piloyan. - Moscow: Physical culture and sports. 1984. - 103 p.
4. Unestal, L. E. *You can* / L. E. Unestal. - St. Petersburg: AOZT, 1995. - 114 p.

**УДК 372.879.6**

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Михайлов Н.Г., Алиев Х.М.

**Аннотация.** В статье рассматривается возможность модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» посредством использования средств и методов саморегуляции. Предлагается включить в содержание занятий по физической культуре синхрогимнастику, комплекс легко разучиваемых упражнений, способствующих синхронизации функционального состояния систем организма школьника с его текущим психологическим состоянием, и адаптации его к выполнению двигательных заданий урока. Внедрение синхрогимнастики носит оздоровительный характер и осуществляется в рамках антистрессовой подготовки детей и молодёжи на уроках физической культуры. Предложены учебные курсы для обучения будущих преподавателей антистрессовой подготовке школьников.

**Ключевые слова:** синхрогимнастика, саморегуляция, антистрессовая подготовка, оздоровление.

**Введение.** В настоящее время осуществляется процесс постоянной модернизации системы общего образования, который

находит своё отражение в регулярном преобразовании программ обучения в средней школе, усилении внимания к учебному предмету «физическая культура», который в значительной степени определяет состояние здоровья подрастающего поколения. Попытки внедрения спортивных технологий в виде спортизированного физического воспитания не нашли подтверждения их эффективности в силу недостаточного времени, необходимого для достижения кумулятивного тренировочного эффекта в рамках трёх уроков физической культуры и слабой материальной базы образовательных организаций в период последнего десятилетия.

Вместе с тем следует заметить, что физическое воспитание до настоящего времени не получило поддержки со стороны психологов, хотя в практике спортивной тренировки психологическая подготовка занимает значительное место и может существенно влиять на эффективность выполнения физических упражнений и выступления на соревнованиях. Следует заметить, что по оценкам некоторых учёных процесс модернизации образования будет в ближайшее время продолжен в связи с необходимостью цифровой трансформации образования [2]. Не в последнюю очередь это касается и учебного предмета «Физическая культура», в рамках которого сильны позиции педагогического контроля. Однако при ближайшем рассмотрении оказывается, что учитель для оперативного контроля на уроке физической культуры не имеет современных средств для наблюдения за состоянием обучающихся, выполняющими физическую нагрузку. Логично предположить, что эпоха цифровизации предложит значительный инструментарий для решения проблемы контроля за состоянием здоровья и подготовленности детей и подростков, расширит круг физических упражнений, которые могут успешно влиять на качество человеческого капитала.

На практике социологи отмечают интерес молодёжи к экстремальным видам двигательной активности, связанным с риском и использованием дорогого инвентаря и оборудования. А интерес к традиционным видам спорта, входящим в программы физической культуры, постоянно падает. Заметим, что спорт выступает как экстремальная деятельность и служит полигоном для выяснения пределов возможностей организма человека, то физическая культура должна помещать тело человека в комфортную оболочку оздоровительных технологий, которые способствуют его гармоничному развитию. Однако, решение проблемы психологической поддержки занятий физической культурой пока остаётся мало изученной областью, не получили распространения методы саморегуляции, которые широко используются в области спортивной тренировки. Хотя попытки

изучения таких феноменов как психология здоровья, культура здоровья всё чаще оказываются в поле зрения исследователей [3].

**Основная часть.** Цель настоящего исследования - изучение психологической поддержки процесса физического воспитания.

Известно, что понятие «физическая культура» выделяет такую сферу культуры, основным содержанием которой является процесс социокультурной модификации тела человека. Это понятие не сводится только к «блоку» социально сформированных в соответствии с культурными образцами физических качеств и способностей человека. Оно связано с теми знаниями, мотивами и потребностями, на основе которых физические способности реализуются в деятельности человека в течение жизненного цикла. Современная эпоха постоянно создаёт перед человеком ситуации неопределённости. Как это происходит сейчас с распространением вируса COVID-19. А это и рождает условия неопределённости, потому что человек ещё не разработал вакцину и не получил уверенность в безопасности своего существования на земле. Учёные доказали, что одной из наиболее устойчивых причин возникновения стресса является неопределённость ситуации, в которой современный человек оказывается постоянно. Поэтому необходимо усилить учебный курс «физическая культура» освоением методов саморегуляции.

Занятия физическими упражнениями сами являются одним из важнейших средств борьбы со стрессом. Однако объединение таких занятий с методами саморегуляции открывает серьёзные возможности регуляции человеком своего состояния [4]. Значительные преимущества в этом вопросе будет иметь технология, которая объединит возможности воздействия на функциональные системы тела человека с методами саморегуляции. Мы уже описывали такой вид движений, который получил название идео-рефлекторные движения.

Идео-рефлекторные движения разработаны в рамках метода «Ключ». Они могут легко разучиваться и быть включены в систему школьных уроков по физической культуре в виде синхрогимнастики [1].

Синхрогимнастика является способом оперативного достижения оптимального функционального состояния школьниками в подготовительной части урока. Это короткая раскрепощающая разминка, освоение которой помогает ученику быстро подготовить свой организм к выполнению двигательных заданий, предусмотренных программой по физической культуре. Синхрогимнастика имеет оздоровительный эффект, суть которого заключается в синхронизации частоты повторяемых движений с текущим уровнем напряжения по принципу повышения или снижения частоты движений в зависимости от текущего нервно-психического напряжения. Синхрогимнастика

выступает в данном случае как способ формирования навыков стрессоустойчивости, смещая работу мозга на выполнение упражнений и формируя тем самым установку на оздоровление. Комплекс синхрогимнастики состоит из пяти упражнений: «Хлест руками по спине», «Скручивание», «Лыжник», «Легкий Танец» и «Неудобное упражнение» и легко встраивается в подготовительную часть урока физической культуры.

В институте естествознания и спортивных технологий МГПУ были разработаны курсы по выбору для бакалавров и магистров «Антистрессовая подготовка в физическом воспитании и спорте». Объем курса составлял 36 часов и включал в себя разделы:

1. Средства и методы саморегуляции при занятиях физической культурой и спортом.

2. Антистрессовая подготовка при занятиях физической культурой и спортом.

3. Синхрогимнастика на уроке физической культуры.

Для магистрантов учебный курс «Структура и содержание подготовки специалиста по физической культуре в системе профессионального образования» акцентировал внимание на психологической поддержке школьников на уроках физической культуры.

**Заключение.** Одним из направлений модернизации занятий по учебному предмету «физическая культура» предлагается использование средств и методов психологической поддержки, в частности методов саморегуляции. Синхрогимнастика представляет собой комплекс из пяти легко разучиваемых упражнений, эффект от выполнения которых заключается в синхронизации функционального состояния органов и систем тела ученика и его психологического состояния. Действие упражнений синхрогимнастики носит оздоровительный эффект, позволяющий регулировать текущее состояние ученика и готовиться к выполнению двигательных заданий на уроке физической культуры.

### **Литература**

1. Алиев, Х.М. Модель адаптации к стрессу и технология антистрессовой подготовки по методу «Ключ» для спортсменов / Х.М. Алиев, Н.Г. Михайлов, Д.Ю. Погорелов, А.А.Пелевин // Спортивный психолог. – 2009. – № 1. – С. 83-87.

2. Проблемы и перспективы цифровой трансформации образования в России и Китае. II Российско-Китайская конференции исследователей образования «Цифровая трансформация образования и искусственный интеллект», Москва, Россия, 26-28 сентября 2019 г.: проект / А.Ю. Уваров, С. Ван, Ц. Кан. и др.; отв. ред. И.В. Дворецкая; пер. с кит. Н.С. Кучмы; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2019. – 155 с.

3. Родионов, В.А. Основы психологии здоровья в профилактической работе педагога: Учебно-методическое пособие / В.А. Родионов. – М.: МГПУ, 2010. – 102 с.

4. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учебное пособие / В.Ф. Сопов. - М.: Академический проект; Трикста, 2005. - 128 с.

*Михайлов Николай Георгиевич, к.п.н., доцент ГАОУ ВО МГПУ, e-mail: MichailovN@mgpu.ru, Россия, Москва, Государственное Автономное образовательное учреждение Высшего образования Московский городской педагогический университет;*

*Алиев Хасай Магомедович, к.м.н., директор Центра защиты от стресса, Россия, Москва*

#### *PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE "PHYSICAL CULTURE" IN THE GENERAL ORGANIZATION*

*Mikhaylov N.G – Ph.D., Assistant Professor, e-mail: MichailovN@mgpu.ru, Moscow City University, Russia, Moscow*

*Aliyev Hasai Magomedovich, Ph.D., e-mail: hasai@mail.ru, Director of the Center for Stress Protection, Russia, Moscow*

*Annotation. The article considers the possibility of modernizing the teaching of the physical culture taught subject through the use of means and methods of self-regulation. It is proposed to include in the content of physical education classes synchrogymnastics, a set of easily learned exercises that contribute to the synchronization of the functional state of the schoolchildren's body with its current psychological state, and adapting it to the performance of the lesson's motor tasks. The introduction of synchrogymnastics is of a wellness nature and is carried out as part of the anti-stress training of children and young people in physical education classes. Training courses are offered to train future teachers of anti-stress training of schoolchildren.*

*Keywords: synchrogymnastics, self-regulation, anti-stress training, recovery.*

#### *Literature*

*1. Aliyev H.M. Model adaptacii k stress i tehnologiya antistressovoi podgotovki po metodu "klyuch" dly sportmenov / H.M. Aliyev, N.G. Michailov, D.YU. Pogorelov, A.A. Pelevin // Sportivnyi psicholog. 2009 - № 1. - P. 83-87.*

*2. Problemy i perspektivy cifrovoj transformacii obrazovaniya v Rossii i Kitae. II rossiisko-Kitaiskaya konferenciya issledovatelei obrazovaniya "Cifrovaya transformaciya obrazovaniya I iskustvennyui intellect", Russia, Moscow, 26-28 sentyabrya 2019: proekt/ A.Ju. Uvarov, C.Kan i dr.; otv. Red. I.V. Dvorecraya; per. s kit. N.S. Kuchmji; Nac. Issled. Un-t "Vjisshaya shkola ekonomiri". M.: Izd. Dom Visshaya shkola ekonomiki, 2019. – 155 p.*

*3. Rodionov V.A. Osnovij psichologii zdorov'ya v profilakticheskoi rabote pedagoga: uchebnoe posobie. - M: MGU, 2010. – 102 p.*

*4. Sopov V.F. Psichicheskie sostoyaniya v napryagennoj professionalnoj deyatel'nosti: uchebnoe posobie. - M.: Akademicheskij proekt; Triksta, 2005. - 128 p.*

## ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК КОМПОНЕНТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Пархоменко Е.А., Дубовова А.А.

*Аннотация.* В статье представлены результаты изучения особенностей сформированности саморегуляции у спортсменов подросткового и юношеского возраста, с учетом половой принадлежности. Установлено, что в подростковом возрасте показатель «самостоятельность» у девушек 12-13 лет выше, чем у мальчиков. В старшем школьном возрасте выявлено, что спортсмены женского пола имеют статистически достоверно выше уровень по показателям саморегуляции, чем юноши. Также выявлено, что девушки к юношескому возрасту имеют более выраженную тенденцию в развитии показателей саморегуляции, чем юноши.

*Ключевые слова:* психология спорта, психологическая культура, саморегуляция, девушки-спортсменки, юноши-спортсмены, подростковый возраст, юношеский возраст.

Психологическая культура является частью общей культуры человека, которая формируется под воздействием различных факторов. Под психологической культурой в современной литературе понимается уровень самопознание человека, отношения к другим людям и к самому себе. К особенностям в ее развитии в первую очередь можно отнести достаточно хороший уровень саморегуляции действий и эмоций, конструктивность в общении и в ведении различных дел, а также самоопределение, саморазвитие [2, 4, 5].

Особенности сформированности саморегуляции играет одну из решающих ролей в спортивной деятельности. Очень важно, особенно, в условиях соревнований, чтобы спортсмены могли регулировать не только свою эмоциональную сферу, но также могли гибко, самостоятельно, быстро реагировать на изменяющиеся условия [1, 4].

В подростковый период начинает развиваться самосознание ребёнка, формируются навыки саморегуляции поведения. От того насколько они будут сформированы зависит успешность в той или иной деятельности [1, 3].

Поэтому изучить насколько сформированы компоненты осознанной регуляции представляет актуальность, особенно в подростковом и юношеском возрасте. Именно в этом возрасте многие школьники сталкиваются с трудностями регуляции, саморегуляции как в эмоциональной сфере, так в поведении

**Целью исследования** явилось изучения особенностей развития осознанной регуляции у спортсменов подросткового и юношеского возраста с учетом гендерной принадлежности.

**В исследовании приняли участие** спортсмены 12-13 лет и 15-17 лет, юноши и девушки.

Уровень развития осознанной регуляции поведения оценивался по методике В.А. Моросановой. Были изучены характеристики: планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, гибкость, самостоятельность, общий уровень саморегуляции.

**Результаты исследования.** Анализируя особенности сформированности компонентов саморегуляции в подростковом возрасте было установлено, что все компоненты находятся в диапазоне средних значений.

Также было выявлено, что статистически достоверно у девушек-спортсменок подросткового возраста выше уровень по показателю «самостоятельность» ( $p \leq 0,05$ ), чем у юношей-спортсменов данного возраста, и соответствует высокому. Это выражается в большей автономности при организации какой-либо деятельности. Девушки-спортсменки способны самостоятельно не только выполнять действия по достижению определенной цели, но и также контролировать и анализировать промежуточные результаты. Данный показатель является очень важным при организации как учебной, так и спортивной деятельности. У юношей-спортсменов подросткового возраста все показатели саморегуляции соответствовали средним значениям.

При сравнении показателей саморегуляции юношей и девушек спортсменов старшего школьного возраста (15-17 лет) обнаружено, что девушки-спортсменки имеют более высокий уровень саморегуляции, чем юноши-спортсмены. Статистически достоверные различия выявлены между следующими показателями: «моделирование», «программирование», «оценка результатов», «гибкость» и «самостоятельность» ( $p < 0,05$ ). Общий уровень саморегуляции девушек-спортсменок юношеского возраста достоверно выше, по сравнению с юношами-спортсменами ( $p < 0,05$ ). Значение данного показателя у девушек приближено к высокому уровню (32,5 баллов), у юношей – интегральный показатель саморегуляции находится на среднем уровне (26,6 баллов).

Сравнительный анализ результатов с учетом возраста и пола выявил, различия в мужской и женской выборке подросткового и юношеского возрастов.

В женской выборке спортсменов наблюдается тенденция к достоверному увеличению значений всех показателей саморегуляции от подросткового к юношескому возрасту. В возрасте 15-17 лет все изучаемые показатели саморегуляции имели выше среднего и высокие

значения. Девушки сознательно могут не только программировать будущую цель какой-либо деятельности, но и также контролировать ее выполнение в процессе достижения, анализируя промежуточные результаты. В подростковом возрасте все показатели соответствовали средним значениям, за исключением «самостоятельность» - высокий уровень.

В мужской выборке спортсменов картина полученных результатов несколько отличается. К юношескому возрасту наблюдается тенденция к возрастанию значений таких показателей саморегуляции как «оценка результатов», «гибкость» и «программирование» ( $p < 0,05$ ). У спортсменов юношеского возраста, по сравнению со спортсменами подросткового возраста общий уровень саморегуляции также выше за счет более высоких значений по показателям «самостоятельность» и «гибкость».

Таким образом, к юношескому возрасту у спортсменов компоненты саморегуляции имеют тенденцию к максимальному развитию. У девушек-спортсменок к 15-17 годам все компоненты сформированы, в отличие от юношей-спортсменов. Девушки больше проявляют самостоятельность при планировании, а также в их действиях можно отметить ответственность, решительность, контроль эмоциональной сферы. При принятии решения они больше склонны проявлять гибкость, в отличие от их сверстников мужского пола.

Данные результаты с одной стороны отражают особенности физиологического созревания, гендерного воспитания в подростковом и юношеском возрасте, а с другой особенности включения спортсменов в разные образовательные среды. Спортивная деятельность способствует формированию компонентов осознанной регуляции.

### **Литература**

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

2. Колмогорова Л.С. Становление психологической культуры школьника // Вопросы психологии. 1999. № 1. С.83-91.

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

4. Пархоменко Е.А. Стилевые особенности саморегуляции поведения спортсменов игровых и индивидуальных видов спорта // Теория и практика физической культуры и спорта. 2013. № 3. С. 69-71.

5. Фокина И.С., Харитоновна И.В. Психологическая культура спортсмена как основа успешной самореализации // Психологическое благополучие современного человека: материалы международной

заочной научно-практической конференции. Уральский государственный педагогический университет. 2019. С. 741-743.

*Пархоменко Елена Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии, [parhomenkokpi@mail.ru](mailto:parhomenkokpi@mail.ru), Россия, г. Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».*

*Дубовова Александра Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, [dubovova@list.ru](mailto:dubovova@list.ru) Россия, г. Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».*

#### **FEATURES OF SELF-REGULATION FORMATION AS A COMPONENT OF PSYCHOLOGICAL CULTURE IN ADOLESCENT AND YOUTHFUL ATHLETES**

*Parkhomenko Elena Aleksandrovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Psychology, [parhomenkokpi@mail.ru](mailto:parhomenkokpi@mail.ru), Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism».*

*Dubovova Alexandra Anatolievna, candidate of psychological sciences, associate professor of the department of psychology, [dubovova@list.ru](mailto:dubovova@list.ru), Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism».*

*Annotation. The article presents the results of studying the features of the formation of self-regulation in athletes of adolescence and youth, taking into account gender. It was found that in adolescence, the indicator of "independence" in girls 12-13 years old is higher than in boys. At the older school age, it was revealed that female athletes have a statistically significantly higher level in terms of self-regulation than boys. It was also revealed that girls by youth have a more pronounced tendency in the development of indicators of self-regulation than boys.*

*Keywords: sports psychology, psychological culture, self-regulation, female athletes, youth athletes, adolescence, youthful age.*

#### *Literature*

1. Gorskaja G.B. *Psichologicheskoe obespechenie mnogoletnej podgotovki sportsmenov. Krasnodar, 2008. 220 p.*

2. Kolmogorova L.S. *Stanovlenie psichologicheskoy kul'tury shkol'nika. //Voprosy psihologii, 1999. № 1. P. 83-91.*

3. Kuchugurova A.O., Dubovova A.A., Parhomenko E.A. *Osobennosti vzaimosvjazi prokrastinatsii i perfektsionizma u sportsmenov junosheskogo vozrasta // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma materialy XII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii. 2018. P. 349-350.*

4. Parhomenko E.A. *Stilevye osobennosti samoreguljatsii povedenija sportsmenov igrovyh i individual'nyh vidov sporta // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta, 2013. № 3. P. 69-71.*

5. Fokina I.S., Haritonova I.V. *Psichologicheskaja kul'tura sportsmena kak osnova uspešnoj samorealizatsii // Psichologicheskoe blagopoluchie sovremennogo cheloveka: materialy mezhdunarodnoj zaочноj nauchno-prakticheskoy konferentsii. Ural'skij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet. 2019. P. 741-743.*

РАЗДЕЛ V  
НЕЙРО-КОГНИТИВНЫЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ  
ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ

159.9.075

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ  
СПОРТСМЕНА В УСЛОВИЯХ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ  
НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Алёшичева А.В., Самойлов Н.Г.

***Аннотация.** Показано, что социокультурная неопределенность представляет собой «общественный пресс», вызывающий как позитивные, так и негативные изменения в состоянии психологического здоровья и качества личности спортсменов. К упомянутым изменениям относятся ухудшение показателей психологического здоровья, развитие психосоматических заболеваний и увеличение степени проявления качеств личности, не воспринимаемых в обществе.*

***Ключевые слова:** психологическое здоровье, личность спортсмена, социокультурная неопределенность.*

Для понимания психологического здоровья личности актуальной является проблема изучения роли социума в процессе ее становления. Неопределенность будущего порождает стресс-ожидание и развитие дисфункциональных процессов в психике спортсменов, которые особенно усилились в период «допинговых» разбирательств и скандалов. Это усиливает стрессогенность спортивной деятельности. Учитывая отмеченное, в настоящем исследовании поставлена **цель**: проанализировать влияние феномена социокультурной неопределенности на состояние психологического здоровья личности спортсмена.

В нашем представлении, психологическое здоровье – это состояние высшего духовно-нравственно-смыслового уровня психики, который развивается и претерпевает становление в результате возникающих противоречий между социокультурными требованиями современного общества и возможностями их выполнить спортсменом.

В содержание понятия «социокультурная неопределенность» мы вкладываем представление о стремительном обострении противоречий в современном обществе, которые проявляются в политической, экономической, юридической, информационной и других сферах. В проекции на спорт и личность спортсменов они ведут к откровенному игнорированию и нарушению принципов олимпизма, необъективности судейства, политизации и коммерциализации спорта и вызывают хронические нервно-психотравмирующие изменения

Последние мы предлагаем рассматривать как «общественный пресс», который негативно влияет на психологическое здоровье личности спортсменов. Экстремальные условия спортивной деятельности характеризуются двойственностью воздействия. С одной стороны, при ярко выраженной социокультурной неопределенности у спортсменов резко повышается уровень проявления так называемых «негативных» качеств личности (вспыльчивость, депрессивность, тревожность, конфликтность, несдержанность, враждебность, агрессивность), которые отрицательно воспринимаются в обществе [3, 4]. С другой стороны, именно эти качества личности позволяют максимально сконцентрировать внимание на собственных возможностях, осознать гражданскую ответственность за результаты своего выступления, мобилизовать «силу воли» и «силу духа» и преодолевая высокую степень неопределенности экстремальной ситуации, одержать победу.

Важно понимать, что значительное увеличение уровня проявления «негативных» качеств личности сопровождается ухудшением состояния психологического здоровья личности спортсменов [2], нередко случаи развития психических и соматических нарушений [5]. Это и есть «плата» за выигрыш.

Перечисленные качества личности (и называемые как «негативные») активно проявляются перед соревнованиями и в процессе. После соревнований и особенно в межсоревновательный период начинает возрастать интенсивность выраженности позитивных качеств. В этом нам видится диалектичность влияния социокультурной неопределенности на личность и психологическое здоровье спортсмена.

Разделение качеств личности на позитивные и негативные достаточно условно. Например, агрессивность в условиях предсоревновательной неопределенности и растущего напряжения становится позитивным качеством и воспринимается окружающими положительно. Это имеет свою энергоинформационную природу. Более подробно данный механизм описан в монографии [1].

Взаимодействуя с духовно-нравственно-смысловой сферой и жизнестойкостью и включаясь в функциональную систему психической регуляции поведения и деятельности, негативные качества выполняют важную роль в мобилизации физической и психической работоспособности спортсмена.

Иначе говоря, собственно качества не меняются, изменяется степень проявления их функций, активизируемые стремительно повышаемой напряженностью, катализируемой неопределенностью, которая выступает результатом антиципации воображаемых спортсменом сложностей.

Итак, следствием влияния на спортсмена социокультурной неопределенности и «общественного пресса», является ухудшение его психологического здоровья, изменение личностных качеств. Вот на что он осознанно идет ради повышения показателей спортивных достижений. Именно в этом нужно видеть роль психологического здоровья его личности и высокую духовно-нравственную значимость их спортивных побед.

### **Выводы**

1. Спортсмены, особенно высокого уровня квалификации, ощущая обострение противоречий между обществом и их личностью, понимая, что следствием этого процесса могут быть травмы и потеря здоровья, должны осознать роль его психологических компонентов в мобилизации работоспособности, обретения способности побеждать, одновременно добиваясь его сохранения.

2. Предлагаемые данные необходимо рассматривать с позиций гуманистической психологии и отношения к человеку как наивысшей ценности общества. В связи с этим, коррекцию негативных изменений, возникающих в структуре личности спортсменов, а также проблему борьбы с ухудшением их психологического здоровья и развитием заболеваний (кроме них самих) следует решать на государственном уровне, что обеспечит его сохранение, укрепление и созидание.

### **Литература**

1. Алёшичева, А.В. Психологическое здоровье личности / А.В. Алёшичева, Н.Г. Самойлов. – Москва: Когито-Центр, 2019. – 216 с.

2. Drew, M. Prevalence of illness, poor mental health and sleep quality and low energy availability prior to the 2016 Summer Olympic Games / [Drew, M., Vlahovich, N., Hughes, D. etc.] // British journal of sports medicine. – 2018. - 52(1). - P. 47-53

3. Gouttebauge, V. A history of concussions is associated with symptoms of common mental disorders in former male professional athletes across a range of sports / [Gouttebauge, V., Aoki, H., Lambert, M. etc.] // Physician and Sports medicine. – 2017. - 45(4). - P. 443-449.

4. Li, H. Preseason Anxiety and Depressive Symptoms and Prospective Injury Risk in Collegiate Athletes / [Li, H., Moreland, J.J., Peek-Asa, C., Yang, J.] // American Journal of Sports Medicine. – 2017. - 45(9). - P. 2148-2155.

5. MacIntyre, T.E. Editorial: Mental health challenges in elite sport: Balancing risk with Reward / [MacIntyre, T.E., Jones, M., Brewer, B.W. etc.] // Frontiers in Psychology. – 2017. - 8(ОСТ). – P. 1892.

*Алёшичева Анна Васильевна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии, педагогики и инклюзивного образования, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования*

*«Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации.*

*Самойлов Николай Григорьевич – доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии, педагогики и инклюзивного образования, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации.*

#### **PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PERSONALITIES OF AN ATHLETE UNDER CONDITIONS OF SOCIO-CULTURAL UNCERTAINTY**

*Aleshicheva Anna - PhD in Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Pedagogy and Inclusive Education at the Pavlov Ryazan State Medical University.*

*Samoilov Nikolai – Doctor of Biological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology, Pedagogy and Inclusive Education at the Pavlov Ryazan State Medical University.*

*Annotation. It is shown that sociocultural uncertainty is a “public press” that causes both positive and negative changes in the state of psychological health and personality traits of athletes. The mentioned changes include the deterioration of psychological health indicators, the development of psychosomatic diseases and an increase in the degree of manifestation of personality qualities of the unperceived in society.*

*Key words: psychological health, athlete’s personality, sociocultural uncertainty.*

#### **References**

*1. Alyoshicheva, A.V. Psihologicheskoe zdorov'e lichnosti / A.V. Alyoshicheva, N.G. Samojlov. – Moskva: Kogito-Centr, 2019. – 216 p.*

*2. Drew, M. Prevalence of illness, poor mental health and sleep quality and low energy availability prior to the 2016 Summer Olympic Games / [Drew, M., Vlahovich, N., Hughes, D. etc.] // British journal of sports medicine. – 2018. - 52(1). - P. 47-53*

*3. Gouttebauge, V. A history of concussions is associated with symptoms of common mental disorders in former male professional athletes across a range of sports / [Gouttebauge, V., Aoki, H., Lambert, M. etc.] // Physician and Sports medicine. – 2017. - 45(4). - P. 443-449.*

*4. Li, H. Preseason Anxiety and Depressive Symptoms and Prospective Injury Risk in Collegiate Athletes / [Li, H., Moreland, J.J., Peek-Asa, C., Yang, J.] // American Journal of Sports Medicine. – 2017. - 45(9). - P. 2148-2155.*

*5. MacIntyre, T.E. Editorial: Mental health challenges in elite sport: Balancing risk with Reward / [MacIntyre, T.E., Jones, M., Brewer, B.W. etc.] // Frontiers in Psychology. – 2017. - 8(OCT). – P. 1892.*

## КОРРЕКТНОСТЬ ОЦЕНКИ УСИЛИЙ В ДИНАМОМЕТРИЧЕСКОМ ТЕСТЕ

Корольков А.Н., Лангуева О.В.

***Аннотация.** Рассмотрены особенности оценки результатов кистевой динамометрии. Проведено сравнение оценок тестов с использованием степенной, логарифмической и логистической функции. Проведена оценка точности. Установлено что наиболее точным способом является представление зависимости реакция-стимул в виде логистической (сигмоидной) функции.*

***Ключевые слова.** Валидность, дифференцировка, дозирование, психомоторный тест, спорт, физическое воспитание, элементарные способности*

Введение. Способность к дозированию (дифференцировке) усилий является одной из специфических координационных способностей, определяющих эффективность совершения движений во многих видах спорта [1, 2, 3]. Развитие этой способности происходит, как во время тренировочной и соревновательной деятельности, а также может эффективно формироваться в процессе специальных тренировочных воздействий [5, 7]. При этом наиболее распространенным способом количественной оценки этой способности является кистевая динамометрия, в результате которой оцениваются величины максимальных и половинных усилий, воспроизводимых при сгибании кисти [4, 8].

Вместе с тем, в соответствии с положениями основного психофизического закона, известно, что интенсивность ощущения чего-либо относительна и зависит от величины стимула нелинейно. Взаимосвязь реакции и стимула в теории выражается различными степенными, логарифмическими и сигмоидными двухпараметрическими функциями, в качестве параметров которых служат порог чувствительности и собственно чувствительность (обучаемость) биологической системы. Такие зависимости известны как закон Вебера-Фехнера, Стивенса, кривая Гоорвега-Вейса-Лапика и, в некотором смысле, описывают физиологические механизмы межсинаптической передачи потенциалов действия [6].

При осуществлении кистевой динамометрии обычно определяется точность воспроизведения половинного усилия от максимального, т.е. фиксируются оценки стимулов, которые затем сравниваются между собой. Тогда как, в соответствии, с психофизическими законами, разумно фиксировать и изучать реакции испытуемых, нелинейно зависящие от стимулов, а не сами стимулы.

**Задача.** В этой связи представляется актуальным исследовать точность кистевой динамометрии, установить взаимосвязь реакций (субъективных оценок половинного усилия испытуемых) и измеренных стимулов.

**Методы и организация.** Для решения поставленной задачи нами были проведены натурные измерения субъективных оценок усилия при сгибании кисти с заданным усилием. В феврале 2020 года было обследовано 12 девушек и 24 юноши - студентов 4-го курса Института естествознания и спортивных технологий, обучающихся по специальности «физическая культура». Каждый испытуемый с помощью кистевого динамометра левой и правой рукой воспроизводил максимальное и минимальное усилие, затем половину и четверть максимального усилия. К обработке был принят массив из 288 результатов измерений. Использовался кистевой динамометр Мегеон-34090. Показания динамометра фиксировались с точностью 0,1 кг.

**Результаты и обсуждение.** Полученные оценки субъективных усилий сопоставлялись с показаниями динамометра, строились зависимости реакция-стимул. Эти зависимости затем аппроксимировались тремя видами функций: логарифмической (закон Вебера–Фехнера), степенной (закон Стивенса) и сигмоидной (логистической) функцией. Точность аппроксимации определялась по разностям двойных измерений – аналогично вычислению критерию согласия Хи-квадрат Пирсона. Графическое представление проведенных операций приведено на рисунке 1.

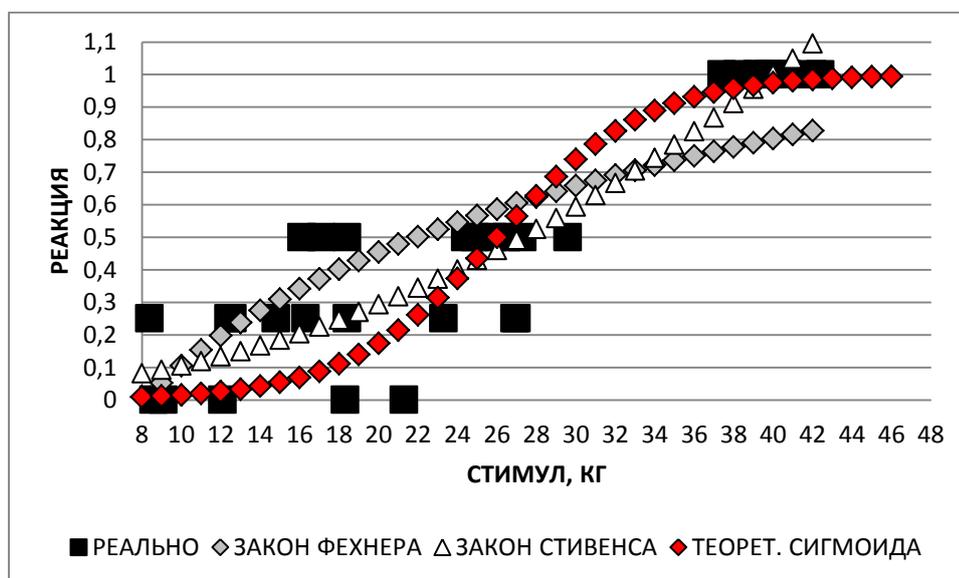


Рисунок 1 – Аппроксимация зависимости реакция-стимул

В таблице приведены средние квадратические погрешности проведенной аппроксимации.

Таблица – Средние квадратические погрешности аппроксимации

Вид функции	Логарифмическая (закон Вебера-Фехнера)	Степенная (закон Стивенса)	Сигмоида
Ошибка	0,206	0,145	0,049

Как следует из полученных результатов, наиболее точным представлением зависимости реакция-стимул при дозировании усилий является сигмоидная функция. По этой причине точность теста по воспроизведению заданного усилия, оцененная по показаниям динамометра, будет адекватной реальным усилиям только на линейном участке этой зависимости, в диапазоне ощущений от 0.2 до 0.8 максимального усилия (в нашем случае от 20 до 32 кг, при максимальном усилии в 40 кг, красная кривая на рисунке 1).

Кроме того, очевидно, что крутизна аппроксимирующей кривой, а, следовательно и точность воспроизведения заданного усилия, будет зависеть от величины максимального усилия испытуемого. Это положение иллюстрирует рис.2.

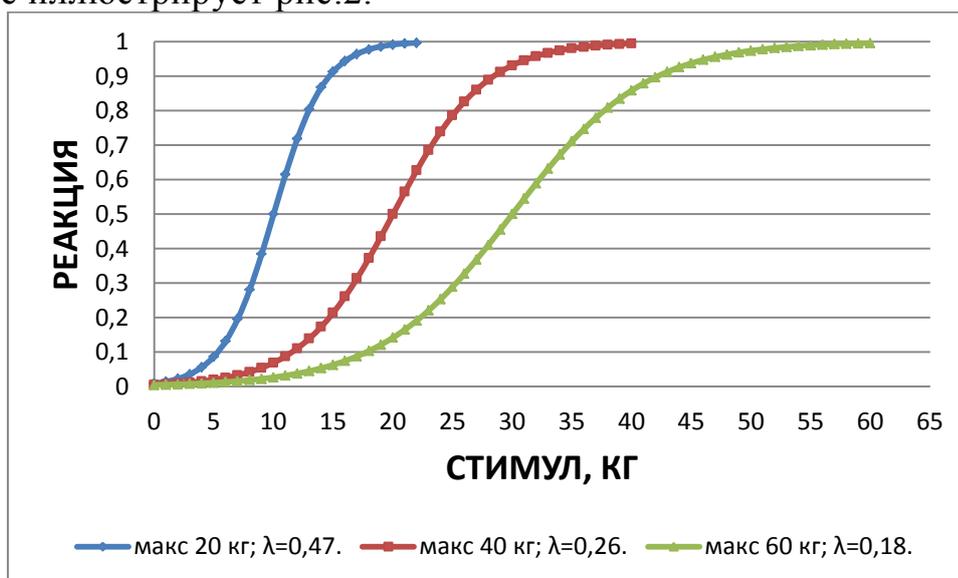


Рисунок 2 – Зависимость реакция-стимул в зависимости от величины максимального усилия

По этой причине для адекватной оценки точности воспроизведения заданного усилия необходимо классифицировать испытуемых по этому параметру. Предварительно установлено, что группы испытуемых уместно разделять по максимальному усилию с шагом в 10 кг.

Выводы. Наиболее точным представлением зависимости реакция-стимул при дозировании усилий является сигмоидная функция. Точность теста по воспроизведению заданного усилия, оцененная по

показаниям динамометра, будет адекватной реальным усилиям в диапазоне ощущений от 0.2 до 0.8 максимального усилия.

Точность воспроизведения заданного усилия также зависит от величины максимального усилия. Для адекватной оценки точности воспроизведения заданного усилия необходимо классифицировать испытуемых по максимальному усилию с шагом в 10 кг.

### **Литература**

1. Байк М., Полищук Л., Нагорная В. Координационные способности как основной компонент подготовленности спортсменов высокого класса в игровых видах спорта (на примере бильярда и тенниса) // Наука в олимпийском спорте. 2014. № 3. С. 8-12.

2. Гагарин Е.А., Правдов М.А. Проблемы подготовки спортивного резерва в борьбе на основе анализа современных исследований // Инновации в науке. 2016. № 53-1. С. 72-78.

3. Гареева А.С., Мавлютов А.В. Обоснование содержания разработанной методики развития координационных способностей в процессе совершенствования техники гребли байдарочников 15-16 лет // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2019. № 3 (23). С. 64-70.

4. Колесникова Е.С., Земсков Е.А. Способности детей 6-7 лет к дифференцированию мышечных усилий и система средств для их развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 6. С. 68-70.

5. Корольков А.Н., Климанова М.В. Определение порогов восприятия движений в суставах верхних конечностей // Вестник Челябинского государственного университета. 2013. № 34 (325). С. 36-40.

6. Корольков, А.Н. Спортивные мысленные образы: индивидуальные, специальные и общие / А.Н. Корольков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 6 (136). С. 236-239.

7. Корольков, А.Н. Пороги восприятия движений различных звеньев тела / А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин // Прикладная спортивная наука. 2016. № 2 (4). С. 27-32.

8. Семенов Е.Н., Маркина В.Б. Формирование силы мышц и дифференцировки мышечных усилий у слабовидящих детей среднего и старшего школьного возраста // Известия Российской Военно-медицинской академии. 2019. Т. 38. № S3. С. 226-229.

*Корольков Алексей Николаевич, кандидат технических наук, доцент, e-mail: korolkov07@list.ru. Россия, Москва, Московский городской педагогический университет*

*Лангуева Ольга Васильевна, магистрант, e-mail: languewa.olga1999@mail.ru. Россия, Москва, Московский городской педагогический университет*

## ACCURACY OF EFFORT ESTIMATION IN DYNAMOMETRIC TEST

Alexey Korolkov, Candidate of Technical Sciences, Associate Professor, e-mail: korolkov07@list.ru. Russia, Moscow, Moscow city pedagogical university

Languewa Olga Vasilievna, Master, e-mail: languewa.olga1999@mail.ru. Russia, Moscow, Moscow city pedagogical university

### Literatyure

1. Baik M., Polishchuk L., Nagornaya V. Coordinating abilities as the main component of preparation of high-class athletes in game sports (on the example of billiards and tennis)// *Nauka v Olimpiiskom sporte*. 2014. № 3. Page 8-12.

2. Gagarin E.A., Pravdov M.A. Problems of preparation of sports reserve in wrestling on the basis of analysis of modern research// *Innovacii v nauke*. 2016. № 53-1. Page 72-78.

3. Gareeva A.S., Mavlyutov A.V. Substantiation of the content of the developed methodology of development of coordination abilities in the process of improvement of the technique of rowing of kayakers of 15-16 years// *Nauchno-sportivnyi vestnik Urala I Sibiri*. 2019. № 3 (23). Page 64-70.

4. Kolesnikova E.S., Zemskov E.A. Abilities of children of 6-7 years to differentiation of muscular efforts and the system of means for their development// *Physicheskaya kultura: obuchenie, vospitanie, trenirovka*. 2014. № 6. Page 68-70.

5. Korolkov A.N., Klimanova M.V. Definition of perception thresholds of movements in joints of upper limbs// *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2013. № 34 (325). Page 36-40.

6. Korolkov, A.N. Sports thought images: individual, special and general/A.N. Korolkov// *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2016. № 6 (136). Page 236-239.

7. Korolkov, A.N. Thresholds of perception of movements of various links of the body/A.N. Korolkov, V.G. Nikitushkin// *Prikladnaya sportivnaya nauka*. 2016. № 2 (4). Page 27-32.

8. Semenov E.N., Markina V.B. Formation of muscle strength and differentiation of muscle efforts in visually impaired children of secondary and senior school age// *Izvestia Rossiiskoi voenno-medicinskoi akademii*. 2019. T. 38. NO. S3. Page 226-229.

**УДК 159.923**

## НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ХОРЕОГРАФИИ

Лукьянчикова Ж.А.

**Аннотация.** *Нейропсихологический подход в комплексе с методами исследования личностных особенностей позволяет изучать индивидуальные различия в области спорта.*

*Исследование, сочетающее методы оценки межполушарной асимметрии и личностные опросники позволило статистически достоверно показать индивидуальные различия на модели хореографии.*

**Ключевые слова:** *профиль латеральной организации, хореография, личностные особенности, индивидуальные различия*

**Введение.** Актуальным направлением спортивной психологии является комплексный подход к исследованию индивидуальных различий в спорте высших достижений.

Перспективность нейропсихологического подхода при изучении индивидуальных особенностей в спортивной деятельности продемонстрирована в работах Е.Д. Хомской с соавторами [2, 4], В.А. Москвина, Н.В. Москвиной [1, 3]. Е.Д. Хомской [2, 4] убедительно доказаны связь межполушарной организации мозга с широким спектром психических явлений, таких как эмоционально-личностная, познавательная, двигательная сферы, общий эмоциональный статус, адаптационные возможности. Существует связь между типом межполушарной асимметрии и склонностью к определенному виду профессиональной деятельности, а также успешностью ее выполнения, в том числе и в определенных видах спорта [2, 4].

Нейропсихологический подход предполагает возможность объяснения индивидуальных различий психических функций и их сочетаний. Е.Д. Хомской, И.В. Ефимовой [5] было введено понятие «профиль латеральной организации» (ПЛО) мозга, оно означает сочетание сенсорных и моторных асимметрий в двигательной, слуховой и зрительной анализаторных системах. Комплексный подход, сочетающий методы оценки межполушарной асимметрии и личностные опросники позволяет оценить индивидуальные различия в различных сферах спортивной деятельности, в данном исследовании - на модели хореографии.

**Целью** настоящей работы является изучение индивидуальных особенностей студенток с различными типами профиля латеральной организации функций ПЛО, обучающихся на отделении хореографии.

В соответствии с целью исследования были поставлены задачи исследования характера распределения типов межполушарной организации мозга и выявления связи типа ПЛО с эмоционально-личностными особенностями студенток хореографического отделения.

**Методы.** На первом этапе исследования (оценка профиля латеральной организации мозга) приняли участие 80 человек (по 45 человек в экспериментальной и 35 в контрольной группе).

На втором этапе исследования выявление эмоционально-личностных особенностей и их связи с типом ПЛО приняли участие 46 человек (25 человек в экспериментальной и 21 – в контрольной группе).

Характеристика испытуемых в экспериментальной группе: студентки хореографического отделения, обучающиеся в колледже музыкально-театрального искусства им. Г.П. Вишневской.

Контрольную группу составили студентки, не специализирующиеся по направлению хореографии. Средний возраст

испытуемых в экспериментальной и контрольной группе – 17 лет, пол женский.

В работе были использованы следующие методы:

1. Методы оценки профиля латеральной организации мозга (ПЛО) [5] включали три группы тестов: а) оценка мануальной асимметрии; б) оценка слухоречевой асимметрии; в) оценка зрительной асимметрии.

2. Опросник Р. Кеттелла - методика 16-ти факторного исследования личности.

Статистическая обработка данных проведена с использованием пакета программ SPSS v. 20. Для сравнения средних значений между экспериментальной и контрольной группами использовался t-критерий Стьюдента. При сравнении испытуемых с различными типами ПЛО использовался однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA) с поправкой Бонферрони для попарных сравнений. Для установления связей между переменными использовался ранговый коэффициент корреляции Спирмена.

**Результаты.** Исследование профиля латеральной организации функций позволило выявить в каждой группе испытуемых четыре типа: 1) правши, 2) праворукие, 3) амбидекстры, 4) левши. Характер распределения типов ПЛО в экспериментальной и контрольной группе: испытуемые с преобладанием правосторонних признаков в типе ПЛО (правши и праворукие) составили 80 %; испытуемые с преобладанием симметричных и левосторонних признаков в типе ПЛО (амбидекстры и левши) 20 %.

Выявлена связь типа профиля латеральной организации с эмоционально-волевыми, интеллектуальными и коммуникативными особенностями.

В экспериментальной группе статистически достоверно показан рост тревожности ( $p < 0,03$ ), а также снижение уровня самоконтроля ( $p < 0,03$ ) у амбидекстров (испытуемых с одинаковым развитием функций в мануальной сфере) по сравнению с правшами. Анализ Шеффе наглядно показывает, что данные факторы изменяются линейно: по мере накопления левосторонних признаков в типе ПЛО снижается самоконтроль и повышается тревожность.

В экспериментальной группе установлены положительные связи между переменными при исследовании:

- интеллектуальных и эмоциональных особенностей: сензитивности с артистичностью ( $r = 0,59$ ;  $p < 0,02$ ) и творческим потенциалом ( $r = 0,52$ ;  $p < 0,007$ );

- коммуникативных свойств и особенностей межличностного взаимодействия: экстраверсии с социальной смелостью ( $r = 0,87$ ;  $p < 0,000$ ), экспрессивностью ( $r = 0,69$ ;  $p < 0,000$ ), доминантностью ( $r = 0,59$ ;  $p < 0,002$ ).

В контрольной группе статистически достоверно показано у испытуемых с симметричными и левосторонними признаками в ПЛО (амбидекстров) по сравнению с правшами в эмоционально-волевой сфере снижение эмоциональной устойчивости ( $p < 0,02$ ), реактивной уравновешенности ( $p < 0,05$ ); рост тревожности ( $p < 0,00$ ). Анализ Шеффе показывают, что независимая и зависимая переменные связаны линейно: с накоплением левосторонних признаков в типе ПЛО снижается эмоциональная устойчивость, реактивная уравновешенность; повышается тревожность.

В контрольной группе при исследовании эмоциональной устойчивости выявлены положительные связи между переменными: с реактивной уравновешенностью ( $r = 0,74$ ;  $p < 0,000$ ) и низкой тревожностью ( $r = 0,64$ ;  $p < 0,002$ ). При исследовании коммуникативных свойств и особенностей межличностного взаимодействия в контрольной группе установлены положительные связи между переменными: экстраверсии с социальной смелостью ( $r = 0,81$ ;  $p < 0,000$ ), экспрессивностью ( $r = 0,79$ ;  $p < 0,000$ ), доминантностью ( $r = 0,59$ ;  $p < 0,004$ ).

Выявлены статистически значимые различия в эмоционально-волевой сфере (по средним значениям) показателей эмоциональной устойчивости и артистичности между экспериментальной и контрольной группой, характерные для всех типов ПЛО. Обнаружены более высокие средние значения показателей эмоциональной устойчивости ( $p < 0,04$ ), артистичности ( $p < 0,003$ ) в экспериментальной группе по сравнению со средним значением аналогичных показателей в контрольной.

Сравнение экспериментальной и контрольной группы по типам ПЛО выявило следующие различия: в экспериментальной группе правши более артистичны ( $p < 0,01$ ), эмоционально устойчивы ( $p < 0,04$ ), экспрессивны ( $p < 0,05$ ); амбидекстры имеют более творческий потенциал и богатое воображение ( $p < 0,02$ ) по сравнению с испытуемыми контрольной группы.

Таким образом, показано, что преобладание тех или иных признаков в типе профиля ПЛО (правосторонних, симметричных или левосторонних) ведет к изменениям латеральной стратегии переработки и регуляции психических процессов; эмоционального фона, эмоциональных и личностных особенностей как внутри групп, так и между группами.

**Выводы.** Исследование показало возможность изучения индивидуальных особенностей с позиций нейропсихологического подхода.

Межполушарная асимметрия мозга, проявляющаяся в типах профиля латеральной организации, связана с эмоционально-волевыми,

интеллектуальными и коммуникативными особенностями испытуемых. По мере накопления симметричных и левосторонних признаков в профиле латеральной организации выявлено: в экспериментальной группе снижение самоконтроля и рост тревожности; в контрольной группе снижение эмоциональной устойчивости, реактивной уравновешенности; рост тревожности.

Исследование эмоционально-личностных особенностей испытуемых, а также выявление связи полученных данных с типом ПЛО, показало различия между группами (экспериментальной и контрольной). Студентки хореографического отделения отличаются эмоциональной устойчивостью, артистичностью, экспрессивностью, творческим потенциалом.

Комплексный подход, включающий спектр различных методов вносит свой вклад в изучение проблемы индивидуальных различий.

Результаты исследования могут быть использованы в сфере хореографии, а также при решении более широкого круга психодиагностических задач в спортивной психологии.

#### **Литература**

1. Москвин В.А., Москвина Н.В. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека. М.: Смысл. 2011. 367 с.

2. Нейропсихология индивидуальных различий: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Е.Д. Хомская, И.В. Ефимова, Е.В. Будыка и др. М.: Издательский центр «Академия», 2011. 160 с.

3. Психофизиология индивидуальных различий в спорте: Хрестоматия / Ред. – сост. В.А. Москвин, Н.В. Москвина. М.: НИИ спорта РГУФКСМиТ, 2013. 128 с.

4. Хомская Е.Д., Ефимова И.В., Будыка Е.В., Ениколопова Е.В. Нейропсихология индивидуальных различий. Учебное пособие. М.: Российское педагогическое агентство, 1997. 282 с.

5. Хомская Е.Д., Привалова Н.Н., Ениколопова Е.В., Ефимова И.В., Будыка Е.В., Степанова О.Б., Горина И.С. Методы оценки межполушарной асимметрии и межполушарного взаимодействия. М., изд-во МГУ, 1995. 78 с.

*Лукьянчикова Жанна Александровна, канд. психол. наук, доцент, [9063040@gmail.com](mailto:9063040@gmail.com), РФ, г. Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)*

#### *NEUROPSYCHOLOGY OF INDIVIDUALITY IN THE FIELD OF CHOREOGRAPHY*

*Lukyanchikova Zhanna Alexandrovna, Ph. D. associate professor of psychology department, [9063040@gmail.com](mailto:9063040@gmail.com), Russian Federation, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism*

*Abstract. The neuropsychological approach in combination with the methods of studying personality characteristics allows us to study individual differences in the field of sports.*

*The study, combining the methods of assessing interhemispheric asymmetry and personality questionnaires, made it possible to statistically reliably show individual differences in the choreography model.*

*Keywords: profile of lateral organization, choreography, personality traits, individual differences*

#### *References*

1. Moskvina V.A., Moskvina N.V. *Mezhpolusharnye asimmetrii i individualnye razlichiya cheloveka*. M.: Smysl, 2011.367 p.

2. *Neyropsihologiya individualnyh razlichiy.: ucheb. posobie dlya stud. uchrezhdeniy vyssh. prof. obrazovaniya* / E.D. Khomskaya, I.V. Efimova, E.V. Budyka i dr.- M.: Izdatelskiy tsentr «Akademiya», 2011.160 p.

3. *Psikhofiziologiya individualnyh razlichiy v sporte: Hrestomatiya* / Red.-sost. V.A. Moskvina, N.V. Moskvina. – M.: NII sporta RGUFKSMiT, 2013.128 p.

4. Khomskaya E.D., Efimova I.V., Budyka E.V., Enikolopova E.V. *Neyropsihologiya individualnyh razlichiy. Uchebnoe posobie*. M.: Rossiyskoe pedagogicheskoe agentstvo, 1997. 282 p.

5. Khomskaya E.D., Privalova N.N., Enikolopova E.V., Efimova I.V., Budyka E.V., Stepanova O.B., Gorina I.S. *Metody otsenki mezhpolusharnoy asimmetrii i meshpolusharnogo vzaimodeystviya*. M.: izd-vo MGU, 1995.76 p.

**УДК 159.92**

## **ПРОИЗВОЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ В СПОРТЕ В ВЕК ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА)**

***Н.В. Москвина, В.А. Москвин***

*Аннотация. Представлены взгляды российских психологов на проблему произвольной регуляции психики, проанализированы исследования волевых процессов с учетом достижений современной спортивной психофизиологии. Показана важность доминирования структур левого полушария в осуществлении произвольного регулирования и их обратной связи у испытуемых с проявлениями интернет-аддикции.*

*Ключевые слова: воля, произвольная регуляция, интернет аддикции, спортивная психофизиология, индивидуальные особенности, студенты спортивного вуза.*

**Введение в проблему.** Процессы воли в психологии теперь рассматриваются как самостоятельный психический феномен (вместе с

разумом и эмоциями). Из этого следует определение трех областей личности и трех типов процессов - интеллектуального, эмоционального и произвольного. Е.Р. Ильин указывает на важность произвольного регулирования [1]. Проблема индивидуальных особенностей волевого регулирования имеет большое значение в российской науке [3-5]. Это также важно и в спортивной психологии для подготовки высококвалифицированных спортсменов. Все это долгое время уже находится в центре внимания российских спортивных психологов [6-12]. Рассмотрим взгляды представителей дифференциальной и спортивной психофизиологии на проблему произвольного регулирования.

Гипотеза А.Р. Лурия [2] о частичном доминировании отдельных областей мозга предполагает, что основа индивидуальных различий человека связана с вариабельностью сочетаний частичного доминирования сенсорных и моторных свойств. Это определяет их различный вклад в процессы реализации высших психических процессов. Чтобы исследовать характеристики межполушарной асимметрии субъектов, сегодня активно используют методы А.Р. Лурия, позволяющие оценивать частичное доминирование определенных участков мозга [3]. Профессор А.Р. Лурия говорил о проблеме способностей и указывал на наличие «плюс симптомов» и «минус симптомов» в функционировании психики. «Плюс симптомы», например, в виде частного доминирования зрительных зон правого полушария, обеспечивают активную обработку материалов визуального характера. А, например, «плюс симптомы» в виде доминирования слуховых зон правого полушария активно обрабатывают музыкальную информацию (шумы), а зоны левого полушария заняты обработкой голосовой информации более высокого уровня. Следовательно, доминирование соответствующих зон мозга улучшает определенные функции (также и в области двигательной активности), что, конечно, также связано с проблемой формирования моторных навыков [3].

Активное рассмотрение межполушарной асимметрии в спортивной деятельности очень полезно для определения способностей в разных областях психики (в том числе, и в двигательной сфере), что связано с частичным доминированием моторных зон мозга. Левая лобная доля особенно, в этом плане, показательна. Обучение спортсменов часто происходит на уровне экстремальных физических и психических нагрузок. Это обязательно требует активного учета психологических характеристик спортсмена (в том числе и учета признаков асимметрии мозга) [6-12].

Профессор А.Ц. Пуни рассматривал три компонента в акте воли: когнитивный (поиск правильного решения); эмоциональный

(самотивация); и реализация решения (физическая регуляция) [4]. По его мнению, препятствия являются необходимой предпосылкой для реализации воли. Все это является следствием несоответствия способностей человека объективным условиям и характеристикам деятельности [4].

Профессор П.А. Рудик рассматривал волю как способность активно действовать для достижения поставленной цели [5].

Сегодня психологи РГУФКСМиТ продолжают славные традиции профессора П.А. Рудик и проводят современные исследования регуляторных процессов у спортсменов с позиций современной научной психофизиологии [6-12]. Уже получены новые научные данные, которые демонстрируют индивидуальные особенности произвольной регуляции у спортсменов в связи с особенностями межполушарной асимметрии. На примере студентов с разными признаками доминирования третьего блока головного мозга были выявлены новые склонности к риску и импульсивности. Рассмотрены особенности контроля над эффектом, которые также обусловлены межполушарной асимметрией. Были рассмотрены особенности интернет-зависимости студентов в связи с асимметриями и латеральными профилями [8, 10].

**Выводы.** Материалы исследований волевых процессов, проведенных на кафедре психологии РГУФКСМиТ, указывают на более высокий уровень мотивации и произвольной регуляции среди респондентов с преобладанием доминирования левого полушария. Это также указывает на слабость регуляторных процессов в группах людей, подверженных влиянию цифровой среды (интернет-аддикты) и накоплению левых признаков в их среде. Ранее полученные факты о накоплении признаков доминирования правого полушария среди химических наркоманов могут быть применены к интернет-аддиктам. Это также свидетельствует о слабости проявлений у них регуляции процессов воли [3]. Полученные результаты могут быть успешно использованы для дифференциальной диагностики в спортивной практике [12].

**Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 18-013-00856 А: «Индивидуальные особенности психического здоровья человека и его психофизиологические предпосылки (на примере исследования особенностей интернет-аддикции)»**

#### **Литература**

1. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2009. 352 с.
2. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. М.: МГУ, 1973. 374 с.

3. Москвин В.А., Москвина Н.В. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека. - М.: Смысл, 2011. - 367 с. - ISBN 978-5-89357-303-9.

4. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А.Ц. Пуни. Л.: Изд-во ГДОИФК, 1977.

5. Рудик П. А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена / П.А. Рудик // Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 9–20.

6. Moskvin V.A., Moskvina N. V. Psychophysiology and features volitional regulation sport university students // European Journal of Education and Applied Psychology. - 2015. - № 3. - P. 62-65.

7. Moskvin V.A., Moskvina N. V. Asymmetry and individual characteristics of strong-willed regulation teenage athletes // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences . - 2016. - № 5-6. - P. 22-24. doi: 10.20534/AJH-16-5.6-22-24.

8. Moskvin V., Moskvina N. Individual peculiarities of students with manifestations of internet addiction // European science review. - 2018. - N 7-8. - P. 205-207.

9. Moskvin V.A., Moskvina N. V., Tsangl N. Personal characteristics and motivation achievements of success in teenagers-figurers in connection with the peculiarities of asymmetry // European science review. - 2017. - № 7-8. - P. 90-91.

10. Moskvin V., Moskvina N. Individual peculiarities of students with manifestations of internet addiction // European science review. - 2018. - N 7-8. - P. 205-207.

11. Moskvin V.A., Moskvina N. V., Tsangl N. Personal characteristics and motivation achievements of success in teenagers-figurers in connection with the peculiarities of asymmetry // European science review. - 2017. - № 7-8. - P. 90-91.

12. Moskvin V., Moskvina N., Nurgaleev V., Lukyanchikova Zh., Nepopalov V., Romanina E., Sopov V. Interhemispheric Asymmetries and Individual Features of Regulatory Functions in Sport Psychology // Sports, Health and Exercise Medicine / Ed. by Samuel Honório. - London, IntechOpen, 2020. - ISBN: 978-1-83880-400-8. – DOI: 10.5772 / intechopen.87066. (in press)

*Москвина Нина Викторовна, канд. психол. наук, доцент, 1700018v@mail.ru Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)*

*Москвин Виктор Анатольевич, д-р психол. наук, профессор, 1700018v@mail.ru Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)*

*SPONTANEOUS REGULATION IN SPORTS IN THE CENTURY OF DIGITAL TECHNOLOGIES (ON THE EXAMPLE OF STUDENTS OF SPORTS UNIVERSITY)*

*Moskvina Nina Victorovna, Ph.D., associate professor, 1700018v@mail.ru Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism*

*Moskvin Victor Anatolievich, doctor of psychology sciences, professor, 1700018v@mail.ru Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism*

*Annotation. The views of domestic psychologists on the problem of volitional regulation are presented, the research of the volitional processes of athletes is analyzed taking into account the achievements of modern sports psychophysiology. The work proved the importance of the dominance of the structures of the left hemisphere in the implementation of arbitrary regulation and their feedback in individuals with manifestations of Internet addiction.*

*Keywords: will, arbitrary regulation, Internet addiction, sports psychophysiology, individual characteristics, students of a sports university.*

#### *Literature*

- 1. Ilin E.P. Psihologiya sporta. SPb.: Piter, 2009. 352 p.*
- 2. Luriya A.R. Osnovi neiropsihologii. M.: MGU, 1973. 374 p.*
- 3. Moskvin V.A., Moskvina N.V. Mejpolutsharnie asimmetrii i individualnie razlichiya cheloveka. M.: Smisl, 2011. 367 p. ISBN 978-5-89357-303-9.*
- 4. Puni A.C. Psihologicheskie osnovi volevoi podgotovki v sporte. L.: GDOIFK, 1977.*
- 5. Rudik P. A. Psihologicheskie osnovi moralno-volevoi podgotovki sportsmena // Problemi psihologii sporta. M.: FiS, 1962. P. 9–20.*
- 6. Moskvin V.A., Moskvina N. V. Psychophysiology and features volitional regulation sport university students // European Journal of Education and Applied Psychology. - 2015. - № 3. - P. 62-65.*
- 7. Moskvin V.A., Moskvina N. V. Asymmetry and individual characteristics of strong-willed regulation teenage athletes // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences . - 2016. - № 5-6. - P. 22-24. doi: 10.20534/AJH-16-5.6-22-24.*
- 8. Moskvin V., Moskvina N. Individual peculiarities of students with manifestations of internet addiction // European science review. - 2018. - N 7-8. - P. 205-207.*
- 9. Moskvin V.A., Moskvina N. V., Tsangl N. Personal characteristics and motivation achievements of success in teenagers-figures in connection with the peculiarities of asymmetry // European science review. - 2017. - № 7-8. - P. 90-91.*
- 10. Moskvin V., Moskvina N. Individual peculiarities of students with manifestations of internet addiction // European science review. - 2018. - N 7-8. - P. 205-207.*
- 11. Moskvin V.A., Moskvina N. V., Tsangl N. Personal characteristics and motivation achievements of success in teenagers-figures in connection with the peculiarities of asymmetry // European science review. - 2017. - № 7-8. - P. 90-91.*
- 12. Moskvin V., Moskvina N., Nurgaleev V., Lukyanchikova Zh., Nepopalov V., Romanina E., Sopov V. Interhemispheric Asymmetries and Individual Features of Regulatory Functions in Sport Psychology // Sports, Health and Exercise Medicine / Ed. by Samuel Honório. - London, IntechOpen, 2020. - ISBN: 978-1-83880-400-8. – DOI: 10.5772 / intechopen.87066. (in press)*

## НЕЙРО-КОГНИТИВНЫЕ АСПЕКТЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Цыганков М.Н., Нургалеев В.С.

*Аннотация.* На основе теории Н. Бернштейна рассмотрены возрастные особенности построения движения применительно к базовым упражнениям спортивной гимнастики. Показано, что эффективность подготовки начинающих гимнастов может быть увеличена за счет разнообразных упражнений уровня С1.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, построение движений, двигательные навыки, начальная подготовка

В основе большинства видов спорта высших достижений лежат сложные движения, для успешного освоения этих движений требуется тщательная разработка методик обучения. Эти методики должны быть основаны на результатах анализа не только биомеханических, но и нейро-регуляторных механизмов построения движений, с обязательным учетом закономерностей становления и развития движений и их регуляции [5, 8].

Значение правильного развития движений для развертывания когнитивной деятельности не вызывает сомнений, делались попытки распространить нейро-физиологическую теорию построения движений Н. Бернштейна на развертывание когнитивной деятельности в целом [6]. Роль правильно подобранных упражнений в развитии движений особенно важна в детском возрасте, когда разнообразные упражнения способствуют развитию ощущений и развитию воображения [4].

**Цель исследования:** Демонстрация актуальности исследования возрастных особенностей обучения в спортивной гимнастике как для развертывания когнитивной деятельности в детском возрасте, так и для повышения эффективности подготовки спортсменов. Были поставлены следующие задачи: рассмотреть состав упражнений спортивной гимнастики с точки зрения нейро-физиологической теории построения движений Н. Бернштейна; проанализировать возрастную специфику обучения движениям с учетом хода развития уровней организации движения; обсудить возможности усовершенствования используемой в настоящее время методики обучения начинающих спортсменов.

**Результаты работы.** Н. Бернштейн [1,2] выделяет пять основных уровней построения движения. Уровень А – это состояние тела, уровень В (уровень синергий) определяет скоординированную работу разных мышц и суставов, положение тела, ритм движения. Важную

роль здесь играет не только развитие нужных мышц, но и выработка ощущения положения тела и его частей в пространстве.

В уровне пространственного поля С Н. Бернштейн выделяет два подуровня Уровень С1 – это длительные относительно равномерные перемещения в пространстве. Уровень С2 – это кратковременные движения, важное значение в которых имеет точность. Несмотря на то, что эти два подуровня образуют один уровень, они принципиально различаются по регуляции: С1 управляется экстрапирамидной, а С2 – пирамидной двигательной системой мозга

Одно из ключевых положений теории Н. Бернштейна – развитие автоматизмов на низлежащих (фоновых) уровнях в процессе коррекции ведущего уровня. Бернштейн отмечает появление аномальных, неправильных автоматизированных движений при недостаточном развитии фоновых уровней.

Обсуждая развитие ловкости, Н Бернштейн [2] отмечает, что хотя уже к 2-3 годам ребенок способен выполнять движения уровня Д, наибольшее значение и наибольший интерес для детей в возрасте 3-7 лет (дошкольный возраст) представляют уровни С1, В и А. Эти уровни построения движений относятся к экстрапирамидной двигательной системе, и это, по Н. Бернштейну, объясняет красоту, легкость и изящество движений детей этого возраста. При этом контроль движения начинает производиться на уровне С1 - «уровне локомоций и гимнастикоподобных телодвижений». Основным фоновым уровнем, находящимся в процессе разработки и развития будет уровень В, в возрасте 3-7 лет он может интенсивно развиваться за счет максимально разнообразных упражнений. а сенсорные коррекции будут проявляться на уровнях В и А, за счет чего достаточно сложные движения ребенок сможет выполнить с минимальным напряжением.

Действительно, проведенный нами опрос юных гимнастов клуба «Динамо-Москва» показал, что в возрасте 6-7 лет дети ценят в тренировках по гимнастике свободу и разнообразие движений. Был задан вопрос: «Что больше всего нравится в тренировках?». Получены ответы: «можно крутиться», «можно махать», «можно прыгать», «можно болтаться как в космосе», «можно бегать», «нравится скорость», «нравится движение вверх». Свободные движения без ограничений соответствуют уровню С1 по Бернштейну. Никто из опрошенных не назвал признаки уровней С2 и Д. Очевидно, как и в приводимых Н. Бернштейном [2] примерах, упражнения с движениями этих уровней вызывают быструю утомляемость и потерю интереса.

В возрасте 7-10 лет, который в спортивной гимнастике практически соответствует уровню юношеских разрядов, Н. Бернштейн рекомендует обратить внимание на обучение навыкам уровня С2 – верхнего подуровня уровня пространства – движениям, требующим

точности. При этом движения уровня С1 будут дополняться и корректироваться.

Таким образом, упражнения с уровнем построения С1 имеют большое значение для подготовки начинающих гимнастов как в возрасте 3-6 лет, когда происходит ознакомление с движениями при ведущей роли данного уровня и коррекции нижележащих уровней В и А, так и в возрасте 7-10 лет, когда на начальной стадии изучения движений С2 очень важны корректировки на уровне С1.

При слишком раннем изучении движений уровня С2 недостаточно разработанный уровень С1 может замещаться уровнем В, а недостаточно разработанный уровень В – уровнем А. В первом случае будет наблюдаться очень характерные для гимнастов уровня юношеских разрядов замены маховых движений силовыми. Во втором случае появится лишнее напряжение. Оба рода ошибок вызывают большие затраты силы, повышенную утомляемость, приводят к потере красоты и рациональности движений.

В спортивной гимнастике выделяют универсальные базовые навыки общего назначения, которые подразумевают умение «долго, правильно, удобно и красиво» удерживать положения висов и упоров, сохранять статическую и динамическую осанку [7]. С точки зрения построения движений указанные навыки представляют собой результат сенсорных коррекций уровня В, которые могут успешно осуществляться уже в возрасте 3-7 лет при ведущей роли уровня С1. В то же время, тесты, рекомендуемые для гимнастов 4-7 лет включают в основном движения уровней D/C2, и следовательно оценивают в первую очередь индивидуальные различия естественного возрастного развития.

Упражнения спортивной гимнастики достаточно разнообразны и включают движения с разным соотношением уровней построения. В составе комплексов упражнений для начальной подготовки, а также в соревновательных программах юношеских разрядов движений С1 мало, элементов с основной ролью С2 значительно больше: это все опорные прыжки, отмахи в стойку, сальтовые и винтовые акробатические элементы, а также соскоки со снарядов. Следует отметить, что технически несложные элементы С2 могут вызывать серьезные затруднения у начинающих гимнастов, например, один из самых трудных для детей элементов вольных упражнений первого юношеского разряда – простой прыжок на месте с поворотом на 360 градусов. Еще один пример – поворот на перекладине на 180 градусов маховым движением («санжировка»), этот элемент не вызывает сложности даже у совсем неподготовленных взрослых, но очень тяжело осваивается в детском возрасте.

С другой стороны, хорошо известно, что дети могут легко освоить и выполнять многие элементы, технически сложные для подростков и для взрослых спортсменов [8]. В спортивной гимнастике дети в возрасте до 10 лет могут уверенно выполнять, например, различные обороты и выкруты на перекладине, маховые элементы на кольцах. Во всех таких элементах присутствует уровень С1, и совсем или почти нет уровня С2.

Не вызывает сомнений, что игровая форма деятельности должна оставаться основной на тренировках начинающих гимнастов. В игровых упражнениях заложены широкие возможности разработки уровня С1. Начальное знакомство с движениями вышестоящих уровней может проводиться как в игровой форме, так и с помощью тренера, то есть, по Л. Выготскому[3], в качестве элементов зоны ближайшего развития.

**Выводы и практические рекомендации.** Правильный подбор упражнений для начинающих гимнастов не только позволит создать хорошую базу для будущих спортивных достижений, но и будет способствовать эффективному развертыванию когнитивной деятельности. Следует учитывать уровни построения движений и их развитие с возрастом: начинающие гимнасты могут успешно освоить сложные для взрослых элементы, но испытывать серьезные трудности при выполнении элементов, которые технически просты, но управляются более высокими уровнями. Эффективность начальной подготовки (3-6 лет) может быть увеличена за счет разнообразных упражнений уровня В. На уровне юношеских разрядов (7-10 лет) перспективной представляется работа с акцентом на уровень С1, то есть тренировка разнообразных свободных беговых, прыжковых, лазательных и маховых движений, которых в настоящее время очень мало как в составе тренировочных упражнений, так и в квалификационных программах юношеских разрядов.

### **Литература**

1. Бернштейн Н.А. О построении движений. М.:Книга по требованию, 2013. 254 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии [Текст]. 2-е издание. М.:ТВТ Дивизион, 2017. 328 с.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. М. : Педагогика, 1991. 480 с.
4. Нургалеев В.С. Психологические факторы развития воображения в процессе когнитивной деятельности. Дис. ... д-ра психол. наук. Новосибирск, 1999.
5. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Физиология активности Н.А.Бернштейна как основа теории технической подготовки в спорте. ТиПФК. № 11,1996. С. 58-62.

6. Сироткина И.Е. Выдающийся физиолог. Классик психологии? К 100-летию со дня рождения Н.А. Бернштейна // Психол. Журнал, 1996. 5. С. 116-127.

7. Сучилин Н.Г., Аркаев Л.Я. Базовые навыки и стратегические элементы. В сб: Гимнастика. Теория и практика. Методическое приложение к журналу «Гимнастика» вып. 1. М, 2010, 67-73.

8. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. М.: Физкультура и спорт, 1991. 224 с.

*Цыганков Матвей Николаевич – магистрант 1 курса E-mail: matveister@gmail.com*

*Российский Государственный Университет Физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) Москва, Сиреневый бульвар, дом 4*

*Нургалеев Владимир Султанович – д.псих.н., профессор, E-mail: sultanis@yandex.ru*

*Российский Государственный Университет Физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) Москва, Сиреневый бульвар, дом 4*

#### *NEURO-COGNITIVE ASPECTS OF BEGINNER TRAINING IN ARTISTIC GYMNASTICS*

*Tsygankov Matvey Nikolaevich – Master student, E-mail: matveister@gmail.com, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE) 4 Sirenevuy Blvd, Moscow, Russia*

*Nurgaleev Vladimir Sultanovich – Professor, E-mail: sultanis@yandex.ru, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE) 4 Sirenevuy Blvd, Moscow, Russia*

*Annotation. N. Bernshtein theory of co-ordination and regulation of movements was used to analyze age-specific development of basic skills in artistic gymnastics. It is shown the efficiency of the young gymnast training may be increased using various exercises with CI level movements.*

*Keywords: artistic gymnastics, co-ordination of movements, motor skills, beginners*

#### *Literature*

*1. Bernstein N. A. On the construction of movements. Moscow: Book on demand, 2013. 254 p.*

*2. Bernstein N. A. about dexterity and its development [Text]. 2 nd edition. Moscow: TVT Division, 2017. 328 p.*

*3. Vygotsky L. S. Pedagogical psychology / Ed. Moscow: Pedagogika, 1991. 480 p.*

*4. Nurgaleev V. S. Psychological factors in the development of imagination in the process of cognitive activity. Dis. ... d-RA psikhol. Sciences. Novosibirsk, 1999.*

*5. Seluyanov V. N., Shestakov M. P. Physiology of activity of N. A. Bernstein as the basis of the theory of technical training in sports. Type of PFC. No. 11,1996. Pp. 58-62.*

6. Sirotkina I. E. *Outstanding physiologist. Classic psychology? To the 100th anniversary of the birth of N. A. Bernstein // Psychol. Journal, 1996. 5. Pp. 116-127.*

7. Suchilin N. G., Arkaev L. Ya. *Basic skills and strategic elements. In sat: Gymnastics. Theory and practice. Methodical Appendix to the magazine "Gymnastics" vol. 1. M, 2010, 67-73.*

8. Fomin N. A., Vavilov Yu. n. *Physiological bases of motor activity / N. A. Fomin, Yu. N. Vavilov. M.: physical Culture and sport, 1991. 224 p.*

**РАЗДЕЛ VI**  
**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ**

**УДК: 159.9.07, 159.953.5**

**РАЗЛИЧИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНЕРАМИ СРЕДСТВ И  
МЕТОДОВ ОБЪЯСНЕНИЯ ОСВОЕННЫХ СПОРТИВНЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ**

Астраханцева А. М., Иванова И. Г.

***Аннотация.** В статье представлена часть результатов исследования психолого–педагогической работы тренеров с телесностью спортсменов в тренировочном процессе. В опросе приняли участие 295 спортсмена. Вопрос анкеты: как обычно тренер объясняет знакомые вам упражнения на тренировках? Респондентам давали пять вариантов закрытых ответов. Цель исследования: выявить специфику применения тренерами разных видов спорта вербальных и невербальных средств и методов объяснения упражнений. Выявлены значимые различия ( $p \leq 0,05$ ) по видам спорта.*

***Ключевые слова:** средства объяснения упражнения, вербальные и невербальные средства, образность речи, жесты, идеомоторная тренировка.*

**Введение.** В статье представлена часть результатов исследования психолого – педагогической работы тренеров с телесностью спортсменов во время тренировочного процесса. Исследование направлено на выявление психологических и педагогических методик и средств, применяемых тренерами в своей работе со спортсменами. [1].

Педагогическая деятельность тренера немыслима без общения с учениками. В статье рассматривается общение тренера и спортсмена на тренировке в процессе объяснения знакомых, освоенных заданий – упражнений с точки зрения применения тренером вербальных, вербально-образных, невербальных и идеомоторных средств.

Из теории психологии спорта (и общей психологии) известно, что сочетание разных методов (вербальных, невербальных, образных, идеомоторных), при объяснении и выполнении упражнений, положительно влияет на понимание услышанного, повышает мотивацию обучающихся к тренировочному процессу. Поскольку ДП имеют сложную полимодальную структуру, то и их формирование и последующее уточнение во время тренировочного процесса, должно иметь несколько модальностей. В педагогическое мастерство тренера (его профессионально важные качества) входит количество и качество

(разнообразии, глубина, полимодальность) средств и методов общения. [2].

Об активной роли ДП, процессе их формирования и уточнения в процессе тренировки, и их влиянии на освоение и совершенствование движений у спортсменов в различных видах спорта говорилось еще с зарождения психологии спорта в нашей стране в работах Пуни А. Ц. [3, 4]. Формирование ДП у спортсменов напрямую зависит от методики тренировки, от средств и методов формирования представлений, применяемых тренером в работе со спортсменами, что подтверждалось в экспериментах А. Ц. Пуни и его учеников (Скобенников К.А., Сурков Е. Н. и др.) [4, с. 99-105].

Американские классики психологии спорта и двигательных упражнений, Д. Гоулд и Р. Уейнберг (Daniel Gould, Robert S. Weinberg; 2014), в своем учебнике приводят результаты многочисленных исследований, посвященных успешности тренерской деятельности, анализируют эффективность использования разных психолого-педагогических средств и методов (словесные объяснения, применение образов, показ, идеомоторная и умственная тренировка) [5].

В статье мы рассматриваем способы и методы объяснения знакомого, ранее выполнявшегося упражнения: первый двигательный образ выполняемого упражнения у спортсменов уже сформирован, есть успешное выполнение. По Богену М. М. ставится задача – упражнение.

Первоначальное разучивание упражнения уже произошло, соответственно тренеры меньше используют приемы наглядности (разные виды показа), и, для уточнения исполнения деталей выполняемых упражнений, больше применяют вербальные методы, образность речи. Поэтому нами в анкете был сделан акцент на методах словесного объяснения с различной степенью образной насыщенности речи тренера.

Образная яркость речи тренера (применение в речи к месту каких-то примеров, образов, сравнений, поговорок и т.п.) повышает ее эмоциональную насыщенность, вызывает интерес у слушателей, пробуждает фантазию и воображение спортсменов, поддерживает внимание к предмету разговора, эмоционально положительно влияет на всю их спортивную деятельность.

**Проведение исследования.** Выборка. Было опрошено 295 спортсменов – студентов и аспирантов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, представители 50 видов спорта: средний возраст - 21 год (Рисунок 1). По видам спорта (специализации) мы условно разделили спортсменов на группы (Олимпийская классификация): 1 гр. – циклические; 2 гр. – скоростно-силовые (и специализации); 3 гр. – спортивные игры; 4 гр. – многоборья; 5 гр. – сложно-координационные (разделили на две группы: гимнастика, танцы/фигурное катание); 6 гр. – единоборства.

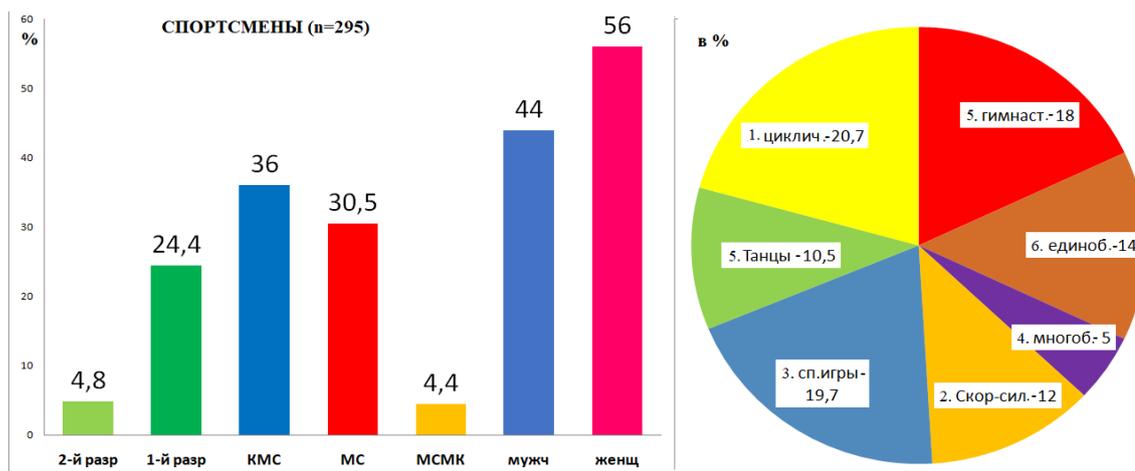


Рисунок 1 – Выборка спортсменов по разрядам и видам спорта в % (n=295)

**Цель исследования** – выявить специфику применения тренерами вербальных и невербальных средств и методов психолого-педагогического воздействия в тренировочном процессе при объяснении знакомого упражнения в зависимости от различных факторов.

**Описание методики.** Респонденты отвечали на вопрос, с помощью пяти вариантов закрытых ответов (Рисунок 2). Первые три пункта ответов в нашей анкете относятся к вербальным методам и различаются по степени образности речи тренера. Четвертый пункт ответов – метод показа, жестов относится к невербальным способам передачи информации. Пятый – это применение идеомоторного метода.

**3.1. Ваш тренер дает вам задания на тренировке, которые вы уже ранее когда-то выполняли, вы знакомы с заданием. Как обычно он это делает?**

100 %	%	1. Дает задание только словами (что и как делать, количество повторений)
	%	2. Обязательно добавляет какой-то один яркий словесный образ (возможно что-то в переносном смысле)
	%	3. Тренер про каждое движение говорит как бы с нескольких сторон, все очень образно, я прямо вижу это.
	%	4. Тренер мало говорит, но всегда делает разнообразные активные жесты руками, показывает движениями тела, как делать это упражнение
	%	5. Перед выполнением упражнения тренер дает нам задание несколько раз мысленно проделать его, затем мы делаем его в живую

Рисунок 2 – Пример вопроса и закрытых ответов анкеты

**Результаты и их обсуждение.** Статистическая обработка производилась в программе Rstudio. Описательная статистика представлена на рисунке 3.

### Знакомое задание: Ответы спортсменов (n=295)

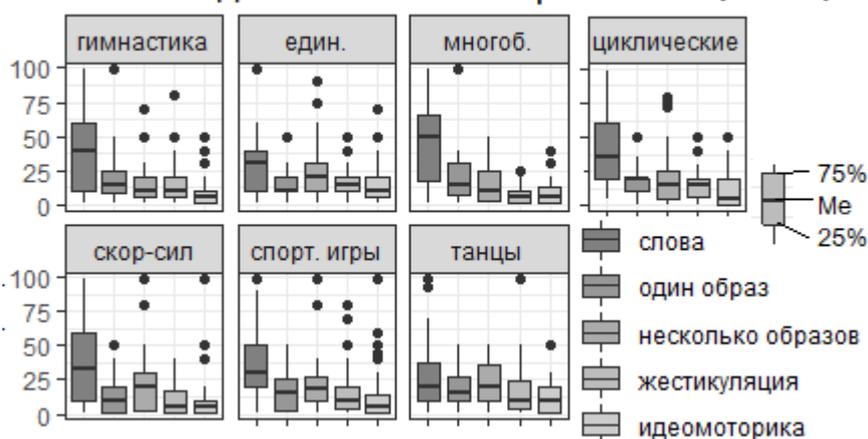


Рисунок 3 – Ответы спортсменов по группам видов спорта (n=295 чел.)

Качественный анализ ответов спортсменов разных групп мы можем сделать при помощи ответов «нет» - отсутствие (Таблица 1).

Таблица 1 – Описательная статистика по ответам «нет» спортсменов

Название группы	Нет СЛОВО		Нет Один ОБРАЗ		Нет Неск. ОБРАЗОВ		Нет ПОКАЗ		Нет Мыслен. ПРЕДСТ.	
	кол-во чел.	% в группе	кол-во чел.	% в группе	кол-во чел.	% в группе	кол-во чел.	% в группе	кол-во чел.	частот а в % в группе
Гимнастика	2	3,8	8	15,1	12	22,6	11	20,8	21	39,6
Единоборства	3	7,3	5	12,2	4	9,8	5	12,2	10	24,4
Многоборья	1	6,7	3	20	4	26,7	7	46,7	7	46,7
Скор.-силов.	5	13,9	10	27,8	10	27,8	18	50	18	50
Спорт. игры	6	10,3	15	25,9	11	19	14	24,1	25	43,1
Танцы, фиг. к.	3	9,7	3	9,7	5	16,1	7	22,6	11	35,5
Циклические	0	0	6	9,8	12	19,7	12	19,7	23	37,7
<b>ВСЕ</b>	<b>20</b>	<b>6,8</b>	<b>50</b>	<b>17</b>	<b>58</b>	<b>19,7</b>	<b>74</b>	<b>25,1</b>	<b>115</b>	<b>39</b>
2-й разр	4	28,6	6	42,9	2	14,3	8	57,1	8	57,1
1-й разр	4	5,6	15	20,8	18	25	18	25	27	37,5
КМС	7	6,6	15	14,2	18	17	24	22,6	42	39,6
МС	5	5,6	12	13,3	17	18,9	20	22,2	32	35,6
МСМК, ЗМС	0	0	2	15,4	3	23,1	4	30,8	6	46,2

После качественного анализа (исключения из нашей выборки ответов «нет») средние значения применения различных средств и

методов тренерами изменяются в сторону увеличения (Таблица 2) на 2,4-6,4 балла.

Таблица 2 – Изменения в описательной статистике по средним арифметическим после исключения ответов «нет»

Группа	1. Слова	2. Один образ	3. Неск. образов	4. Показ	5. Мысл. Предст.
Выборка ВСЕ – 295 чел.	37,0	16,4	20,9	14,9	11,3
Выборка ВСЕ без «нет»	39,4	19,9	25,6	19,3	17,7
Кол-во ответов без «нет»	278	247	241	224	183

### Выводы

1. Объяснение знакомого задания «п.1. только словами» получило наиболее высокие оценки спортсменов ( $\bar{x} = 37$  баллов) по всей выборке. Самые высокие оценки у многоборцев ( $\bar{x} = 44,9$  б.), оценки ниже средних у единоборцев ( $\bar{x} = 28,6$  б.) и танцоров / фигуристов ( $\bar{x} = 26,7$  б.).

2. Вообще не применяют п.1 «Только слова» 6,8 % тренеров; не применяют п.2 «Один образ» 17 % тренеров; не применяют п.3 «Несколько образов» 19,7 % тренеров; не применяют п.4 «Показ, жесты» 25,1 % тренеров; не применяют п.5 «Мысленные представления» 39 % тренеров. Идет снижение популярности применения средств и методов от п.1 анкеты к п.5.

3. Удаление из выборки ответов «нет» (отсутствие) существенно поднимает средние оценок применения методов (на 2,4 – 6,4 балла). Что дает нам показатели более ровного применения в практике тренировочного процесса разных средств и методов.

### Литература

1. Астраханцева А.М. Сравнение отношения спортсменов разных видов спорта и квалификации к проявлениям своей телесности ; Под редакцией С.М. Ашкинази // В сборнике: Научные исследования и разработки в спорте вестник аспирантуры и докторантуры. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта; Санкт-Петербург, 2017. С. 28-31.

2. Ильина Н.Л. Психология тренера: учебное пособие // Психология. СПб: СПбГУ, 2016. 109 с.

3. Пуни А.Ц. О чувстве темпа у стайеров // ТИП ФК, 1937. № 2. С. 137-140.

4. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. М. : ФиС, 1959. 309 с.

5. Robert Weinberg. Foundations of Sport and Exercise Psychology. / Daniel GOULD Electronics, Robert S. Weinberg. - 6th Edition. Human Kinetics Publishers. USA in English. 2014. P. 664.

*Астраханцева Анна Михайловна, магистр по ФК, соискатель, astraanna@mail.ru (Россия, Санкт-Петербург, ФГБОУ ВО Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург),*

*Иванова Инна Георгиевна, научный сотрудник, iivanova@spbniifk.ru (Россия, Санкт-Петербург, ФГБОУ Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры)*

#### **DIFFERENCES OF USE BY COACHES OF MEANS AND METHODS OF EXPLANATION OF LEARNED SPORTS EXERCISES**

*Astrakhantceva Anna Mikhailovna, magister in FC, PhD student, astraanna@mail.ru (Russia, St. Petersburg, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg),*

*Ivanova Inna Georgievna, researcher, iivanova@spbniifk.ru (Russia, St. Petersburg, The Saint Petersburg Research Institute for Physical Culture, St. Petersburg).*

*Annotation. The article presents part of the results of the study of psychological and pedagogical work of coaches with the corporality of athletes in the training process. 295 athletes took part in the survey. Question asked to respondents: how does the coach usually explain familiar exercises in training? Respondents were given five options for closed responses. The purpose of the study: to identify the specifics of the use of verbal and non-verbal methods of explaining exercises by coaches. Significant differences were found ( $p \leq 0.05$ ) in sports.*

*Keywords: means of explaining the exercise, verbal and non-verbal means and methods of explanation of exercises, image of speech, the gestures, ideomotor training.*

#### **Literature**

*1. Astrakhantseva a.m. Comparison of the attitude of athletes of different sports and qualifications to the manifestations of their physicality; edited by S. M. Ashkinazi // In the collection: Research and development in sports Bulletin of postgraduate and doctoral studies. Lesgaft national state University of physical culture, sport and health; Saint Petersburg, 2017. P. 28-31.*

*2. ilina N. L. Psychology of the trainer: textbook // Psychology. Saint Petersburg: SPBU, 2016. 109 p.*

*3. Puni A. C. On the sense of tempo among the stayers // Type FC, 1937. no. 2. P. 137-140.*

*4. Puni A. TS. Essays on the psychology of sport. Moscow: FIS, 1959. 309 p.*

*5. Роберт Вайнберг. Основы психологии спорта и физических упражнений. / Daniel GOULD Electronics, Robert S. Weinberg. - 6-е издание. Издатели Человеческой Кинетики. США на английском языке. 2014. P. 664.*

**УДК 316.46**

### **ПРОБЛЕМА ЛИДЕРСТВА В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ**

**Долгова Е.В.**

*Аннотация. Изучение лидерства одна из важнейших проблем в спортивной психологии. Выявление лидера в команде позволит положительно влиять на членов команды гребцов для достижения спортивного результата. Надежность деятельности в условиях соревнований выше в группах, имеющих признанного*

лидера, в отсутствие лидера наблюдается низкий уровень организации в деятельности команды.

**Ключевые слова:** лидер команды, лидерские качества, команда гребцов, спортивный результат, нравственный климат, сплоченность команды,

**Актуальность.** Современный спорт характеризуется значительным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок на фоне значительных эмоциональных и психических напряжений и стремительного темпа повседневной жизни. Поэтому важно подобрать грамотные методы воздействия на команду в психологическом плане при помощи выявления лидеров, положительно влияющих на команду гребцов, для достижения спортивного результата. Недооценивается влияние лидерства как механизма дополнительных возможностей спортивной команды. Лидерство как один из групповых или командных феноменов можно рассматривать в плане резервных возможностей команды, как процесс организации и управления поведением людей в условиях соревнования или сотрудничества, за счет индивидуальной инициативы ее участников, направляющих и координирующих групповые усилия для достижения поставленной цели. Наличие лидера в группе определяется ее потребностью и создает жизнеспособную и устойчивую систему отношений [1, 2].

**Цель исследования** - выявить потенциальных лидеров в команде, способных взять на себя ответственность за ее действия и особенности проявления лидерских качеств. Направить активность команды в нужное русло, управлять состоянием отдельных членов команды, если соревновательный стресс окажется для них чрезмерным, определить индивидуально-личностные особенности, влияющие на психологическую подготовку гребцов, а также изучить адекватность самооценок тренера и спортсменов в лидерстве и прогнозировании спортивных результатов. Для решения задач исследования использовались следующие **методы:** педагогические наблюдения, метод опроса (анкетирование). Для определения базовых личностных качеств и особенностей гребцов, которые необходимо учитывать в процессе руководства коллективом, для обеспечения психологической совместимости и повышения эффективности взаимодействия партнеров в спортивной команде использовался тест-опросник Г. Айзенка, определяющий две основные характеристики личности «экстраверсия-интроверсия» и «эмоциональная неустойчивость-стабильность». Создание здорового нравственного климата в коллективе зависит от хороших межличностных отношений. Тест «Восприятие индивидом группы» выявлял три возможных типа восприятия «индивидуалистический», «прагматический», «коллективистский». Тест «Q-Сортировка» разработанный Б.

Стефансоном использовался для изучения индивидуальных особенностей членов группы, а также применялся при оценке совместимости гребцов и формировании команды. Методика определяла шесть основных тенденций поведения человека в реальной группе, а именно зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие «борьбы», избегание «борьбы». Данные социометрического теста позволили определить структурную характеристику команды, оценить ее сплоченность, проявления коллективного мнения, выявить лидеров (деловых и эмоциональных) и аутсайдеров команды [2, 3]. Исследование проводилось в Училище олимпийского резерва г. Москвы, участвовали 8 мужчин гребцов-академистов, кандидатов в мастера спорта.

**Результаты исследования.** Большинство испытуемых относились к экстравертам умеренного типа со средними оценками. Для них характерна общительность, активность, легкость установления контактов, они умеренно честолюбивы. Двое гребцов отличались высокой экстравертированностью, сами к лидерству не стремились, но при необходимости успешно выполняли лидерские функции. Низкие баллы по экстраверсии характеризуют интроверсию. В группе гребцов не обнаружено проявления интроверсии. Вторая характеристика, определяемая с помощью теста Айзенка «эмоциональная неустойчивость - стабильность». Анализ результатов показал, что три гребца из команды отличались эмоциональной устойчивостью (стабильностью) загребной, капитан команды и баковый гребец. Остальные спортсмены имели высокий уровень значений нейротизма, не удовлетворены своей способностью разрешать проблемы и достигать желаемых результатов. Интерпретация результатов тестирования предполагала выявление у испытуемых типа темперамента. Ценность гребца определяется его толерантностью к стрессу, т.е. уровнем достижений в условиях стресса, напряженной соревновательной борьбы. Тип нервной системы и темперамент определяют генезис и динамику стресса, его влияние на успешность гребцов в гонке. В процессе наблюдения за испытуемыми гребцами на тренировках и соревнованиях были выявлены следующие закономерности: при относительно низком уровне стресса (товарищеская гонка) почти все спортсмены показывали результаты близкие к тренировочным (не было никаких конфликтных ситуаций, применялась комбинация различных темпов гребли, гонка проходила на высоком эмоциональном уровне, уверенно и самоотверженно). При относительно высоком уровне стресса в другой гонке, показатели эффективности действий у спортсменов были различны. Гребцы с высокими и средними показателями нейротизма в значимых гонках ухудшали результаты, показанные на тренировках. Загребной, один из

немногих, кто обладал высокой эмоциональной устойчивостью при сангвинистическом типе темперамента, еще два гребца были склонны к проявлению лидерских качеств.

По результатам теста «Восприятие индивидом группы» большинство гребцов команды относились к коллективистскому типу восприятия группы, т.е. воспринимали группу как самостоятельную ценность. Такой тип восприятия наиболее благоприятен для командной гребли. В результате соотношение типов восприятия группы было следующее - коллективистский тип восприятия - 58%, индивидуалистический - 21% и прагматический - 21%.

Для изучения индивидуальных особенностей членов команды и оценки совместимости гребцов использовался тест Q – сортировка. Групповая композиция испытуемой команды состояла из различных индивидуально-психологических свойств: зависимость 68% - независимость 42%; общительность 92% - необщительность 8%; принятие борьбы 50%- избегание борьбы 50%. Можно сделать выводы, что команда не имеет большого стремления к принятию групповых стандартов и ценностей (социальных и морально-этических). Доминирование тенденции общительности свидетельствуют о контактности, стремлении к эмоциональным проявлениям в общении, как в группе, так и за ее пределами. Наблюдается наличие конфликта личности при одинаково выраженных противоположных тенденциях «принятие борьбы» - «избегание борьбы». Чем больше неоднородность команды и больше различий у гребцов, тем ниже надежность (устойчивость основных характеристик в стрессовых ситуациях) и выше внутри командная напряженность. У команды в трудных ситуациях результат значительно ухудшался, поэтому ее можно оценить как ненадежную.

Социометрический тест дал качественную характеристику группе, показал процессы межличностных отношений, выявил причины установившихся внутригрупповых связей. Данные социометрических анкет переносились в матрицу, предложенную Я.Л. Коломинским. Анализ результатов по выявлению инструментального (делового) лидера показал, что команда не очень хорошо структурирована, в ней нет «здорового ядра». Большинству спортсменов соответствуют средние и низкие показатели социометрического статуса по сумме баллов. У четырех спортсменов имелись отрицательные значения, у одного члена группы не было ни одного положительного выбора, он являлся аутсайдером команды. Явным лидером стал спортсмен, у которого не было ни одного отрицательного выбора, повторяющийся мотив его положительного выбора – «он самоотверженно гребет», его амплуа – загребной. Результаты теста по выявлению экспрессивного (эмоционального) лидера схожи с результатами инструментального

(делового) лидера. Основные аутсайдеры те же гребцы с самыми низкими показателями, подтверждается их неприятие группой, основной мотив отвержения «не являемся друзьями, у нас нет общих интересов». Обобщая результаты двух социометрических тестов, можно выделить одного явного лидера в команде, который совмещает в себе и функции делового и эмоционального лидера, что нередко бывает в командах. Он имеет определенный авторитет, его ценят как хорошего гребца и человека, с которым приятно провести досуг, а по результатам предыдущих тестов обладает хорошими индивидуально-психологическими свойствами.

Обобщая результаты проведенного исследования можно сделать **выводы**, что психологическую подготовку команды необходимо строить в связи с индивидуально-психологическими особенностями каждого гребца команды. Психический стресс имеет место у всех соревнующихся спортсменов. Свойства темперамента являются тем фактором, который в значительной мере определяет направление (положительное или отрицательное) и степень влияния стресса на успешность деятельности спортсменов в соревнованиях. От темперамента зависит порог чувствительности к соревновательному стрессу, выбор и эффективность приемов управления стрессом в соревновательной борьбе. Лидеры обладают сильной нервной системой и более высокими показателями эмоциональной устойчивости, по сравнению с другими членами команды. Композиция (совместимость) спортивных команд при одинаковом техническом уровне гребцов влияет на успешность их совместной деятельности. Надежность и внутри командная напряженность зависят от сходств и различий индивидуально-психологических свойств гребцов. Если команда состоит из гребцов различных по своим индивидуально-психологическим свойствам, то она неоднородна. Чем больше неоднородность, тем ниже групповая надежность и выше внутригрупповая напряженность.

### **Литература**

1. Джамгаров Т.Т. Румянцева В.И. Лидерство в спорте. М.: ФиС, 2005.
2. Коломинский Я.Л. Основы психологии. СПб.: Прайм-Еврознак, 2010. 405 с.
3. Пугачев В.П. Тесты, деловые тренинги в управлении персоналом: Учебник для студентов вузов. М.: Аспект Пресс, 2000. 284 с.

*Долгова Евгения Витальевна, к. пед. н. доцент, [evgeniadolgova@gmail.com](mailto:evgeniadolgova@gmail.com), Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)*

*Dolgova Evgenia Vitalyevna, к.пед.н., docent, [evgeniadolgova@gmail.com](mailto:evgeniadolgova@gmail.com), Russia, Moscow, Russian state university of physical culture for youth sports and tourism (GZOLIFK)*

*Annotation: Leadership study is one of the most important problems in sports psychology. Identifying the leader in the team will positively influence the rowers to achieve a sports result. Reliability in competition conditions is higher in groups with a recognized leader. In the absence of a leader, there is a low level of organization in the activities of the team.*

*Keywords: team leader, leadership skills, rowing team, sports result, moral climate, team cohesion*

#### *Literature*

- 1. Dzhamgarov T.T. Rummyantseva V.I. Sports leadership. - M.: FiS. - 2005.*
- 2. Kolominsky I.L. The basics of psychology. SPb.: «Prime- Eurozone». 2010. – 405 p.*
- 3. Pugachev V.P. Tests business training in personnel management. Textbook for university students. M.: Press Aspekt.2000. – 284 p.*

**УДК 159.9.072.43**

## **КОММУНИКАТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНЫХ СТЮАРДОВ**

**Медников С.В., Самыкина Н.Ю., Ивченко Е.А.,  
Иваненко Н.В., Шутова Е.В.**

**Аннотация.** В статье рассмотрены результаты исследования коммуникативные особенности спортивных стюардов (контролеров-распределителей). В исследовании приняли участие 73 спортивных стюарда ФК «Зенит» (40 женщин и 33 мужчины). Стаж работы от полугода до 5 лет. Изучались особенности поведения в конфликте, уровень эмпатии и локуса контроля. Стюарды чаще выбирают стратегию «компромисса» в конфликтной ситуации и обладают средним уровнем эмпатии.

**Ключевые слова:** коммуникация, эмпатия, поведение в конфликте, спортивные стюарды, контролер-распределитель, локус-контроля.

**Введение.** Актуальность работы связана с популяризацией спортивных массовых мероприятий в нашей стране, вопросом обеспечения безопасности на спортивных объектах и необходимостью психологического сопровождения подготовки организаторов спортивных событий. Важную роль в организации и проведении спортивных мероприятий выполняют спортивные стюарды (контролеры-распределители), в задачу которых входит обеспечение комфортного пребывания на стадионе всех участников события [1]. Поскольку основным инструментом работы стюарда является коммуникация, важно изучать характеристики нормальных и сложных ситуаций общения между

стюардами и участниками мероприятия, а также сами коммуникативные особенности стюардов [2].

В данной работе изучаются особенности коммуникативной сферы спортивных стюардов. Предполагалось, что существуют различия в выборе стратегии поведения в конфликтных ситуациях в работе мужчин и женщин спортивных стюардов. Также предполагалась взаимосвязь высокого уровня интернальности в области производственных отношений со стажем работы спортивного стюарда. Исследование проводилось среди спортивных стюардов, на базе центра временного персонала футбольного клуба «Зенит», работающих на крупнейших спортивных аренах города Санкт-Петербурга. В исследовании приняли участие 73 спортивных стюарда – 40 женщин и 33 мужчины; возраст от 19 до 58 лет. Стаж работы испытуемых от полугода до 5 лет.

**Основная часть.** В ходе пилотажной беседы мы изучали причины, побуждающие людей работать стюардами, и их представления о коммуникативных ситуациях на спортивных мероприятиях. Благодаря этому был получен ответ на вопрос об особенностях коммуникации стюардов и о том, что в их работе необходимо, а что – неприемлемо. Для большинства респондентов быть спортивным стюардом – это работа. Многие отмечали сопутствующую выгоду – «возможность заработать, не мешая учебе», «посмотреть футбол» (последнего делать нельзя).

Испытуемые также описывали опыт взаимодействия с болельщиками: «улучшение навыков коммуникации и управления», «опыт общения с людьми, тренировка сдержанности». Также среди ответов были «удовольствие», «отдых», и «возможность спасти».

Таким образом, можно сказать, что работа стюардом рассматривается респондентами, в первую очередь, как возможность дополнительного заработка, а также получение других выгод и опыта. При этом практически все респонденты отмечали необходимость развития коммуникативных навыков для успешной работы стюардом, т.к. они взаимодействуют с разным контингентом, в различных ситуациях. Это не было мотивацией, но необходимым условием работы.

Далее в исследовании применялись методики, направленные на изучение особенностей поведения в конфликте, определение уровня эмпатии и локуса контроля.

Исследование показало, что ведущей стратегией поведения у спортивных стюардов является компромисс, а остальные стратегии используются реже. Возможно, это связано с тем, что сама деятельность стюардов (обеспечение безопасности и комфорта) предполагает поиск краткосрочных и оптимальных решений, к которым относится компромисс. Другие стратегии не отвечают таким

требованиям: соперничество и избегание могут усилить агрессию, а приспособление приведет к нарушению правил пребывания на стадионе. Сотрудничество же требует длительного времени и готовности обеих сторон, что не всегда возможно в условиях массового спортивного события.

В результате подсчетов не было выявлено статистически достоверных различий в использовании различных стратегий поведения в конфликтных ситуациях между мужчинами и женщинами, что опровергло наше изначальное предположение.

Исследование уровня эмпатии показало, что у большинства стюардов (71,2%) наиболее выраженным является нормальный (средний) уровень эмпатии, присущий подавляющему большинству людей. Это означает, что в общении такие стюарды внимательны, стараются понять больше, чем сказано словами. Предпочитают деликатно не высказывать свою точку зрения, регулируя поведение участников событий согласно требованиям безопасности и комфорта. При этом стюарды, которые имеют более высокий уровень эмпатии, чаще выбирают стратегию компромисса.

В изучении локуса контроля спортивного стюарда принимались в расчет показатели по двум шкалам: «общей интернальности» и «интернальности в области производственных отношений». Выборка разделилась примерно поровну, т.е. нельзя сказать, что стюарды более экстернальны или интернальны.

Мужчины и женщины стюарды различаются по уровню общей интернальности и по уровню интернальности в области производственных отношений: у мужчин показатели по обеим шкалам ниже, а это означает, что женщины-стюарды чаще берут на себя ответственность за свою жизнь, события, которые с ними происходят, особенно в рабочих ситуациях.

Также были выявлены следующие закономерности: 1) интернальность в области производственных отношений коррелирует с уровнем эмпатии; 2) стаж работы спортивного стюарда связан с интернальностью в области производственных отношений и с уровнем эмпатии.

Таким образом, со стажем работы стюарды получают опыт взаимодействия с людьми в различных ситуациях, учатся находить конструктивный подход при решении сложных коммуникативных ситуаций, полагаясь на прошлый опыт и понимание собственной роли в данных ситуациях.

**Выводы.** 1) Ведущей стратегией поведения у спортивных стюардов является компромисс, при этом стюарды с большим уровнем эмпатии чаще выбирают данную стратегию. 2) Спортивные стюарды характеризуются средним уровнем эмпатии, то есть способны

внимательно и своевременно реагировать на просьбы собеседников. 3) Женщины-стюарды более интернальны, чем мужчины.

### **Литература:**

1. Новиков С.В. Обеспечение правопорядка на спортивных мероприятиях негосударственными структурами безопасности в преддверии проведения чемпионата мира по футболу в России // Социально-экономические явления и процессы. 2016, №11. С.151-154.

2. Медников С.В., Иваненко Н.В., Ивченко Е.А., Самыкина Н.Ю. К вопросу о психологическом отборе спортивных стюардов // Ананьевские чтения - 2017: Преемственность в психологической науке: В.М. Бехтерев, Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов. Материалы традиционной международной научной конференции. От.ред. А.В. Шаболтас, Л.А. Головей. 2017. С. 363-364.

1. Медников Степан Викторович, к.п.с.н., доцент кафедры общей психологии СПбГУ, [smspb@inbox.ru](mailto:smspb@inbox.ru), Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

2. Самыкина Наталья Юрьевна, к.п.с.н., доц., доцент кафедры психологии развития Самарского университета, [samykina@inbox.ru](mailto:samykina@inbox.ru) Россия, Самара, Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева

3. Ивченко Елена Анатольевна, к.п.с.н., доц., доцент кафедры теории и методики физической культуры НГУ им.П.Ф. Лесгафта, [ivch@inbox.ru](mailto:ivch@inbox.ru), Россия, Санкт-Петербург, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

4. Иваненко Наталья Валериевна, Руководитель Центра подготовки временного персонала, [inv@fc-zenit.ru](mailto:inv@fc-zenit.ru), Россия, Санкт-Петербург, ООО «Зенит-Арена»

5. Шутова Екатерина Викторовна, клинический психолог, [shutovak1995@mail.ru](mailto:shutovak1995@mail.ru), Россия, Санкт-Петербург

### **COMMUNICATION FEATURES OF SPORTS STEWARDS**

1. Mednikov Stepan, PhD in psychology, Assistant Professor of General Psychology Department SPbSU, [smspb@inbox.ru](mailto:smspb@inbox.ru), Russia, St-Petersburg, St Petersburg State University

2. Samykina Natalya, PhD in psychology, Professor, [samykina@inbox.ru](mailto:samykina@inbox.ru), Russia, Samara, Samara National Research University

3. Ivchenko Elena, PhD in psychology, Assistant Professor of Theory and Methods of Physical Culture Department, [ivch@inbox.ru](mailto:ivch@inbox.ru), Russia, St-Petersburg, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.Petersburg

4. Ivanenko Natalia, Head of Staff training centre, [inv@fc-zenit.ru](mailto:inv@fc-zenit.ru), Russia, St-Petersburg, «Zenit-Arena» LLC,

5. Shutova Ekaterina, clinical psychologist, [shutovak1995@mail.ru](mailto:shutovak1995@mail.ru), Russia, St-Petersburg

*Abstract. The article discusses the results of the study of the communicative features of sports stewards (controllers-distributors). The study involved 73 sports stewards of FC Zenit (40 women and 33 men). Work experience from six months to 5 years. We studied the characteristics of behavior in conflict, the level of empathy and*

*the locus of control. Stewards often choose a strategy of "compromise" in a conflict situation and have an average level of empathy.*

*Keywords: communication, empathy, behavior in conflict, sports stewards, controller-distributor, locus of control*

#### *Literature*

1. Novikov S.V. *Obespechenie pravoporyadka na sportivnyh meropriyatiyah negosudarstvennymi strukturami bezopasnosti v preddverii provedeniya chempionata mira po futbolu v Rossii // Social'no-ekonomicheskie yavleniya i processy. 2016, №11, P.151-154.*

2. Mednikov S.V., Ivanenko N.V., Ivchenko E.A., Samykina N.YU. *K voprosu o psihologicheskom otbore sportivnyh styuardov // Anan'evskie chteniya - 2017: Preemstvennost' v psihologicheskoy nauke: V.M. Bekhterev, B.G. Anan'ev, B.F. Lomov Materialy tradicionnoy mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii. Ot.red. A.V. SHaboltas, L.A. Golovej. 2017. P. 363-364.*

## **УДК 316.4**

### **ТРЕХМЕРНАЯ МОДЕЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ И РАЗВИТИЕ ГРУПП В СПОРТЕ**

Непопалов В.Н.

***Аннотация.** В статье обсуждается проблема группообразования и динамика групповых процессов. Предлагается трехмерная модель развития групповых процессов, которая включает три плоскости – уровень взаимодействие, взаимоотношение и уровень личностного роста.*

***Ключевые слова:** теории групповых процессов, этапы развития групп, взаимодействие, взаимоотношения, личностный рост.*

**Введение.** Развитие современного спорта непосредственно связано с созданием как спортивно-оздоровительных групп, так и с созданием спортивных команд. Технология создания и закономерности формирования групп и команд являются актуальными проблемами как в практическом, так и в теоретическом плане. При этом отметим, что в рамках спортивной психологии и спортивно-педагогической литературе явно наблюдается вакуум исследований, отражающих данное направление. Поэтому цель настоящего сообщения посвящена исследованию основных этапов развитию групп, на базе которых формируется команда.

Учитывая недостаток исследований процессов группообразования в психологии и в спорте необходимо было, в первую очередь, обобщить исследования в социальной психологии, с целью возможного переноса общих основ и закономерностей в сферу физической культуры и спорта.

Современный анализ групп играет ключевую роль в понимании того, каким образом каждый из индивидов позиционирует себя в жизни и во множестве социальных групп; как эти группы помогают им разобраться в самих себе; с какими задачами и проблемами они могут столкнуться, а соответственно и справиться исключительно в контексте группового функционирования. Несмотря на обилие проблем в социальной психологии, связанных с взаимодействием индивида и группы, взаимодействием групп и группы с обществом, нельзя не отметить, ряд причин, определивших обращение к проблеме развития групп. Во-первых, процесс развития групп или динамика групповых процессов является мало разработанной в социальной психологии. При этом отметим, что центральное место, которое принадлежало школе групповой динамики (К. Левин) в эпоху становления социальной психологии, в последствии было вытеснено исследованиями факторов, детерминирующих групповые явления. Во-вторых, каждому индивиду важно знать не столько в какую группу он «входит», сколько на какой стадии развития находится группа, в которую он входит или она ассимилирует его. В-третьих, даже предварительная разработка данной проблемы поможет каждому руководителю и тренеру представить всю сложность групповых процессов, на основе которого возможно корректное управление группой и трансформация ее в команду.

**Основная часть.** Психологический анализ групп, проводившемся на заре формирования социальной психологии как науки, был, прежде всего, ориентирован на групповые процессы, протекающие в производственных группах, с целью выяснить, как добиться от рабочих более высокой производительности труда. Одновременно с этим, в педагогике, в связи с распространением концепции Д.Дьюи «обучение через действие», широко практиковалось формирование различных групповых объединений детей и подростков - всевозможных клубов, команд, студенческих групп и т.д. Во многих областях практики так или иначе возникали вопросы: как управлять группами людей в промышленности, государственном аппарате, бизнесе, в системе образования и т.д., которые требовали научно обоснованного разрешения. В связи с этим исследовательские и практические разработки в области групповой динамики переместились в сферу тренингов групповых лидеров, которые стали своего рода лабораторией для эмпирического изучения. Но собственно экспериментальные исследования развития групповой динамики как направления в теории малых групп связано, прежде всего, с именем К.Левина (1939, США). По определению К. Левина, «групповая динамика» - это дисциплина, исследующая положительные и отрицательные силы, которые действуют в данной группе. Затем проблемы групповой динамики

разрабатывались в работах Д. Картрайт, А. Зандер, Д. Мартиндейл, М. Бэрн, У. Беннис, Ф. Стил и др.

Так Д. Картрайт (1964), на основе обобщения многочисленных и собственных исследований выделил три различных подхода. Первый - рассматривает группу как источник влияния на ее членов (подкрепление или блокирование), второй - как объект изменений, а третий - как агент изменений. При этом Д. Картрайт отмечает, что эффективная «социальная техника» изменений предполагает понимание законов групп, рассматриваемых в рамках этих подходов.

В дальнейшем исследования групповой динамики сократились и уступили место другим проблемам, которые можно экспериментально изучать с помощью когнитивных задач, посредством простых опросников в «лабораторных» условиях. Так, М.-А. Робер и Ф. Тельман (1988) определяют групповую динамику как процесс, посредством которого взаимодействие между конкретными индивидами уменьшает напряжение между ними или приводит их к взаимному удовлетворению. Л. Десев (1979) понятие «групповой динамики» относит к развитию человеческих отношений в группе, изменениям, которые наступают в результате действующих в группе сил. Содержательно и экспериментально к данному явлению относят: цели группы, нормы группы, структура группы и проблема лидерства, сплоченность группы, фазы развития группы, а также создание подгрупп как усложнение развития структуры группы и отношения личности с группой, рассматриваемые как развитие структуры группы. В современном понимании групповая динамика - это развитие или движение группы во времени, обусловленное взаимодействием и взаимоотношениями между членами группы, а также внешним воздействием на группу. Результаты изучения социальных закономерностей групповой динамики включаются в курсы подготовки менеджеров (М.Мескон и др. 1992). В контексте социально-психологической подготовки менеджеров социальная технология групповой динамики рассматривается как система, в которую входят: воздействия на неформальные группы в формальных организациях; воздействия в формальных организациях и неформальных группах; психологизация личного влияния руководителя; динамика лидерских отношений в группе; управление конфликтами и стрессами и т.д. Таким образом, групповая динамика представляет несомненный интерес для практической психологии, ибо, с точки зрения последователей этого направления, научившись управлять ее механизмами и изменять влияющие факторы, можно разработать социальные технологии изменения личности членов группы и повышать эффективность социальных форм деятельности групп.

Однако, стремясь преодолеть индивидуалистическое представление о человеке, западные психологии (и социологи) не выходят за рамки анализа «групповых сил». И хотя они предложили и исследуют фактор влияния - «действие групповой детерминации» на поведение людей, но эти исследования не получают последовательного и полного представления о глубинных причинах и предпосылках динамики и изменений, происходящих в жизнедеятельности групп и отдельной личности.

Мы так подробно остановились на достижениях этого направления, чтобы, с одной стороны, подчеркнуть, что в меньшей степени рассматривалась проблема развития группы и проблема личностного роста. При этом, будем вести речь не столько о личности в целом, так как это более широкая проблема для данного контекста, сколько об изменениях которые претерпевает человек, а соответственно реализует накопленный ресурс для изменения групповых процессов. А, с другой стороны, проделанный анализ позволяет констатировать односторонность исследований данного направления, которые отражают лишь изучение воздействия группы на поведение отдельно взятого индивида или динамику групповых процессов («давление группы», сплоченность, напряженность, лидерство и т.д.). Другими словами, можно отметить, что, во-первых, исследования проводились в «замкнутых» группах, т.е. в группах, не имеющих развитие. Во-вторых, не разводились такие явления как взаимодействие и взаимоотношения. В-третьих, не ставилась и не исследовалась проблема развития личности в этих групповых процессах. Другими словами, личностная составляющая групповых процессов не ставилась, а соответственно и вся динамика, как и процесс образования групп деперсонифицирован.

Учитывая, что в современной социально-психологической литературе феномен групповой динамики изучается при исследовании малых групп и охватывает совокупность факторов, оказывающих влияние на изменение динамических процессов, которые одновременно протекают в группе в определенную единицу времени, обратимся собственно к рассмотрению этапов (стадий) развития групп.

Обычно выделяют несколько фаз. Так, согласно стратегической концепции А. В. Петровского, фазы развития группы определяются следующими критериями: во-первых, степень опосредованности межличностных отношений в группе содержанием совместной деятельности; во-вторых, общественной значимостью последней. На основе этих критериев были выделены фазы развития малой группы - диффузная группа; группа-ассоциация; группа-кооперация; группа-коллектив; корпорация. Не со всеми характеристиками и определениями можно согласиться, но факт их присутствия в

динамическом ряду развития группы мы воспроизводим так, как его описывают А. В. Петровский и В. В. Шпалинский в учебном пособии «Социальная психология коллектива» (М., 1978).

Параметрический подход к динамике группового развития, предложенный Л. И. Уманским, определяет следующую схему: в центре континуума располагается группа-конгломерат, т. е. группа, состоящая из незнакомых между собой людей, а на полюсах – «коллектив» и «антиколлектив». Развитие группы к полюсу «коллектива» сопряжено с прохождением группой двух качественно новых стадий – кооперации и автономизации, а между группой-кооперацией и группой-конгломератом возможны и такие стадии развития, как «номинальная группа» и «группа-ассоциация». Группа-коллектив является высшей стадии развития группы, которую он определяет, как реальную контактную группу, отличающуюся единством, направленностью, организованностью и психологической коммуникативностью.

Так, по мнению В.Г. Крысько (2000 г.) образование и развитие малой группы обычно включает несколько стадий. На 1-й стадии осуществляется процесс знакомства ее членов. 2-я стадия - обычно период первичного взаимного сближения членов группы, образования основы системы межличностных отношений, формирования групповых норм, возникновения группового самосознания. Однако в процессе развития группы появляются зачатки неформальной структуры, определяются взаимные пристрастия и антипатии. На 3-й стадии отношения между членами малой группы постепенно нормализуются, начинает формироваться ее актив. На 4-й стадии группа полностью консолидируется, становится общностью с ярко выраженным чувством «Мы», определяются поддерживаемые всеми общегрупповые цели и интересы.

В западной психологии существует несколько подходов к описанию психологических особенностей взаимодействия субъектов группы, определяющих целостность группы. Рассмотрим лишь некоторые из них. Одну из таких моделей предложили американские психологи М. Вудкок и Д. Фрэнсис. Их представление об основных этапах развития группы сводится к следующему. 1-я стадия развития группы – «притирка». 2-я стадия - «ближний бой». Это период борьбы и переворотов. 3-я стадия – «экспериментирование». На этой стадии член группы осознают свой потенциал, который в целом возрастает. Все более актуальной становится проблема эффективного использования способностей и ресурсов группы. 4-я стадия – «эффективность». Группа приобретает опыт успешного решения проблем и использования ресурсов. Работники переживают чувство гордости за свою принадлежность к команде. 5-я стадия – «зрелость».

На этой стадии группа функционирует как коллектив, сплоченный вокруг хорошо осознаваемых всеми реальными общими целями. Людей оценивают по достоинствам, а не по их претензиям. Отношения носят неформальный, психологически комфортный характер. Группа демонстрирует отличные результаты и устанавливает высокие стандарты своих достижений.

В работах И. Ялома и К. Хека выделены следующие фазы развития группы. 1-я - ориентации и зависимости, неуверенности, адаптации, пассивного напряжения. 2-я фаза - развития сплоченности и сотрудничества, структурирования группы в борьбе с внешними помехами, конструктивности, активной работы. 3-я - фаза целенаправленной деятельности. Такая характеристика фаз развития группы более приемлема, на наш взгляд, для психокоррекционных групп, т.е. тех групп, где решаются задачи коррекции социальных отношений и психических состояний личности.

Есть и другие модели групповой динамики. В качестве примера можно назвать группы, специально создаваемые для работы либо в экстремальных условиях (команды спасения), либо в условиях социальной изоляции (экспедиции). Здесь различают следующие стадии развития группы. Фаза ознакомления, характеризующаяся ориентировочными и исследовательскими реакциями членов группы. В результате возникает структурный контур группы с признаками функционально-ролевой дифференциации и микрокоалиций. Фаза ролевой ориентации, где завершается складывание группы в целостную систему, обладающую определенными социально-психологическими характеристиками. Нередко развивающиеся деструктивные процессы носят, как правило, непродолжительный характер и достаточно жестко пресекаются извне.

Большой интерес представляет двухфакторная модель Б. Такмена. Он описывает динамику развития группы, исходя из условий, в которых она формируется, выделяя две сферы групповой активности - деловую (решение групповой задачи) и межличностную (развитие групповой структуры). Предполагается, что в каждой из этих сфер группа проходит по четыре стадии своего развития. Деление, которое предлагает Б. Такмен является вполне конструктивным и более всего отражает реальность групповых процессов, но также как и во всех западных исследованиях, опускается звено и фактор воздействия личности (участника и «деятели») этих процессов.

Вследствие этого, и, на основе обобщения многочисленных исследований в этой области, можно предложить к рассмотрению следующую модель группового развития. Особенность данной модели состоит в том, что, во-первых, речь идет не о двух факторах, как в работах Б. Такмена, а о трех уровнях, которая включает уровни

взаимодействия, взаимоотношений и личностного роста (или более широко речь идет о социализации личности в группах). Необходимость такого разделения, так или иначе, осознана многими исследователями групповой динамики. Во-вторых, и в соответствии с этим мы разделяем и единицы анализа. В этом случае, на первом уровне такой единицей выступает «роль» (как место в системе взаимодействия), и соответственно возникает необходимость анализа ролевого поведения членов группы. На втором – единицей анализа выступает «позиция» (как место в системе отношений и взаимоотношений). При этом исполняемая роль и занимаемая позиция могут быть либо согласованы, либо вступать в противоречие. И на третьем уровне единицей анализа и детерминирующим фактором групповые процессы выступает «образ Я» (осознаваемое или неосознаваемое представление, доминирующее в структуре «Я-концепции» в данной социальной ситуации), и который так или иначе обогащает «Я-концепцию» человека, а вместе с тем и является функционально управляющим «органом» поведения человека в системе группового развития.

Кратко раскроем содержание трех уровней. Первый уровень – уровень взаимодействия, отражающий раскрытие ролевого потенциала индивида. Второй – уровень взаимоотношений, раскрывающий потенциал позиции, занимаемой индивидом и группой. Третий – уровень личностного развития (роста), определяющий формирование личности. При этом, отметим, что все три уровня слиты в реально практическом процессе, а соответственно приводят к накоплению опыта и готовности человека, на основе социального потенциала активно «жить» в других группах

В целом было выделено восемь этапов группового развития, которые отражают изменения групповых процессов и детерминируют динамику каждого этапа. Соответственно с этим, динамические процессы на каждом из уровней могут иногда протекать параллельно, а в большинстве случаев – неравномерно, где один из уровней будет доминировать и определять ход группового развития. Кратко охарактеризуем этапы развития. На первом уровне 1-го этапа – это этап решения мотивационных задач группой и индивидом («принимать или не принимать этого индивида? или «входить или не входить в группу?»). Это этап решения совместной социально значимых задач (отстоять честь Родины и т.д.) и этап ролевого поведения, где профессиональные умения и знания выступают на первый план. На втором уровне - этап позиционирования группы в отношении индивида и позиционирование индивида в отношении группы и ее членов. На третьем уровне - этап самосознания и самооценки группой и индивидом, этап самоопределения своих целей, мотивов и потребностей. 2) этап ориентировки; 3) этап социального познания; 4)

самоопределение; 5) этап горизонтальной и вертикальной дифференциации; 6) этап конфликтуализации; 7) этап трансформации и перестройки всех компонентов группового процесса, вплоть до ротации членов группы; 8) или разрушение группы или стабилизации.

**Выводы.** Анализ проблемы образования групп показывает, что это не линейный процесс, а многомерное структурное образование, дифференцированное на три уровня и восемь этапов. При этом на каждом уровне и каждом этапе происходят свои сложные процессы, определяющие жизнедеятельность группы как целостной команды, выполняющей возникающие проблемы.

Если охарактеризовать процесс создания команд, то необходимо отметить, что все перечисленные этапы соответствуют и спортивным командам, но в большинстве случаев существуют в свернутом виде и не осознаются членами группы. В заключении отметим, что выделенные закономерности и этапы групповых процессов не только стимулируют дальнейшие исследования, но помогут тренерам глубже понимать происходящие внутри спортивной команды социальные события, предотвращать нежелательные явления и настраивать на победу.

#### **Литература**

1. Аверченко Л.К., Залесов Г.М., Мокшанцев Р.И., Николаенко В.М. «Психология управления. Курс лекций», М. ; Новосибирск, 1997. С. 36-57.
2. Андреева Г.М., Богомолова Н.Н., Петровская Л.А. Зарубежная социальная психология XX столетия. Учеб. пособие. – М.: Аспект Пресс, 2001. 288 с.
3. Битянова М.Р. Социальная психология: наука, практика и образ мыслей. Учеб. пособие. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. 576 с.
4. Десев Л. Психология малых групп: Социальные иллюзии и проблемы / Пер. с болг.; Под ред. Н.Ф. Наумовой. – М.: «Прогресс», 1979. 208 с.
5. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы: Учеб. пособие. – М.: Аспект Пресс, 2001. 318 с.
6. Крысько В.Г. Введение в социальную психологию. Учеб. пособие. – М.; Изд-во МНЭПУ, 2000. 196 с.
7. Майерс Д. Социальная психология / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 1996. 684 с.
8. Робер М.-А., Тельман Ф. Психология индивида и группы / Пер. с фр. М.: «Прогресс», 1988. 256 с.
9. Сушков И.Р. Психология взаимоотношений. М.: Академический Проект, ИП РАН, Екатеринбург: Деловая книга, 1999. 444 с.
10. Уманский Л.И. Критерии и характеристики общественной активности личности и контактной группы как коллектива. – Цит. по

кн.: Социально-психологические аспекты общественной активности школьников и студентов. Вып. 42. Ярославль, 1975.

*Непопалов Владимир Николаевич, канд. психол. наук, доцент, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)*

### **THREE-DIMENSIONAL MODEL OF FORMATION AND DEVELOPMENT OF GROUPS IN SPORT**

*Nepopalov Vladimir Nikolaevich, Ph.D., associate professor, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism*

*The summary. In article the problem of formation of groups and dynamics of group processes is discussed. The three-dimensional model of development of group processes which includes three planes - level interaction, mutual relation and level of personal growth is offered.*

*Keywords: theories of group processes, stages of development of groups, interaction, mutual relations, personal growth.*

#### *Literature*

- 1. Averchenko L. K., Zalesov G. M., Mokshantsev R. I., Nikolaenko V. M. " Psychology of management. Course of lectures", Moscow; Novosibirsk, 1997. P. 36-57.*
- 2. Andreeva G. M., Bogomolova N. N., Petrovskaya L. A. Foreign social psychology of the XX century. Textbook, Moscow: Aspect Press, 2001, 288 p.*
- 3. Bityanova M. R. Social psychology: science, practice and way of thinking. Textbook, Moscow: EKSMO-Press, 2001, 576 p.*
- 4. Desev L. Psychology of small groups: Social illusions and problems, Ed. by N. F. Naumova, Progress, 1979, 208 p.*
- 5. Krichevsky R. L., Dubovskaya E. M. Social psychology of a small group: Textbook. - Moscow: Aspect Press, 2001. 318 p.*
- 6. Krysko V. G. Introduction to social psychology. Textbook. - M.; publishing house of mnepu, 2000. 196 p.*
- 7. Myers D. Social psychology / Per. s angl. - SPb.: Peter, 1996. 684 p.*
- 8. Robert M.-A., Telman F. Psychology of the individual and group / TRANS. with FR. M.: "Progress", 1988. 256 p.*
- 9. Sushkov I. R. Psychology of relationships. Moscow: Academic Project, IP RAS, Yekaterinburg: Business book, 1999. 444 p.*
- 10. Umansky L. I. Criteria and characteristics of social activity of the individual and contact group as a collective. - CIT. on the book: Socio-psychological aspects of social activity of schoolchildren and students. Issue 42. Yaroslavl, 1975.*

**УДК 159.923.4**

### **ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА ФУТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ**

**Сопов В.Ф., Мурадов Б.О.**

*Аннотация. В статье авторы рассматривают вопрос особенностей темперамента футболистов студенческой команды, рассмотрены точки зрения о роли влияния темперамента на футбольную команду, выявлена необходимость*

*проведения коррекционной психологической работы над эмоциональным состоянием футболистов.*

**Ключевые слова:** темперамент, футболист, спортивная футбольная команда, эмоциональное состояние, коррекционная психологическая работа.

Среди наиболее важных характеристик, определяющих эффективность игрового мышления у футболистов, специалисты выделяют следующие свойства нервной системы: особенность мышления и внимания, уровень развития моторной памяти, что связано с темпераментом спортсмена.

**Цель** статьи заключается в исследовании теоретических и практических исследования особенностей темперамента футболистов студенческой команды.

Учет типологических особенностей нервной системы футболистов весьма важен при отборе игроков команды, так как от этого зависит их совместимость и способность к эффективному взаимодействию [1, с. 76].

Темперамент - это особенности поведения человека, которые заложены в психике от рождения.

К ним относятся такие типы высшей нервной системы, как сила, уравновешенность, подвижность, возбудимость. С помощью этих факторов можно выяснить определённые предрасположенности, а в последствии и вид спорта, который может вам понравиться [2, с. 28].

Различные типологические свойства нервной системы являются врожденными задатками, из которых при определенных условиях развиваются специфические способности индивидуумов.

Для максимальных проявлений своих способностей человек случайным образом или сознательно выбирает наиболее адекватные приемы и способы деятельности, а в спорте – стиль соревновательной деятельности, который обуславливает тактику ведения спортивной борьбы.

В частности, спортсмены ситуационных видов спорта, в том числе футболисты с различным стилем игры (играющие в нападении или защите) имеют существенные индивидуально-типологические различия - по временным параметрам деятельности, эффективности решения тактических задач, психофизиологическим особенностям и по характеру межцентральных взаимосвязей биопотенциалов в коре больших полушарий [1, с. 82].

Имеются две точки зрения относительно той роли, которую играет темперамент в спортивной деятельности и непосредственно в футболе. Одна точка зрения предполагает, что, в силу специфических особенностей деятельности, успех в футболе предопределен свойствами типа нервной системы и темперамента, которые в этом случае выступают как общие способности к спортивной деятельности.

Другая точка зрения предполагает, что в футболе свойства типа нервной системы и темперамента не являются способностями [2, с. 91].

Принимая во внимание роль соотношения свойств темперамента (типа нервной системы) и способностей в спорте, можно прийти к следующему выводу: в футболе, который предъявляет специфические и высокие требования к нейродинамике игрока, свойства темперамента являются способностями к игровой деятельности, поскольку они являются необходимым условием успеха.

Исследование типологических свойств нервной системы проводится различными способами. Одним из таких способов является применение опросников.

Опросник методики Кейрси по исследованию особенностей психотипов темперамента содержит четыре биполярные шкалы, отображающие содержание восьми психологических факторов темперамента (в рамках теоретических представлений К.Г. Юнга и его последователей).

Представим результаты исследования особенностей психотипов темперамента спортсменов, проведенного среди футболистов команды на базе РГУКСМиТ. В исследовании приняли участие спортсмены - 16 футболистов в возрасте 18-23 лет, состоящих в спортивной команде по футболу.

При исследовании темперамента выявлено, что наибольшее число испытуемых имеют ярко выраженный фактор темперамента - «решение» - 12 человек, а также факторы темперамента «чувствование» - 10 человек, «сенсорика» - 10 человек. Несколько меньше испытуемых имеют фактор темперамента «экстраверсия» - 8 человек.

Соответственно неярко выраженный темперамент имеют испытуемые с факторами темперамента «восприятие» - 12 человек, «логичность» - 10 человек.

Средние значения показателей факторов темперамента представлены в таблице.

Таблица – Средние значения показателей факторов темперамента

Показатель	Среднее значение показателя				
	высокий уровень	выше среднего	средний уровень	ниже среднего	низкий уровень
Экстраверсия	8,0	7,4	5,0	2,8	1,0
Интроверсия	9,0	6,3	5,0	3,8	2,0
Сенсорика	0	13,2	10,0	7,0	0
Интуиция	0	13,0	10,0	7,0	0
Логичность	0	12,25	10	8,1	4,0

## Продолжение таблицы

Чувствование	16,0	12,4	10,0	7,8	4,0
Решение	16,8	13,7	10,0	7,7	0,0
Восприятие	0	12,3	10,0	6,8	3,9

Анализа средних значений показал, что наиболее высокие средние значения наблюдаются по факторам темперамента «чувствование» и «решение». Наименьшие значения наблюдаются по факторам темперамента «восприятие» и «логичность».

Необходимо проводить коррекционную психологическую работу с футболистами, поскольку эмоциональное состояние спортсменов влияет на психологический климат в коллективе спортивной команды по футболу.

### Литература

- 1 Ломов Б.Ф. Психические процессы и общение. В кн. Методологические проблемы социальной психологии. М.: Наука, 2018. 229 с.
- 2 Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 2017. 220 с.
- 3 Прохоров А.О. Методы психической саморегуляции. Казань, 2019. 87 с.

*Сопов Владимир Федорович - кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

*Мурадов Бабамурад Овезбердыевич - студент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

### *FEATURES OF THE TEMPERAMENT OF THE PLAYERS OF THE STUDENT TEAM*

*Sopov Vladimir – PhD, Professor of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

*Muradov Babamurad Ovezberdyevich is a student in the Department of Psychology of the Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GCOLIFK), Moscow, Russia*

*Abstract. In the article, the authors consider the issue of the temperament of the players of the student team, considered the views on the role of temperament influence on the football team, revealed the need to conduct corrective psychological work on the emotional state of football players.*

*Keywords: temperament, football player, sports football team, emotional state, corrective psychological work.*

### *Literature*

- 1 *Lomov B.F. Mental processes and communication. In the book. Methodological problems of social psychology. Moscow: Nauka, 2018.229 p.*

2 Naidiffer R.M. *The psychology of a competing athlete*. М.: Physical culture and sport, 2017.220 p.

3 Prokhorov A.O. *Methods of mental self-regulation*. Kazan, 2019.87 p.

**УДК 159.923**

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АТМОСФЕРЫ В СПОРТИВНОЙ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ**

Сопов В.Ф., Мурадов Б.О.

***Аннотация.** В статье авторы рассматривают вопрос психологической атмосферы в коллективе спортивной футбольной команде, описаны результаты проведенного исследования психологической атмосферы в коллективе по А.Ф.Фидлеру, даны рекомендации для поддержания на должном уровне психологической атмосферы в коллективе.*

***Ключевые слова:** психологическая атмосфера, спортивная футбольная команда, комплектация футбольной команды.*

**Введение.** Проблема комплектации футбольной команды с целью достижения футболистами высоких спортивных результатов актуальна для тренеров футбольных команд. На результаты командной игры оказывает влияние психологическая атмосфера, сложившаяся в футбольной команде.

**Цель** статьи заключается в исследовании теоретических и практических аспектов психологической атмосферы в коллективе спортивной футбольной команды.

Понятие психологической атмосферы определяется как общее эмоционально-динамическое отношение, которое отражает сложившуюся систему взаимоотношений, доминирующий менталитет, удовлетворенность, привлекательность работы, стабильность и рост. Единство коллективных и личных целей, степень объединения формальных и неформальных отношений на основе фондов и бизнеса [1, с. 117].

Психологическая атмосфера в команде зависит от многих внутренних и внешних факторов - объективных и субъективных. Внешние: материальная сторона, цели команды, окружающая среда («среда»). Внутренний: личность, интеллект, личностные характеристики.

Создавая команду, тренер должен определять реальные задачи, только корректируя их в сторону повышения. Он вынужден создать благоприятный микроклимат, сформировать команду, способную преодолевать взлеты и падения с минимальными потерями [2, с. 73].

Для этого в команде должен сформироваться определенный психологический настрой. А для такой обстановки, в первую очередь, необходим правильно спланированный учебно-тренировочный процесс,

устраняющий однообразие, организационные сбои, наличие «избранных» [3, с. 36].

Для оценки психологической атмосферы в коллективе может быть использована методика Ф. Фидлера. В ее основе лежит метод семантического дифференциала. В методике приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в группе, коллективе.

Ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак \*, тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная).

Представим результаты исследования, проведенного в футбольной команде на базе РГУКСМиТ. В исследовании приняли участие спортсмены - 16 футболистов в возрасте 18-23 лет, состоящих в спортивной команде по футболу.

Представим данные, полученные по опроснику оценки психологической атмосферы в коллективе по А.Ф. Фидлеру. Интерпретация результатов по данной методике представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования оценки психологической атмосферы в коллективе по А.Ф. Фидлеру

Показатель	Уровень показателя								Показатель
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Дружелюбие	6	3	5		2				Враждебность
Согласие	4	2	5	3	2				Несогласие
Удовлетворенность	5	3	3	2	1			2	Неудовлетворенность
Продуктивность	4	6	4	2					Непродуктивность
Теплота									Холодность
Сотрудничество	2	4	6	1	2	1			Несогласованность
Взаимная поддержка	1	5	7	2			1		Недоброжелательность
Увлеченность	6	4	4	1			1		Равнодушие
Занимательность	4	4	5	3					Скука
Успешность	3	6	3	2		1	1		Безуспешность

Как показали результаты исследования, большинство респондентов вполне позитивно оценивают психологическую атмосферу в коллективе. Почти все респонденты высоко оценили дружелюбную обстановку в команде (14 человек). Большая часть опрошенных также считают, что в команде царит согласие,

сотрудничество, увлеченность и взаимная поддержка. Хотя имеются респонденты, кто абсолютно не удовлетворен атмосферой в команде (2 человека), а также по одному человеку оценивает взаимную поддержку, увлеченность и успешность как неудовлетворительную.

Рассчитаем средний балл и среднеквадратическое отклонение по каждому фактору оценки психологической атмосферы в коллективе на рисунке 1.

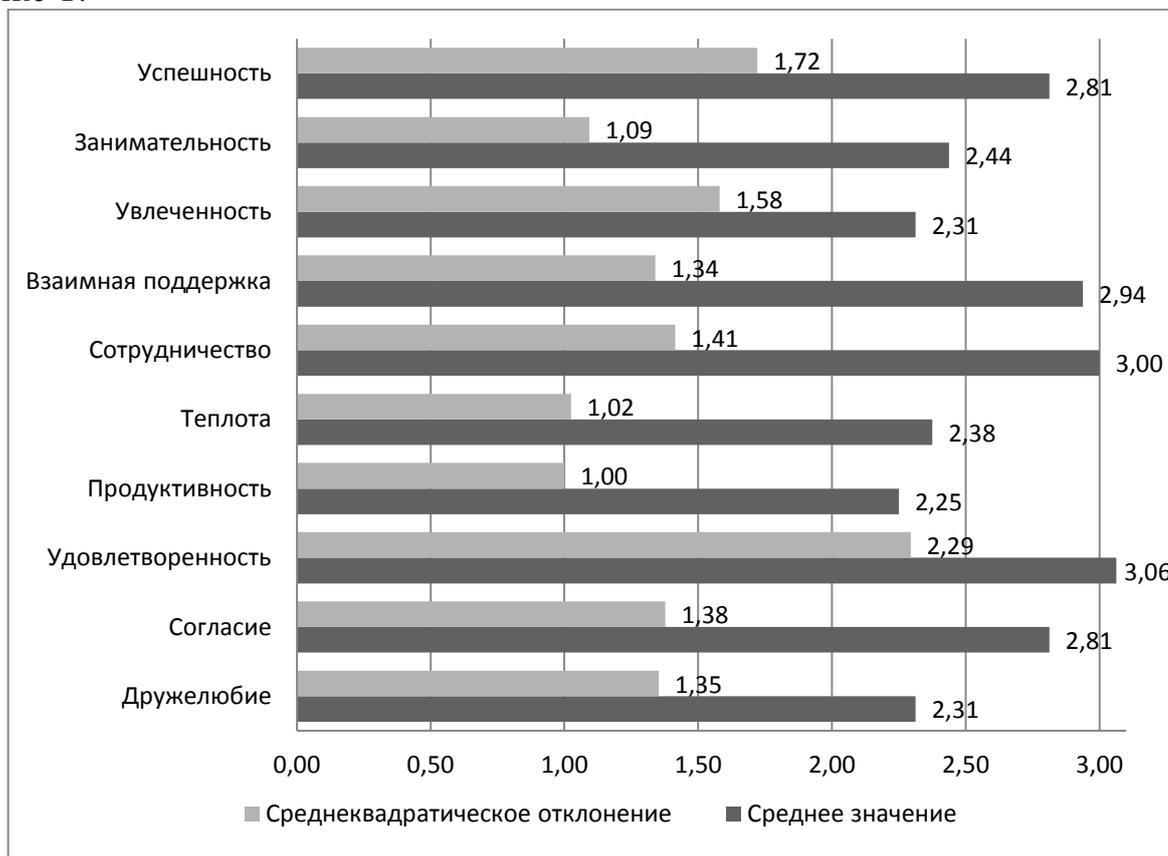


Рисунок 1 – Средний балл и среднеквадратическое отклонение по каждому фактору оценки психологической атмосферы в коллективе

Как видно, практически по всем факторам оценки психологической атмосферы в коллективе наблюдается достаточно высокий уровень показателя, не более 3 баллов.

Таким образом, несмотря на положительные результаты, полученные в ходе исследования психологической атмосферы в футбольной команде, для ее поддержания на должном уровне и улучшения в футбольной команде необходимо проводить психологическое сопровождение спортсменов.

### Литература

1. Афанасьева Т.А. Социально-психологический климат организации // Мир психологии. 2018. №2. С.117.

2. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. М.: Физкультура и спорт, 2017. 220 с.

3. Чернов К.Л. Теория индивидуального управления процессом спортивной подготовки. Смоленск, 2008. 129 с.

*Сопов Владимир Федорович - канд. психол. наук, профессор кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

*Мурадов Бабамурад Овезбердыевич - студент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

#### **FEATURES OF THE PSYCHOLOGICAL ATMOSPHERE IN THE SPORTS FOOTBALL TEAM**

*Sopov Vladimir – PhD, Professor of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia*

*Muradov Babamurad Ovezberdyevich is a student in the Department of Psychology of the Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GCOLIFK), Moscow, Russia*

*Abstract. In the article, the authors consider the issue of psychological atmosphere in the team of sports football team, described the results of the study of the psychological atmosphere in the team on A.F. Fidler, given recommendations to maintain at the proper level of psychological atmosphere in the team.*

*Keywords: psychological atmosphere, sports football team, kit of the football team.*

#### *Literature*

*1. Afanasyeva T.A. Socio-psychological climate of the organization // World of psychology. 2018. No. 2. P.117.*

*2. Naidiffer R.M. Psychology of a competing sportsman / R.M. Naidiffer. M. : Physical culture and sport, 2017. 220 p.*

*3. Chernov K.L. The theory of individual control of the process of sports training. Smolensk, 2008.129 p.*

**УДК 378.679.603:159.9**

**Ш 96**

### **МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА И ИЗБЕГАНИЯ НЕУДАЧИ СТУДЕНТОВ РГУФКСМИТ (ГЦОЛИФК)**

**Цыплакова И.В., Шумова Н.С.**

*Аннотация. Высокий уровень мотивации достижения студентов-спортсменов ГЦОЛИФК в возрасте от 19 до 22 лет сопряжен со средним уровнем склонности к риску. Это соответствует данным, полученным другими авторами*

и говорит о том, что они, не надеясь на удачу, ставят адекватные цели и много работают для повышения вероятности достижения успеха.

**Ключевые слова.** Мотивация достижения успеха и избегания неудачи, готовность к риску.

В декабре 2019 года в РГУФКСМиТ нами во время проведения практических занятий со студентами направления «Физическая культура», профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» по дисциплине «Психология» были получены эмпирические данные при помощи трех психодиагностических методик:

1. Методики диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса.

2. Личностного опросника Т. Элерса на избегание неудач.

3. Методики диагностики степени готовности к риску Шуберта.

В исследовании приняли участие 44 студента 2 курса в возрасте от 18 до 22 лет (13 девушек и 31 юноша). Из них 21 – представители игровых видов спорта (16 футболистов, 5 теннисистов), 12 – единоборств (фехтование и бокс), 3 – тяжелой атлетики, 4 – стрельбы из лука, 2 – пятиборья, 1 конькобежного спорта и 1 фигурного катания.

Квалификация испытуемых – не достигших разряда (б/р) – 3 человека, 2 юношеский разряд – 1 человек, 3 и 2 взрослый разряды – по 2 человека, 1 взрослый разряд – 9 человек, кмс – 19 человек, мс – 7 человек, мсмк – 1 человек.

Был проведен корреляционный анализ полученных данных, результаты которого приведены в Таблице 1, а также сравнение результатов психодиагностики испытуемых в возрасте 18 лет (2 женщины, 3 мужчины) с результатами испытуемых в возрасте 19-22 года (11 женщин, 28 мужчин).

Результаты сравнительного анализа приведены в Таблице 2.

Как видно из Таблицы 1 и Рисунка 1, чем выше стаж занятий спортом, тем выше спортивный разряд студента, ниже его готовность к риску и выше мотивация избегания неудач. Кроме того, 19-22 летние студенты имеют достоверно более высокий уровень мотивации достижения успеха по сравнению с 18-летними (Таблица 1).

Таблица 1 – Матрица коэффициентов ранговой корреляции Спирмена\* между полученными показателями (n=44)

Методики и показатели							
Спорт.разряд в баллах**	1		0,00	<b>0,31</b>	-0,03	0,23	<b>-0,42</b>
Возраст	2	0,00		-0,17	0,09	0,08	-0,19
Стаж занятий спортом	3	<b>0,31</b>	-0,17		-0,01	0,15	-0,24
Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса	4	-0,03	0,09	-0,01		0,06	-0,03

Продолжение таблицы 1

Личностный опросник Т.Элерса на избегание неудач	5	0,23	0,08	0,15	0,06		<b>-0,34</b>
Методика диагностики степени готовности к риску Шуберта	6	<b>-0,42</b>	-0,19	-0,24	-0,03	<b>-0,34</b>	
*Примечание. Жирным шрифтом выделены достоверные взаимосвязи с значением 0,31 и выше, что соответствует $p \leq 0,05$ . Значению 0,40 и выше соответствует $p \leq 0,01$ .							
**Примечание: б/р - 0 баллов, 2 ю.р. - 1 балл, 1 ю.р. - 2 балла, 3 взр.р. - 3 балла, 2 взр.р. - 4 балла, 1 взр.р. - 5 баллов, кмс - 6 баллов, мс - 7 баллов, мсмк - 8 баллов							

Из Таблицы 2 видно, что у 18-летних студентов уровень и мотивации достижения успеха, и мотивации избегания неудач средний, примерно одинаковый ( $\bar{x} = 13,6$  и  $13,4$  балла соответственно).

У 19-22 летних студентов-спортсменов мотивация достижения успеха находится на умеренно высоком уровне, тогда как мотивация избегания неудач – на среднем ( $\bar{x} = 17,1$  и  $14,3$  балла соответственно, Таблица 2).

Таблица 2 – Различия по U-критерию Манна-Уитни между студентами 18 лет (1 группа, n=5) и 19-22 лет (2 группа, n=39)

Методики и показатели	1 гр.		2 гр.		U-кр.	p
		$\bar{x}$		$\bar{x}$		
Спорт.разряд в баллах*	6,0	1,00	5,2	1,97	77	0,448
Стаж занятий спортом, лет	12,0	3,32	12,3	2,86	96,5	0,971
Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т.Элерса, баллов	13,6	2,61	17,1	4,79	<b>43</b>	<b>0,044</b>
Личностный опросник Т. Элерса на избегание неудач, баллов	13,4	3,97	14,3	4,64	84	0,618
Методика диагностики степени готовности к риску Шуберта, баллов	9,4	9,29	5,1	12,42	81,5	0,554

Преобладание мотивации достижения успеха определяет выбор испытуемыми действий, гарантирующих достижения, исходя из ожиданий испытуемых, которые опираются на их опыт (Рожков Е.М., 2014).

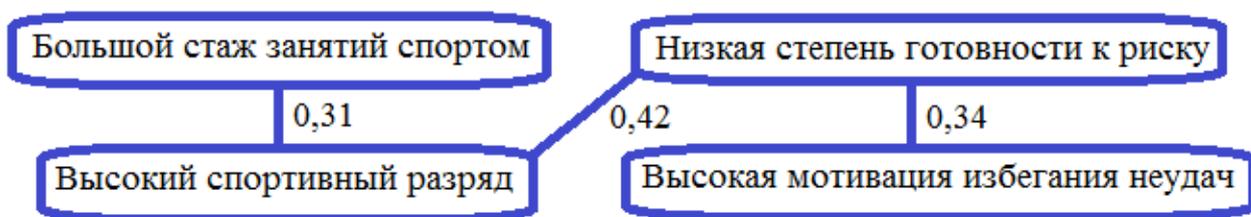


Рисунок 1 – Корреляционный граф коэффициентов ранговой корреляции Спирмена\* между полученными показателями (n=44).  
Знаки коэффициентов опущены, так как они учтены в названиях показателей

Активность в деятельности при высокой мотивации достижения успеха связана с (Бороздина Л.В., 1993; Фетискин Н.П. с соавт., 2002; Хекхаузен Х., 1986):

1. Личной оценкой вероятности личностного успеха и сложности задачи.
2. Значимостью для личности этой задачи и, в связи со значимостью, с силой стремления поддержать и повысить самооценку.
3. Склонностью данной конкретной личности к адекватному приписыванию себе самой, другим людям и обстоятельствам ответственности за успех и неудачу.

Известно, что испытуемые с высоким уровнем мотивации достижения предпочитают средний или низкий уровень риска и избегают высокого риска. Их надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху (Райгородский Д.Я., 2008). Поэтому лица с высоким уровнем мотивации достижения, не надеясь на удачу, много работают для повышения вероятности достижения успеха.

Основные алгоритмы поведенческого решения задач по достижению успеха и избеганию неудач формируются в возрасте от трех до тринадцати лет. Д. Мак-Клелланд и Л. Джуэлл считают, что мотивация достижения может развиваться и в более зрелом возрасте в процессе обучения или трудовой деятельности, построенных на сотрудничестве. Условие развития мотивации достижения в более зрелом возрасте – получение преимуществ, связанных с достижениями и неунизительной поддержки в случае неудач (Доронина И.В., 2007; Гульянова Н.А., 2001; Швальбе Б., Швальбе Х., 1993).

Полученные нами результаты показывают, что с повышением стажа занятий спортом и спортивного мастерства наши испытуемые студенты-спортсмены снижают готовность к риску и повышают мотивацию избегания неудач. Однако 19-22-х летние студенты по сравнению с 18-летними имеют достоверно более высокую мотивацию достижения успеха.

Очевидно, что тренировки и обучение в РГУФКСМиТ построены на сотрудничестве, на создании условий для достижения студентами успеха и получения от окружающих высоких оценок этого успеха. При этом отношение окружающих к студентам устойчиво-позитивное, не меняющееся при временных неудачах, от которых никто не застрахован. Это побуждает студентов к дальнейшей активной деятельности, направленной на саморазвитие и достижение успеха, помогает им преодолевать страх перед неудачами, повышать уверенность в том, что они смогут справиться с ожидающими их ситуациями.

Высокая мотивация достижения успеха 19-22-х летних студентов говорит о том, что они стремятся увеличить или сохранить высокими свои способности там, где может быть использован критерий успешности.

### **Выводы**

1. Тренировки и обучение в РГУФКСМиТ построены на сотрудничестве, на создании условий для достижения студентами успеха и получения от окружающих высоких оценок этого успеха. Это побуждает студентов к дальнейшей активной деятельности, направленной на саморазвитие и достижение успеха, помогает им преодолевать страх перед неудачами, повышать уверенность в том, что они смогут справиться с ожидающими их ситуациями.

2. Высокий уровень мотивации достижения наших испытуемых в возрасте от 19 до 22 лет сопряжен со средним уровнем склонности к риску. Это соответствует данным других авторов и говорит о том, что они, не надеясь на удачу, ставят адекватные цели и много работают для повышения вероятности достижения успеха.

### **Литература**

1. Бороздина Л.В. Исследование уровня притязаний // Учебное пособие. М.: Инс-т Психологии РАН РФ, 1993. С.141.

2. Гульянова, Н.А. О связи самопрития и осознания Я - образа в ситуации неуспеха // Вестник моск. ун-та. сер.14. Психология, 2001. №3. С. 68-75.

3. Доронина И.В. Мотивация трудовой деятельности, изд. Новосибирск, 2007.

4. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / под ред. Д.Я. Райгородского. Самара, 2008.

5. Рожков, Е.М. Мотивация достижения успеха и избегания неудач в работах отечественных и зарубежных ученых // Современная наука. 2014. № 3. С. 44-46.

6. Фетискин, Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Диагностика мотивации достижения (А.Мехрабиан) // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. 2002. С. 98-102.

7. Хекхаузен, Х.. Мотивация и деятельность в 2 т. / пер. с немец.; под ред. Величковского Б.М. М.: Педагогика. т.1, 1986.

8. Швальбе Б., Швальбе, Х. Личность, карьера, успех // Психология бизнеса. СПб., 1993.

*Шумова Наталия Сергеевна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия (shumova@interwave.ru)*

*Цыплакова Ирина Владимировна – ассистент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

*THE SUCCESS ACHIEVEMENT MOTIVATION AND AVOIDING STUDENTS' FAILURE IN RSUPCSYandT (SCOLIFK)*

*Shumova Natalia Sergeevna - Ph.D in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIFK), Moscow, Russia (shumova@interwave.ru)*

*Tsyplakova Irina Vladimirovna - assistant Department of Psychology, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIFK), Moscow, Russia*

*Annotation. Annotation. A high level of motivation for the achievement of student athletes of the SCOLIFK aged 19 to 22 years old is associated with an average level of risk aversion. This is consistent with data obtained by other authors and suggests that they, not hoping for luck, set adequate goals and work hard to increase the likelihood of success.*

*Keywords. Motivation for success and avoidance of failure, risk aversion.*

*Literature*

*1. Borozdina L. V. Research of the level of claims // Textbook. Moscow: Inst Psychology of the Russian Academy of Sciences, 1993. P. 141.*

*2. Gulyanova, N. A. on the connection between self-perception and self-awareness - image in a situation of failure // Vestnik Mosk. UN-TA. ser.14. Psychology, 2001, No. 3. P. 68-75.*

*3. Doronina I. V. Motivation of labor activity, ed. Novosibirsk, 2007.*

*4. Raigorodskii da Practical psychodiagnostics. Methods and tests: textbook. the allowance / under the editorship of D. J. Raygorodskogo. Samara, 2008.*

*5. Rozhkov, E. M. Motivation for achieving success and avoiding failures in the works of domestic and foreign scientists // Modern science. 2014. no. 3. P. 44-46.*

*6. Fetiskin, N. P., Kozlov V. V., Manuylov G. M. Diagnostics of achievement motivation (A. Mehrabian) / / Socio-psychological diagnostics of personality development and small groups. M. 2002. P. 98-102.*

7. Heckhausen, X .. Motivation and activity in 2 t. / TRANS. with German.; ed. Velichkovsky B. M. M.: Pedagogika, vol. 1, 1986.

8. Schwalbe B., Schwalbe, X. Personality, career, success // Business psychology, Saint Petersburg, 1993.

**УДК 159.9.072**

## **ОТНОШЕНИЕ ДРУГ К ДРУГУ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ**

Байковский Ю.В., Шумова Н.С. Каланча М.О.

***Аннотация.** С возрастом и стажем занятий растет профессионализм и профессиональный оптимизм, общительность, веселость синхронисток группы «Олимп». Этому способствует наличие психофизических ресурсов, высокий уровень концентрации и произвольного управления вниманием, уверенность в профессиональной востребованности, в готовности к выполнению профессиональных задач в деятельности и социальных взаимодействиях, направленность на профессиональные достижения.*

*В целом установка по отношению к партнерам доброжелательная у синхронисток обеих групп. Эмоционально неустойчивых синхронисток обеих команд отличает наличие негативной установки в отношении исполнительности партнерши, готовность проявлять раздражение и недовольство. Эмоционально устойчивые синхронистки группы «Запас» высоко оценивают свой ум, способности, уверенность в себе и надеются войти в сборную команду.*

***Ключевые слова.** Профессиональный оптимизм, психофизические ресурсы, эмоциональная устойчивость, доброжелательность.*

Взаимные требования и взаимные оценки, сопоставляясь с самооценкой, в зависимости от ряда факторов могут положительно и отрицательно влиять на деятельность, побуждать к саморазвитию или становиться причиной конфликта (Шумова Н.С., Бабиева Н.С., Байковский Ю.В., 2018).

Нами была исследована структура межличностных отношений двух групп синхронисток: «Олимп» (n=8, возраст 23-30 лет, мсмк, олимпийские чемпионки, змс) и «Запас» (n=6, 18- 20 лет, из них 5 – мсмк и 1 мс).

В работе было использовано 8 психодиагностических методик: 1.

Тест Кеттела взрослый 16 ФЛЮ-187-А; 2. Характерологический опросник Леонгарда-Шмишека взрослый вариант; 3. Методика «Мотивы занятий спортом» А. В. Шаболтас; 4. Методика прямого определения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн в модификации Прихожан; 5. Тест Люшера; 6. Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» (СОС) А. Волков, Н. Водопьянова; 7. Эмоциональные стереотипы реагирования (Перцептивно-образная самооценка,

В.В.Бойко); 8. Методика исследования базисных убеждений личности М. А. Падун, А. В. Котельникова, 2007; 9. Тип установки членов коллектива друг к другу Ф.Фидлера в модификации И.П. Волкова, Н.Ю. Хрящевой, А.Ю. Шалыто.



Рисунок 1 – Группа «Олимп», функциональные и статусные оценки партнеров (отображены только высоко достоверные коэффициенты корреляции Спирмена значимостью 0,88 и выше, что соответствует  $p \leq 0,01$ )

Вследствие большого объема корреляционных матриц (количество коэффициентов корреляции, подлежащих анализу, при 165 полученных показателях равно  $165(165-1)/2 = 13530$ ) для анализа их структуры был использован факторный анализ методом главных компонент. Это позволило редуцировать корреляционную матрицу, сократить число рассматриваемых переменных, объединив переменные, имеющие высокий коэффициент корреляции, в наиболее общие факторы более высокого порядка.

Коррелированность компонент (показателей) внутри каждого фактора между собой выше, чем их коррелированность с компонентами из других факторов, что позволяет ограничиться рассмотрением взаимосвязей между показателями, вошедшими в один фактор.

Факторизация данных группы «Олимп» методом главных компонент позволила выделить 7 значимых (имеющих собственное

число больше единицы) факторов (полнота факторизации 100%). В данной работе мы подробно рассматриваем 3 из них (56,9%).

Группа взаимосвязанных переменных внутри первого фактора с полнотой факторизации 21,3% названа нами «Функциональные и статусные оценки синхронистками партнеров» (Рисунок 1).

Статусные оценки – результат соотнесения параметров действий и его результатов с действиями других групп и исполнителей, с ожиданиями и эталонами потребителей, отражают статус данного исполнителя или группы, могут способствовать идентификации с группой.

Функциональные оценки – это оценки, предназначенные для улучшения результатов деятельности. Они позволяют сформировать точный образ путем соотнесения наиболее существенные параметры действия и его результатов с идеальной моделью, сконструированной руководителем, разработчиком, с выработанными ими целевыми параметрами (Корнюшин В.Ю., 2010).

Подозрительность и конформизм, выявленные у наших испытуемых – синхронисток (подробное описание см. в статье «Свойства личности и отношение к партнерам спортсменок сборной команды по синхронному плаванию»), проявляются во взаимных функциональных и статусных оценках. Об этом свидетельствуют взаимосвязи переменных всех трех описанных нами факторов.

Так, из рисунка 1 видно, что низкая эмотивность, жесткость, высокая самооценка широты кругозора и аккуратности синхронисток связана с их восприятием окружающих как недоброжелательных, но дисциплинированных людей, ожиданием от них терпения и поддержки, со статусными оценками окружающих. Напротив, эмотивные синхронистки с низкой самооценкой широты кругозора, культурного уровня и аккуратности склонны давать окружающим более авторитарные оценки, непримиримы к недостаткам других, экзальтированы, категоричны, склонны исказить оценки в зависимости от взаимоотношений с людьми.

Второй фактор (полнота факторизации 18,39%) назван нами «Рост профессионализма синхронисток в деятельности и социальных взаимодействиях с возрастом и стажем занятий».



Рисунок 2 – Рост профессионализма синхронисток группы «Олимп» в деятельности и социальных взаимодействиях с возрастом и стажем занятий (отображены только высоко достоверные коэффициенты корреляции Спирмена значимостью 0,88 и выше,  $p \leq 0,01$ )

Высокий профессионализм позволяет личности проявить сверхнормативную активность в деятельности, требующей мобилизации запредельных возможностей человека, в том числе, связанной с социальными взаимодействиями и общением.

Более взрослые спортсменки с большим стажем занятий находятся в хорошей физической форме, спокойны, веселы и сохраняют хорошее настроение в неблагоприятной ситуации, экстравертированы, имеют высокий уровень интеллекта, подозрительны, общительны, готовы к самостоятельному решению жизненных задач и к социальному взаимодействию.

Длительные занятия синхронным плаванием способствуют росту профессионализма в деятельности и социальных взаимодействиях, а также:

- формированию в когнитивной модели мира индивида убеждений о его способности контролировать свою жизнь, распределение в ней удач и несчастий;
- спокойствию и его сохранению в обычной и в неблагоприятной ситуации;

- профессиональному оптимизму в неблагоприятной ситуации, опирающемуся на устойчивое переживание радости, соревновательных успехов, на надежду на лучшее, на ожидание исполнения мечты, на удовлетворение потребности в перспективах.

Профессиональный оптимизм – это особое эмоциональное состояние, возникающее при: постоянном подтверждении своей профессиональной значимости, нужности и полезности, удовлетворенности деятельностью, полной погруженности в профессиональную жизнь, осознанной профессиональной позиции (Пиралова О.Ф., 2011).

Профессиональный оптимизм синхронисток группы «Олимп» опирается на наличие психофизических ресурсов, социальную и эмоциональную раскованность, общительность, веселость, уверенность в профессиональной востребованности, в готовности к выполнению профессиональных задач в деятельности и социальных взаимодействиях, направленность на профессиональные достижения.

Третий фактор (полнота факторизации 17,38%), полученный при обработке данных группы «Олимп», назван нами «Открытая борьба, оптимизм, враждебность стремящихся к лидерству и сдержанность, пессимизм, доброжелательность готовых подчиняться».

Показатели, вошедшие в данный фактор, связаны со стремлением лидировать. Стремящиеся лидировать демонстрируют оптимизм и миролюбие в обычной ситуации, инициативны, отважны, агрессивны, авторитарны, враждебны, самоуверенны, с развитым воображением, богемны, склонны к аскетизму, имеют негативную установку в отношении исполнительности людей и готовность проявлять свое недовольство выполнением окружающими людьми их обязанностей.

Готовы подчиняться, прагматичны, конформны, пессимистичны, к людям относятся доброжелательно (Рисунок 3).

Факторизация данных группы «Запас» методом главных компонент позволила выделить 5 значимых (имеющих собственное число больше единицы) факторов (полнота факторизации 100%). В данной работе мы подробно рассматриваем 2 из них (61,7%).

Первый фактор (полнота факторизации 36,4%) группы «Запас», назван нами, аналогично первому фактору группы «Олимп», «Функциональные и статусные оценки синхронистками партнеров».

Снова обнаруживается склонность завышать оценки партнерам и слабо их дифференцировать на фоне общего безразличного (нейтрального) отношения жесткими, уравновешенными, стремящимися к лидерству синхронистками с высокой самооценкой внешней привлекательности и широты кругозора.

Готовые подчиняться, чувствительные, стремящиеся к физическому совершенствованию, непривлекательные внешне (по

самооценке) синхронистки склонны относиться к партнерам категорично, субъективно или функционально, оценивать их деловые качества.

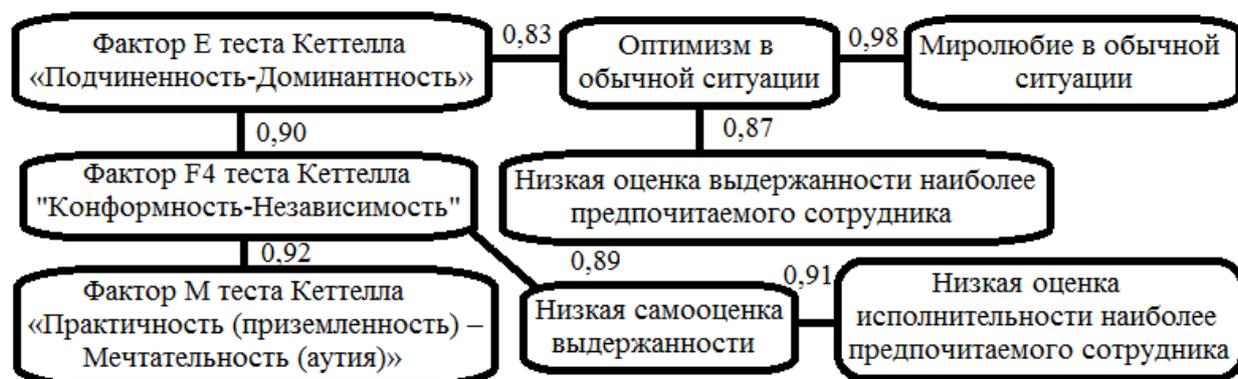


Рисунок 3 – Третий фактор, данные группы «Олимп». Открытая борьба, оптимизм, враждебность стремящихся к лидерству и сдержанность, пессимизм, доброжелательность готовых подчиняться (отображены только высоко достоверные взаимосвязи значимостью 0,88 и выше, что соответствует  $p \leq 0,01$ )

Второй фактор (полнота факторизации 25,4%), группы «Запас», назван нами «Взаимосвязь самооценки ума, способностей, уверенности в себе и надежды войти в сборную команду».

Раздражение и тревога синхронисток группы «Запас» связаны со снижением значимости занятий спортом, с отказом от стремления достичь наивысших спортивных результатов, с отношением к спорту как к хобби.

Синхронистки группы «Запас», нацеленные на получение высокого спортивного результата, имеют высокие притязания на ум, способности и уверенность в себе.

### Выводы

1. Эмотивных и стремящихся доминировать синхронисток группы «Олимп» отличает наличие негативной установки в отношении исполнительности людей, готовность проявлять недовольство выполнением окружающими людьми их обязанностей. Эмоционально устойчивые и готовые подчиняться сдержаны в оценках других людей, уверены, что и партнеры будут проявлять выдержку и терпение.

2. Эмоционально устойчивые синхронистки группы «Запас» высоко оценивают свой ум, способности, уверенность в себе, исполнительность партнеров и надеются войти в сборную команду. Эмоционально неустойчивые – низко оценивают ум, способности, уверенность в себе, имеют негативную установку в отношении исполнительности партнеров, раздражительны, рассматривают спорт как хобби, пессимистичны даже в благоприятных ситуациях.

3. С возрастом и стажем занятий растет профессионализм и профессиональный оптимизм, общительность, веселость синхронисток группы «Олимп». Этому способствует наличие психофизических ресурсов, высокий уровень концентрации и произвольного управления вниманием, уверенность в профессиональной востребованности, в готовности к выполнению профессиональных задач в деятельности и социальных взаимодействиях, направленность на профессиональные достижения.

### **Литература**

1. Корнюшин В.Ю. Оценка и аттестация персонала. М.: «МИЭМП», 2010. 120 с.

2. Пиралова О.Ф. Факторы формирования профессиональной компетентности студентов при оптимизации обучения профессиональным дисциплинам [Электронный ресурс] / О.Ф. Пиралова // Высшее образование сегодня. 2011. №7. С. 55-58. Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/259459>.

3. Шумова Н.С., Бабиева Н.С., Байковский Ю.В. Формирование навыка самооценивания у спортсменок-волейболисток // Теория и практика физической культуры. 2018. №11. С. 14-16.

*Шумова Наталия Сергеевна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

*Байковский Юрий Викторович – д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

*Каланча Михаела Олеговна – магистр кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

### **ATTITUDE FROM FRIEND TO FRIEND IN SYNCHRONOUS SWIMMING**

*Shumova Natalia – PhD, Senior Lecturer of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia*

*Baykovsky Yuri – Doctor of Pedagogical Sciences, PhD, Professor, Head of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia*

*Kalancha Michaela Olegovna - Master of Psychology of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia*

*Abstract. With age and experience of occupation, professionalism and professional optimism, sociability, and cheerfulness of synchronists of the Olympus group are growing. This is facilitated by the presence of psychophysical resources, a high level of concentration and arbitrary control of attention, confidence in professional*

demand, in readiness to perform professional tasks in activities and social interactions, focus on professional achievements.

In general, the attitude towards the partners is benevolent among the synchronists of both groups. The emotionally unstable synchronized synchronists of both teams are distinguished by the presence of a negative attitude towards the diligence of partners, their willingness to show irritation and discontent. Emotionally stable synchronists of the "Zapas" group highly value their mind, abilities, self-confidence and hope to enter the national team.

*Keywords:* Professional optimism, psychophysical resources, emotional stability, goodwill

#### *Literature*

1. Korniyushin V. Yu. Assessment and certification of personnel. Moscow: "miemp", 2010. 120 p.

2. Piralova O. F. factors of formation of professional competence of students at optimization of training in professional disciplines [Electronic resource] / O. F. Piralova // Higher education today. 2011. No. 7. P. 55-58. Access mode: <https://rucont.ru/efd/259459>.

3. Shumova N. S., Babieva N. S., Baykovsky Yu. V. Formation of self-assessment skills in female volleyball players // Theory and practice of physical culture. 2018. No. 11. P. 14-16.

**УДК:159.9**

## **СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ТРЕНЕРОВ**

Юров И.А., Мельников В.М.

*Аннотация.* Большое значение в спорте имеет синдром эмоционального выгорания тренеров, который проявляется через физические, социально-поведенческие, психоэмоциональные признаки. Нивелировать это выгорание целесообразно через интеграцию психологии и методики физической культуры и спортивной тренировки в виде психометодики физического воспитания в спорте; организацию адекватной психоселекции и психологически обеспеченного трансферта в спорте, использование копинг-стратегии с учетом индивидуальной, возрастной, гендерной, квалификационной дифференциации спортсменов

*Ключевые слова:* синдром, эмоциональное выгорание, признаки, психоселекция, психотрансфер, копинг-стратегия, психометодика, сопровождение.

Синдром эмоционального выгорания – это состояние, когда человек ощущает себя истощенным морально, умственно, и физически. Американский ученый Дж. Гринберг выделил пять этапов нарастания психического напряжения, связанного с профессиональной деятельностью, и обозначил их как «стадии эмоционального выгорания»:

1. Периодические стрессы постепенно подтачивают энергию при выполнении даже любимой работы.

2. Появление первых признаков синдрома: бессонница, снижение работоспособности и частичная потеря интереса к своему делу.  
3. Текущая работа выполняется очень медленно. Попытки «нагнать упущенное», превращаются в постоянную привычку работать дополнительно в ущерб отдыху и семье.

4. Проявление хронической усталости сказывается на физическое здоровье: снижается иммунитет, частые простудные заболевания, проявляются «старые» болячки.

5. Эмоциональная нестабильность, упадок сил, обострение хронических заболеваний, ссоры с сослуживцами, недовольство собой [3].

Хроническая усталость и накопившееся недовольство могут иметь и другие корни: однообразие повторяющихся действий; напряженный ритм; недостаточное материальное и психологическое поощрение труда; частая незаслуженная критика; неясная постановка задач; чувство недооцененности или ненужности.

Синдром эмоционального выгорания часто встречается у людей, имеющих определенные особенности характера: максимализм, желание делать все идеально правильно; повышенная ответственность и склонность приносить в жертву собственные интересы; мечтательность, которая иногда ведет к неадекватной оценке своих возможностей и способностей; склонность к идеализму [4].

Симптомы эмоционального выгорания делят на три группы:

1. Физические проявления: хроническая усталость; слабость и вялость в мышцах; частые мигрени; снижение иммунитета; повышенное потоотделение; бессонница; головокружения и потемнения в глазах; «ноющие» суставы и поясница.

2. Социально-поведенческие признаки: стремление к изоляции, сведение общения с другими людьми к минимуму; уклонение от обязанностей и ответственности; желание обвинить окружающих в собственных бедах;

- проявление злобы и зависти; жалобы на жизнь и на то, что приходится работать «круглосуточно»; привычка высказывать мрачные прогнозы: от плохой погоды на ближайший месяц до мирового коллапса.

3. Психоэмоциональные признаки: безразличие к происходящим вокруг событиям; неверие в свои силы; крушение личных идеалов; потеря профессиональной мотивации; вспыльчивость и недовольство близкими людьми; постоянное плохое настроение [5].

Американские психологи R. Scanlan F. и Simons (1992) определяют спортивное обязательство тренера как намерение и

желание продолжить свою карьеру в сфере спорта. Они выделили в спортивном обязательстве пять переменных:

- удовольствие от спорта (основные чувства от работы в спорте);
- вовлечение альтернатив - сравнение существующей деятельности с другими видами деятельности;
- личностные вклады — ресурсы, которые тренер вкладывает в свою деятельность;
- расширение возможности — личностный и профессиональный рост тренера вместе со спортсменами;
- социальные влияния - ожидания, которые вызывают потребность и чувства продолжать свою деятельность.

Авторы выяснили, что удовольствие от спорта, расширение возможностей и личные вклады являются наиболее сильными индикаторами спортивного обязательства, побуждающего тренера к профессиональному росту в избранной деятельности. Удовольствие от спорта у тренеров отрицательно связано как с деперсонализацией, так и с эмоциональным истощением. Успешно работающие тренеры не переживают «синдром эмоционального выгорания» и удовольствие, получаемое от спорта, наносит удар по этому синдрому, нивелируя его. Чем выше обязательства тренера перед учениками, родителями, руководством спортивного клуба, тем меньше его степень эмоционального истощения [1].

Шведский психолог О. Хедберг (2005) установил, что чем старше тренер, тем меньше у него стремлений к профессиональному росту из-за страха выгорания. Автором не было обнаружено взаимосвязи между степенью важности денежной компенсации за труд тренера и его спортивными обязательствами перед своими учениками, но обнаружилась положительная корреляция эмоционального истощения и личного усилия. Компенсация имеет еще и обратную зависимость с показателями удовольствия, получаемого тренером от спортивной деятельности, которая может обозначать, что увеличение важности компенсации (денежного вознаграждения) может приводить к снижению удовольствия, получаемого от спорта. Значимость компенсации будет снижаться при увеличении удовольствия от спорта и спортивных достижений, что в свою очередь, приведет к уменьшению фактора выгорания. Социальная и личностная поддержка от общества, СМИ, значимых лиц, зрителей, семьи способствует избежать эмоционального выгорания даже при временных неудачах [2].

По нашему мнению, нивелировать или минимизировать синдром эмоционального выгорания у тренеров можно при выполнении следующих условий:

1. Осуществление адекватного психологического сопровождения спортсменов в спорте.

2. Выполнение тренером полноценной функции мотиватора спортсмена. Обучение постепенному переходу от управления деятельностью спортсмена к управлению спортивной деятельностью (состоянием, поведением) самим спортсменом. Создание благоприятного морально-психологического климата в команде.

3. Индивидуализация, дифференциация и модификация психологических методов в четырехлетнем (в соответствии с повышением спортивного мастерства) и годовом циклах (подготовительный, соревновательный, восстановительный периоды).

4. Адекватное составление спортограммы, под которой понимаются научно обоснованные цели, нормы, задачи, требования к особенностям структуры и содержанию спортивной деятельности и к различным качествам спортсмена для достижения успеха в избранном виде спорта и психогаммы спортсмена, под которой понимается описание психической деятельности спортсмена и его психологических качеств, адекватных или не адекватных успешной деятельности, психологический портрет субъекта деятельности, представленный комплексом психологических функций, актуализируемых в конкретном виде спорта.

5. Становление психологического портфолио (особенности формирования личности спортсмена, условия и ситуация побед, поражений в спорте, приемы саморегуляции, психологические портреты соперников и др., т.е. все то, что относится к психологической составляющей в спорте).

6. Высокопрофессиональная подготовка тренеров, т.е. всестороннее знание тренером основ педагогической, технической, теоретической, физической, функциональной, тактической, моральной, материальной, психологической подготовки спортсменов спорта вообще и в избранном виде спорта.

7. Оптимальное сочетание общей, специальной подготовки и ранней специализации детей в ДЮСШ.

8. Психологическая составляющая должна содержательно входить во все эти виды подготовки: а) интеграция психологии и методики физической культуры и спортивной тренировки в виде психометодики физического воспитания в спорте; б) организация адекватной психоселекции в спорте; в) организация психологически обеспеченного трансферта в спорте; г) создание благоприятного морально-психологического климата в команде; д) отказ от тотальной оценки спорта как экстремального вида спортивной деятельности; е) отказ от непрофессионального менеджизма в спорте, привлечение в спорт только высококвалифицированных специалистов (тренеров, руководителей, врачей, психологов); ж) включение в спортивную деятельность разнообразных видов подготовки, исключить эмоциональное выгорание

спортсменов на всех этапах спортивного цикла; 3) использование копинг-стратегии с учетом индивидуальной, возрастной, гендерной, квалификационной дифференциации спортсменов [6, 7, 8, 9, 10].

### **Литература**

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

2. Мельников, В.М. Проблема индивидуальности в спортивной психологии спортсмена / И.А. Юров, В.М. Мельников // Спортивный психолог. – 2014. – №3. – С. 20-23.

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

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

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

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

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

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

9. Юров, И.А. Психологическое сопровождение в спорте / И.А. Юров // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №6. – С.75-76.

10. Юров, И.А. Психологическая компетентность тренеров / И.А. Юров // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 11. – С.74.

*Юров Игорь Александрович, канд. психол. наук, доцент кафедры психологии, e-mail: [sov36@mail.ru](mailto:sov36@mail.ru), Россия, Москва, Московский инновационный университет.*

*Мельников Владимир Михайлович, доктор психол. наук, проф., проф. кафедры психологии, e-mail: [sov36@mail.ru](mailto:sov36@mail.ru), Россия, Сочи, Сочинский государственный университет.*

## SYNDROME OF EMOTIONAL BURNING OUT OF COACHES

*Yurov Igor Alexandrovich, Cand.the course of studies, associate Professor of the Department of psychology, E-mail: sov36@mail.ru, Russia, Moscow, Moscow innovation University.*

*Melnikov Vladimir Mikhailovich, doctor of psychology. Department of psychology, E-mail: sov36@mail.ru, Russia, Sochi, Sochi state University.*

*Annotation. Of great importance in sports is the syndrome of emotional burnout of trainers, which manifests itself through physical, socio-behavioral, psycho-emotional signs. It is advisable to level this burnout through the integration of psychology and methods of physical culture and sports training in the form of psycho-methods of physical education in sports; organization of adequate psychoselection and psychologically secure transfer in sport, use of coping strategies taking into account individual, age, gender, qualification differentiation of athletes*

*Key words: syndrome, emotional burnout, signs, psychoselection, psychotransfer, coping strategy, psychomethodology, support.*

### *Literature*

*1. Melnikov, V.M. Theoretical approaches to building a psychological model of an "ideal" athlete / I.A. Yurov, V.M. Melnikov // Sports psychologist. - 2013. - No. 3. - P.18-21.*

*2. Melnikov, V.M. The problem of individuality in sports psychology of an athlete / I.A. Yurov, V.M. Melnikov // Sports psychologist. - 2014. - No. 3. - P. 20-23.*

*3. Melnikov, V.M. Personality structure in domestic psychology / I.A. Yurov, V.M. Melnikov // News of the Sochi State University. - 2014. - No. 4–2 (33). - P. 158-162.*

*4. Melnikov, V.M. Acmeological conditions and preconditions for predicting sports achievements / I.A. Yurov, V.M. Melnikov // Sports psychologist. - 2014. - No. 1 (32). - P. 34-38.*

*5. Melnikov, V.M. Psychological modeling of sports success / I.A. Yurov, V.M. Melnikov // Sports psychologist. - 2016. - No. 1 (4). - P.34-36.*

*6. Melnikov, V.M. Experimental study of anxiety in athletes depending on motivation (Yerkes-Dodson law in sports) / I.A. Yurov, V.M. Melnikov // Sports psychologist. - 2016. –№2 (41) - P. 70-74.*

*7. Melnikov, V.M. Psychological and psychotherapeutic support of athletes / I.A. Yurov, V.M. Melnikov // Materials of Int. scientific and practical. Conf., dedicated to the 100th anniversary of GTSOLIFKA. - Moscow, FGBOU VO RGUFK, SIT, 2018. - P. 137-141.*

*8. Melnikov, V.M., Yurov I.A. Psychologization of sports activity / I.A. Yurov, V.M. Melnikov // Materials of Int. scientific and practical. Conf., dedicated to the 100th anniversary of GTSOLIFKA. - Moscow, FGBOU VO RGUFK, SIT, 2018.- P. 27-31.*

*9. Yurov, I.A. Psychological support in sports / I.A. Yurov // Theory and practice of physical culture. - 2009. - No. 6. - P. 75-76.*

*10. Yurov, I.A. Psychological competence of trainers / I.A. Yurov // Theory and practice of physical culture. - 2011. - No. 11. - P.74.*

## К ИСТОРИИ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В РОССИИ

Мельников В.М., Юров И.А.

***Аннотация.** Большой вклад в развитие спортивной психологии внес ГЦОЛИФК. Спортивная психология изучается и разрабатывается во всех институтах (университетах) физической культуры, проводятся научно-практические конференции, издается специализированный журнал «Спортивный психолог» (ВАК), научные кадры готовятся в аспирантуре.*

***Ключевые слова:** психология физической культуры и спорта, историография, персоналии, кафедра, аспирантура, конференции, журнал.*

Впервые понятие «спортивная психология» было представлено П. де Кубертенем в Олимпийской Хартии (1894). Первая в стране научно обоснованная концепция физического воспитания, опирающаяся на анатомо-физиологические, гигиенические и психологические основы, была разработана российским врачом и педагогом П. Ф. Лесгафтом (1837-1909).

В своей книге «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» (1901) написал отдельный раздел – «Психология движений» [7].

В.Ф. Чиж (1855-1924) впервые в стране написал книгу с таким названием «Психология спорта», в которой обращал внимание на спорт как комплексное общественное и спортивное явление.

Значительный, если не решающий вклад в развитие спортивной психологии внес Александр Петрович Нечаев (1870–1948). После окончания университета он стажировался в Германии, Швейцарии, Франции. Одной из важнейших заслуг Нечаева перед отечественной психологией была в том, что его научный подход носил практико-ориентированный характер. Именно такой стала, хотя и не сразу, психология физической культуры и спорта.

В 1908 г. под редакцией Нечаева и Румянцева стал издаваться «Ежегодник экспериментальной педагогики» (М., 1909–1914). Здесь были напечатаны такие статьи, как «Физическое развитие детей», «Подвижные игры» и др.

Нечаев был одним из организаторов съездов по педагогической психологии в 1906 и 1909 годах, способствующих развитию отечественной психологии, в том числе и психологии физического воспитания. Нечаев написал «Очерк психологии для воспитателей и учителей», методические указания и учебник для учителей средних учебных заведений, в которых преподавалась гимнастика.

По инициативе Нечаева в 1916 г. при Министерстве народного просвещения была открыта Школьно-гигиеническая лаборатория, главной задачей которой ставилось содействие научному разрешению педагогических вопросов путем точного исследования физического и психического развития учащихся. В период Первой мировой войны Нечаев исследует влияние физических упражнений и физической подготовки в целом на психические процессы, нравственную, эмоциональную и волевою сферы личности молодого бойца. Он готовит рекомендации по психофизической подготовке допризывников, которые включаются в курс подготовки молодого бойца и юнкерские училища. Позднее эти рекомендации лягут в основу обязательной психофизиологической подготовки на курсах военной подготовки Всеобуча РСФСР. Специалисты многих стран отмечали отличную подготовленность бойцов и командиров молодой РККА, которая успешно проявила себя в Гражданской войне и отражении вооруженной иностранной интервенции 14 стран в 1918–1922 гг.

В 1925 г. впервые предлагает методические психофизиологические рекомендации по организации и проведению производственной и утренней гимнастики по радио, которая с успехом транслировалась вплоть до 1992 г.

В 20-е годы публикуются такие его работы, как «Психология физической культуры», «Психология побед и поражений в шахматной игре», «Сила воля и средства его воспитания», «Психическое утомление», «Психофизиологический контроль над занятиями гимнастикой по радио» [4, 5, 6].

В конце 20-х и начале 30-х гг. Нечаев преподавал психологию на кафедре педагогики в институте физкультуры. В 1930 году по его инициативе была открыта кафедра психологии в Государственном центральном институте физической культуры, которую он возглавлял до 1932 г. В 1944 г. по ходатайству Ученого совета Тбилисского университета он был впервые в России утвержден в ученой степени доктора педагогических наук (психологии) по совокупности опубликованных работ по психологии физической культуры и спорта [8].

В 1920 году ректор московского института физической культуры В.Е. Игнатьев подписал приказ об образовании экспериментальной психологии (П.А. Рудик). П.А. Рудик (1893–1983) после окончания в 1919 году МГУ был приглашен на работу в институт физкультуры. Его первой печатной работой, посвященной спорту, была статья «Исследование реакции в применении к основным вопросам физической культуры» (1924). В 1932 году он был назначен заведующим кафедрой психологии, под его руководством проводились психологические исследования в различных видах спорта. В 1934 году

было принято решение о создании в рамках кафедры психологической лаборатории со штатом в 13 человек практико-ориентированной деятельности, в том числе спортивной направленности.

В 1958 году П.А. Рудиком был подготовлен и опубликован первый в мировой практике учебник по психологии для институтов физической культуры, а также специальный учебник для средних физкультурных учебных заведений. Всего, начиная с 1950-х годов, сотрудниками московской кафедры подготовлено и издано семь поколений учебников, четыре из них – под редакцией П.А. Рудика, два – под редакцией А.В. Родионова и один – под редакцией В.М. Мельникова. В 1963 Рудик защитил докторскую диссертацию: «Психологические проблемы в физическом воспитании и спорте» (Некролог, 1984).

А.Ц. Пуни (1898–1986) в 1929 г. поступил, а с 1932 г. преподавал в Ленинградском институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. В 1938 году ему присуждена ученая степень кандидата педагогических наук без защиты диссертации. В 1946 году Пуни формирует самостоятельную кафедру психологии, вводит лекционный курс «Психология физической культуры и спорта», и на последующие тридцать лет становится ее бессменным заведующим. В 1952 году Пуни защитил докторскую диссертацию «Психология спорта». Результаты его исследований нашли отражения в работах, основными среди которых считаются «Очерки психологии спорта» (1959), «Психологическая подготовка к соревнованию в спорте» (1969), «Психологические основы волевой подготовки в спорте» (1977), «Проблема личности в психологии спорта» (1980) и др. [1].

В 1946 году была создана аспирантура при кафедре психологии ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, среди представителей научной школы этого ВУЗа сформировались такие ученые, как И.П. Волков, Г.Д. Горбунов, Т.Т. Джамгаров, Ю.Я. Киселев, А.Н. Николаев, Б.Н. Смирнов, Н.Б. Стамбулова, Ю.Л. Ханин и др.

Учитывая политическую важность и престижность спортивных побед в глазах мирового сообщества, в послевоенные годы советское руководство дает «зеленую улицу» развитию спортивной науки. Психология спорта становится обязательной составной частью психологического образования студентов институтов физической культуры независимо от факультета. В Центральном НИИ физической культуры, открытом еще до войны в 1947 году по инициативе директора НИИ И.А. Крячко, создается кабинет психологии спорта под руководством С.Г. Геллерштейна.

В 1958 году в Центральном НИИ физической культуры и спорта по инициативе его директора А.В. Коробкова открывается практически первая в стране специализированная лаборатория психологии спорта.

Заведующим был назначен известный шахматист В.А. Алаторцев, теоретико-методологическую направленностью руководил он сам. Другое направление лаборатории, руководимое доктором психологических наук В.В. Коссовым, было связано с экспериментальным изучением сенсорных основ технико-тактического мастерства спортсменов. Третье, наиболее практически ориентированное направление, объединяло разработку и совершенствование методов личностной психодиагностики и регуляции психического состояния спортсменов. Руководил этим направлением заслуженный мастер спорта СССР по гребле, впоследствии доктор медицинских наук, Л.Д. Гиссен. В 1962 году было создано «Общество психологов СССР». На регулярных съездах в состав Центрального Совета общества вошли спортивные психологи (П.А. Рудик - на II съезде, А.Ц. Пуни – на III, IV и V). Можно сказать, что в начале 1960-х годов в развитии спортивной психологии произошел качественный скачок. В относительно короткий период на кафедре психологии в Москве было защищено несколько кандидатских диссертаций по проблемам психологической подготовки футболистов (Б.И. Новиков), волейболистов (Л.С. Нерсисян), фехтовальщиков (А.В. Родионов), гимнастов (Е.Г. Козлов), лыжников-гонщиков (А.П. Поварницин). В этот же период при сборных командах СССР начинают работать комплексные научные бригады [2].

В 1971 году по решению Спорткомитета СССР во Всероссийском НИИ физической культуры и спорта появились лаборатория психологии спорта (руководитель Н.А. Худадов) и лаборатория спортивной психогигиены (руководитель Л.Д. Гиссен), сотрудниками которой было опубликовано несколько сборников научных и методических работ «Вопросы спортивной психогигиены». Несколько реже издавался другой сборник – «Познавательные процессы» (редактор Б.Б. Коссов), в котором в основном рассматривались вопросы психодиагностики и сенсорного самоконтроля.

После Олимпиады-80 главная психологическая служба советского спорта претерпела очередные изменения. Для подготовки к следующим олимпийским играм распоряжением Спорткомитета СССР было создано научно-практическое объединение (НПО), главой которого назначили Н.А. Худадова. Практическую работу со сборными командами, в которых работали 35 психологов, корректировал доктор медицинских наук В.П. Некрасов.

После смерти П.А. Рудика кафедру психологии ГЦОЛИФКа возглавили его ученики вначале доктор психол. наук, проф. В.М. Мельников и затем доктор педагогических наук, проф. А.В. Родионов. В настоящее время кафедру возглавляет доктор педагогических наук, проф. Ю.В. Байковский [7].

Обобщению имеющегося опыта помог научно-методический журнал «Спортивный психолог», первый номер которого вышел в 2003 году во многом благодаря А.В. Родионову и В.М. Непопалову, ставшему его главным редактором. В 2004 году кафедра при информационной поддержке журнала провела первую международную научно-практическую конференцию «Рудиковские чтения», ставшую в дальнейшем ежегодной. Почетными гостями «Рудиковских чтений» приглашаются руководители Международной Ассоциации спортивных психологов, видные зарубежные спортивные психологи.

### **Литература**

1. Волков И.П. К 100-летию со дня рождения А.Ц. Пуни / И.П. Волков, Г.Д. Горбунов, Н.Б. Стамбулова // Теория и практика физической культуры // 1999. – № 11. – С. 5-7.
2. История кафедры психологии РГУФКа // Спортивный психолог. – 2013. – № 2. – С.10-13.
3. Некролог Рудик П.А. // Вопросы психологии. – 1984. – № 2. – С.171.
4. Нечаев, А.П. Психология физической культуры / А.П. Нечаев. – М., 1927.
5. Нечаев А.П. Психология побед и поражений в шахматной игре / А.П. Нечаев. – М.; Л., 1928.
6. Нечаев, А.П. Сила воли и средства ее воспитания / А.П. Нечаев. Л.; М.: Гос. изд-во, 1929.
7. Родионов, В.А. История спортивной психологии / В.А. Родионов // Системная психология и социология. – М., 2010. Т.1. – №2. – С.104-123.
8. Юров И.А. А.П. Нечаев – основоположник отечественной психологии физической культуры и спорта // Историческая преемственность в отечественной психологии ; Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.В. Харитонов, Е.Н. Холондович. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019. – С.180-188.

*Мельников Владимир Михайлович, доктор психол. наук, профессор, профессор кафедры психологии, e-mail: [sov36@mail.ru](mailto:sov36@mail.ru), Россия, Сочи, Сочинский государственный университет.*

*Юров Игорь Александрович, канд. психол. наук, доцент кафедры психологии, e-mail: [sov36@mail.ru](mailto:sov36@mail.ru), Россия, Москва, Московский инновационный университет.*

### **ON THE HISTORY OF SPORTS PSYCHOLOGY IN RUSSIA**

*Melnikov Vladimir Mikhailovich, doctor of psychology. Department of psychology, E-mail: [sov36@mail.ru](mailto:sov36@mail.ru), Russia, Sochi, Sochi state University.*

*Yurov Igor Alexandrovich, Cand.the course of studies, associate Professor of the Department of psychology, E-mail: [sov36@mail.ru](mailto:sov36@mail.ru), Russia, Moscow, Moscow innovation University.*

*Annotation. A great contribution to the development of sports psychology was made by SCOLIFK. Sports psychology is studied and developed in all institutes (universities) of physical education, scientific and practical conferences are held, the specialized journal "Sports Psychologist" (VAC) is published, and scientific personnel are trained in graduate school.*

*Keywords. Psychology of physical culture and sports, historiography, personalities, department, graduate school, conferences, journal*

*Literature*

*1. Volkov, I.P. To the 100th anniversary of the birth of A.Ts. Puni / I.P. Volkov, G. D. Gorbunov, N.B. Stambulova // Theory and practice of physical culture // 1999. - № 11. - P. 5-7.*

*2. History of the Department of Psychology of the Russian State University of Physical Culture // Sports psychologist. - 2013. - No. 2. - P.10-13.*

*3. Obituary of Rudik P.A. // Questions of psychology. - 1984. - No. 2. - P.171.*

*4. Nechaev, A.P. Psychology of physical culture / A.P. Nechaev. - M., 1927.*

*5. Nechaev A.P. Psychology of victories and defeats in chess game / A.P. Nechaev. - M.; L., 1928.*

*6. Nechaev, A.P. The power of will and the means of its education / A.P. Nechaev. L.; M.: State. publishing house, 1929.*

*7. Rodionov, V.A. History of sports psychology / V.A. Rodionov // System psychology and sociology. - M., 2010.T.1. - No. 2. - P.104-123.*

*8. Yurov I.A. A.P. Nechaev - the founder of the Russian psychology of physical culture and sports // Historical continuity in Russian psychology; Resp. ed. A.L. Zhuravlev, E.V. Kharitonova, E.N. Holondovich. - M.: Publishing house "Institute of Psychology RAS", 2019. - P. 180-188.*