

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА



КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА

*Международная научно-практическая
конференция по психологии спорта
посвященная 70-летию д. п. н.,
профессора И.Ф. Андрущишина*

*АЛМАТЫ,
03 июня 2024 г.*





ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ
ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТТЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ КАФЕДРАСЫ
ҚАЗАҚСТАННЫҢ СПОРТ ПСИХОЛОГТАРЫ ҚАУЫМДАСТЫҒЫ

КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АССОЦИАЦИЯ СПОРТИВНЫХ ПСИХОЛОГОВ КАЗАХСТАНА

KAZAKH ACADEMY OF SPORTS AND TOURISM
DEPARTMENT OF THEORETICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL CULTURE AND
SPORTS
ASSOCIATION OF SPORTS PSYCHOLOGISTS OF KAZAKHSTAN

ПЕДАГОГИКА ҒЫЛЫМДАРЫНЫҢ ДОКТОРЫ, ПРОФЕССОР
И. Ф. АНДРУЩИШИННИҢ 70 ЖЫЛДЫҒЫНА АРНАЛҒАН СПОРТ
ПСИХОЛОГИЯСЫ БОЙЫНША ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ-
ПРАКТИКАЛЫҚ КОНФЕРЕНЦИЯ МАТЕРИАЛДАРЫ

Алматы, 03 маусым 2024ж.

МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ ПО ПСИХОЛОГИИ СПОРТА ПОСВЯЩЕННОЙ 70-
ЛЕТИЮ ДОКТОРА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОРА

И.Ф. АНДРУЩИШИНА

Алматы, 03 июня 2024г.

MATERIALS OF THE INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL
CONFERENCE ON SPORTS PSYCHOLOGY DEDICATED TO THE 70TH
ANNIVERSARY OF DOCTOR OF PEDAGOGICAL SCIENCES, PROFESSOR
I.F. ANDRUSHCHISHIN

Almaty, June 03, 2024

АЛМАТЫ, 2024

УДК 796: 159.9
ББК 88.84
С 62

Редакционная коллегия

д.п.н, профессор. Андрущишин И.Ф., ст. преп., магистр Нурмухамбетова М.Б., ст. преп., магистр Галоха Л.И. – ответственные редакторы; PhD, и.о. асс. профессор Белегова А.А., к.пс.н., асс. проф. Шалабаева Л.И., Алматы, Казахстан; д.п.н., профессор Бабушкин Г.Д., Омск Россия, д.п.н. профессор Яковлев Б.П., г. Сургут, Россия, зав. каф. психол. Хвацкая Е.Е., Санкт-Петербург, Россия; Шумова Н. С., к.пс. наук, доцент, Москва Россия; Ph.D., ассоц. профессор, доцент Ловягина А.Е, Санкт-Петербург, Россия; д.б.н, профессор Коробейников Л.Г., Чирчик, Узбекистан, Киев, Украина, Кельн, Германия; д.б.н, профессор Коробейникова Л.Г. Чирчик, Узбекистан, Киев, Украина, Кельн, Германия; доктор философии (PhD) по пед. наукам Хасанов О. Х. г. Чирчик. Узбекистан; Botting M.T., Глазго, Шотландия.

С 62 Материалы Международной научно-практической конференции по психологии спорта, посвященной 70-летию доктора педагогических наук, профессора И.Ф. Андрущишина /Под общ. ред. д.п.н., проф. И.Ф. Андрущишина, (г. Алматы, 3 июня 2024 года). - Алматы, 2024. - 130 с. – Каз., англ., рус.

В научный сборник вошли материалы, посвященные актуальным вопросам спортивной психологии. В представленных научных работах раскрываются различные аспекты психологической подготовки, исследования свойств личности в различных видах спорта, мотивации, психических состояний в определенных условиях соревновательной борьбы. Сборник статей адресован бакалаврам, магистрантам, докторантам, преподавателям учебных заведений, а также тренерам и специалистам, проводящим научные исследования.

УДК 796: 159.9
ББК 88.84

© НАО «Казахская академия
спорта и туризма», 2024
© Кафедра теоретических основ
физической культуры и спорта, 2024
© ОО «Ассоциация спортивных
психологов», 2024

Приветствия международной конференции спортивных психологов

Уважаемые участники международной конференции по психологии спорта, которая впервые проводится казахстанской ассоциацией спортивных психологов нашей Республики под патронажем Казахской академии спорта и туризма. Наша ассоциация впервые проводит такое мероприятие и это накладывает особую ответственность на ее организаторов. Программа конференции сформирована в русле самых современных тенденций развития этой важной науки, которая рука об руку идет с теорией спорта и способствует росту достижений спортсменов всех стран на международной арене.



К большому сожалению, мы сейчас испытываем острый дефицит спортивных психологов как практиков, так и теоретиков. Ни один вид спорта не может похвастаться наличием психологической поддержки своих спортсменов. Надеюсь, что проведение конференции станет для казахстанских психологов мощным стимулом, как для собственного развития, так и для налаживания и развития дальнейших межличностных контактов с ведущими психологами зарубежных стран. Мы открыты для сотрудничества и готовы впитывать всю современную психологическую информацию, перенимать, и в свою очередь передавать накопленный опыт в различных областях психологической подготовки и психорегуляции спортсменов. Будем надеяться, что проводимая нами конференция станет важной площадкой, где будут проходить жаркие дискуссии и раскрываться новые горизонты знаний, ведущие к дальнейшему прогрессу столь важной и необходимой тренерам и спортсменам науки.

Президент КазАСТ, профессор, доктор педагогических наук, президент международной ассоциации университетов физической культуры и спорта

К.К. ЗАКИРЬЯНОВ





В мире науки психология спорта занимает особое место. С одной стороны это теоретическая дисциплина, но с другой стороны это практическая сфера деятельности, направленная как на развитие и воспитание личности спортсмена и регуляцию психических состояний, так и на реальную тренировку и совершенствование психических и психомоторных процессов

Главное предназначение конференции – расширение научных контактов и изучение спектра исследований, рассматриваемых современной спортивной психологией. Ценность межличностных связей психологов разных стран и различных научных школ заключается, прежде всего, в личных контактах. Богатейший опыт специалистов не может быть втиснут в прокрустово ложе научных статей, поэтому передача его, образно говоря, из-рук в руки служит мощнейшим стимулятором и двигателем научно-психологического прогресса. Надеюсь, что проведение этой конференции будет служить дальнейшему развитию спортивно-психологической науки.

**Президент международной
ассоциации спортивных психологов
кандидат психологических
наук доцент
Л.Г. УЛЯЕВА**



Проведение международной конференции является важной вехой в становлении и развитии психологии спорта в Республике Казахстан, поэтому мы от всей души приветствуем наших гостей и участников. Никогда ранее Казахстан не проводил мероприятий такого масштаба и поэтому мы надеемся, что оно станет своеобразным прорывом в плане

расширения научных связей и научных интересов в столь важной для спорта сфере деятельности.

Спорт в настоящее время претерпевает серьезные изменения. Завершается эпоха любительского спорта и осуществляется переход на профессиональный уровень, который коренным образом влияет не только на психологию спортсмена, но и на выстраивание отношений между различными структурами олимпийского и профессионального спорта, имеющих определенные психологические оттенки. Исследование всех этих психологических переменных становится актуальной задачей, для всех, кто так или иначе вовлечен в процесс преобразования реальной психологической и социальной действительности.

Решение этой задачи может быть более, эффективным если силы заинтересованных лиц предназначенные для этого консолидируются и объединяются. Элементами такой консолидации является проведение различных научных форумов, когда на короткое время может осуществляться своеобразный мозговой штурм проблемы. Хочется надеяться что, проводимая конференция хотя бы в какой-то мере будет способствовать решению поставленной задачи.

Президент ассоциации спортивных психологов Казахстана, доктор педагогических наук, профессор

И.Ф. АНДРУЩИШИН

СОДЕРЖАНИЕ

1	Абилдабеков С.А., Испандиярова А.М., Пернебаева П.М., ЮКГУ, Шымкент, Казахстан Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям	9
2	Андрущишин И.Ф., КазАСТ, Алматы, Казахстан Ключевые психологические аспекты соревновательной борьбы высококвалифицированных тяжелоатлетов	14
3	Ахметова Е.С., СДЮШОР-9, г. Алматы, Казахстан Особенности развития когнитивных навыков через нейрогимнастику у футболистов 16-18 лет	21
4	Бабушкин Г.Д., Симакова М.Б., СибГУФК, Омск, Россия Антиципационные способности в структуре спортивной деятельности юных тхэквондистов	28
5	Botting M.T., Глазго, Шотландия Implementation of the latest sport psychology method (mindfulness) for curling team in preparation of the Winter Olympic Games, 2018	34
6	Вольперт Б.А., КазНУ, Казахстан, Россия Психологическая надежность спортсменов-баскетболистов	36
7	Караева Т.Н., Маханова Н.Б. ¹ Қ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан ² <u>Қорқыт ата</u> атындағы Қызылорда университеті, Қызылорда, Қазақстан Болашақ дене шынықтыру және спорт саласы мамандарының кәсіби ойлау мәдениетін дамыту	42
8	Коробейников Г.В., Коробейникова Л. Г., Хасанов О. Х., Узбекистан, Украина, Германия Психофизиологическое состояние борцов в различных стрессовых условиях	49
9	^{и/я} Korobeynikova L., Berezhna Alina., Korobeynikov G., Kerimov F., Украина, Германия, Узбекистан Гендерный подход к психологической диагностике у элитных борцов	53
10	Кошербаева Г.Н., Белегова А.А., Спортшының жаттығу жағдайы мен спорттық формасының психологиялық ерекшеліктері, Алматы, Казахстан, КазАСТ Боксшылардың психологиялық және жігерлік қабілеттерін дамыту негіздері	58

11	Красмик Ю.Н. КазНУ, Алматы, Казахстан Гендерные особенности мотивации спортсменов-паралимпийцев	64
12	Кривошеева О.Р. , СибГУФК, Омск, Россия Повышение стрессоустойчивости гандболистов с применением технологии биоуправления	69
13	Ловягина А.Е., Деморецкая А.Д. , СПбГУ, Санкт-Петербург, Россия Копинг-стратегии у спортсменов с разными характеристиками потенциала самоизменений	76
14	Нурмухамбетова М.Б., Зайтов А.Ш., Несмиян М.Ю. КазАСТ, Алматы, Казахстан Сравнение психической надёжности юных баскетболистов и баскетболисток г. Алматы	81
15	Сухоруков А.С. , Фонд Нов. Измерение, Петрозаводск, Россия Психологические задачи детских шахмат: суровое испытание мотивации достижения или	87
16	Толегенова Г.Т., Байгашева А.С., Аманова З.А., Ахылова Ж. Е., Астана, Казахстан Дене шынықтырудың студенттің зияткерлік қызметіне әсері	92
17	Усманова З. Т. , ПГУФКиС, Казань, Россия Теория самоэффективности и личная эффективность спортсмена (из опыта работы спортивного психолога)	100
18	Хасанов О.Х., Гаппаров З.Г., Иштаев Ж.М. , Узб.ГУФКиС, Чирчик, Узбекистан Компьютерная программа для развития тактического мышления футболистов	104
19	Хвацкая Елена Евгеньевна , НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия Современные тренды спортивной психологии в психолого-педагогическом компоненте подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта	108
20	Шумова Н.С., Цяо Чжэнвэй. Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия Эмоциональная неустойчивость, высокая лабильность нервной системы как факторы, снижающие способность единоборцев к самоорганизации	113
21	Шумова Н.С., Безбородова А.Р. магистрант Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия	

	Сравнительный анализ личностных качеств и соревновательной результативности баскетболисток 18-19 лет разной спортивной квалификации	119
22	Яковлев Б.П., Бирик С.В. ЮГУВШФКиС, Ханты-Мансийск, Россия Ситуативная составляющая психической нагрузки в спортивной деятельности	124

СПОРТТЫҚ ЖАРЫСТАРҒА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ РӨЛІ

Абилдабеков Сабит Акимбаевич, PhD докторы

Испандиярова Айгуль Мадияровна, п.ғ.к.

Пернебаева Перизат Мадияровна, аға оқытушы, магстр.

Өзбекәлі Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университеті, Шымкент қаласы, Қазақстан

Андатпа. Бұл мақалада спортшылардың жарыстарға психологиялық дайындығының рөлі қарастырылады. Осы мақаланың негізінде авторлар спортшыларды физикалық тұрғыдан ғана емес, сонымен қатар психологиялық дайындыққа да назар аударуды, психологиялық-педагогикалық және психотерапиялық шараларды өткізуді ұсынады, өйткені бұл жарыстың нәтижесіне айтарлықтай әсер етуі мүмкін. Жарыстарға психологиялық дайындық буындарының жалпы жүйесі бар: 1) алдағы жарыстың шарттары және әсіресе қарсыластар туралы жеткілікті және дұрыс ақпарат жинау; 2) спортшының немесе команданың жарыстың басталуына дайындығы, мүмкіндіктері туралы ақпаратты толықтыру және нақтылау; 3) жарысқа қатысу мақсатын дұрыс айқындау және тұжырымдау; 4) жарыста өнер көрсетудің қоғамдық маңызы бар мотивтерін қалыптастыру; 5) жарыс қызметін ықтимал бағдарламалау.

Түйінді сөздер: психология, жарыс, бәсекелестік, машықтану, жаттығу.

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Абилдабеков Сабит Акимбаевич, доктор PhD

Испандиярова Айгуль Мадияровна, к.п.н.

Пернебаева Перизат Мадияровна, ст.преподаватель, магстр

Южно-Казахстанский педагогический университет имени Өзбекәлі Жәнібеков, г.Шымкент, Казахстан

Аннотация. В данной статье рассматривается роль психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

На основе данной статьи авторами предлагается готовить спортсменов не только физически, но и уделять внимание психологической подготовке, проводить психолого-педагогические и психотерапевтические мероприятия, так как это может значительно повлиять на результат соревнования.

Имеется общая система звеньев психологической подготовки к соревнованиям:

1) сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и в особенности о противниках; 2) пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды к началу соревнования;

3) правильное определение и формулировка цели участия в соревновании; 4) формирование общественно значимых мотивов выступления в соревновании; 5) вероятное программирование соревновательной деятельности.

Ключевые слова: психология, соревнование, тренировка.

ROLE OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION FOR SPORTING EVENTS

Abildabekov Sabit Akimbaevich, doctor PHD

Ispandiyarova Aigul Madiyarovna, candidate of pedagogical sciences

Pernebayeva Perizat Madiyarovna, senior lecturer

South Kazakhstan Pedagogical University named after Uzbekali Zhanibekov,
Shymkent, Kazakhstan

Abstract: In this article the role of psychological preparation of athletes to competitions is considered. On the basis of this article authors offer to prepare athletes not only physically, but also to pay attention to psychological preparation, to hold psikhologo-pedagogical and psychotherapeutic events as it can affect result of competition considerably. There is a general system of units of psychological preparation for competition: 1) collection of sufficient and reliable information about the conditions of the coming competition, and in particular about the enemy; 2) the completion and refinement of information about fitness, athlete or team opportunities to the top of the competition; 3) the correct definition and formulation of the purpose of participation in the competition; 4) the formation of socially important motives performances in the competition; 5) probable programming competitive activity.

The Key Words: psychology, competition and training.

Өзектілігі. Бүгінгі спорт-біздің қазіргі мәдениетіміз бен қоғамның әлеуметтік өмірінің бір қыры. Спорт-көбінесе қиындықтарды жеңудің және өзіңізді жеңудің алғашқы тәжірибесі, сонымен қатар, бұл жеңіліс тәжірибесі және онымен жұмыс істеу қабілеті.

Жарыстарға психологиялық дайындық спорт саласындағы өзекті мәселелердің бірі болып табылады. Жарыс кезінде оңтайлы мінез – құлықты таңдау, бәсекелестік жағдайда шешім қабылдау дайындықтың ажырамас бөлігі болып табылады. Белгілі бір жарысқа психологиялық дайындық спортшының осы нақты жарысқа психикалық дайындығын қалыптастыруға бағытталған, яғни, жарыс алдында және оның барысында спортшының мінез-құлық пен іс-әрекеттің өзін-өзі реттеуінің тиімділігі мен сенімділігін қамтамасыз ететін психикалық күйде болуы.

Бәсекеге қабілетті мақсатты орнату және эмоционалды қозу (шиеленіс) деңгейі спортшының мақсатқа жету қажеттілігіне байланысты. Мұндай қажеттіліктің қарқындылығы жарыс нәтижесінің жеке және әлеуметтік маңыздылығымен анықталады [1].

Сонымен қатар, психикалық дайындық жағдайының бұл екі құрамдас бөлігі спортшының бәсекелестік мақсатқа жету мүмкіндігін қаншалықты жоғары бағалайтынына байланысты. Мақсатқа жету ықтималдығын бағалау спортшының санасында көрініс табудың салдары болып табылады: оның жарысқа жан-жақты дайындығы; алдағы жарыстың болжамды шарттары және әсіресе қарсыластарының күші. Өз мүмкіндіктерін қарсыластардың мүмкіндіктерімен салыстыру негізінде және алдағы жарыстың болжамды жағдайларын ескере отырып, спортшы мақсатқа жету ықтималдығын бағалайды.

Оңтайлы психикалық жағдай үшін мақсатқа жету ықтималдығын жоғары субъективті бағалау маңызды болғандықтан, жоспарланған бәсекелестік мақсат нақты болуы керек, бірақ оған қол жеткізу қиын, бірақ спортшы өзінің дайындығының белгілі бір кезеңінде қол жеткізе алады.

Осыған сүйене отырып, белгілі бір жарысқа психологиялық дайындық мыналарды қамтуы керек деп санау керек:

- жарысқа қатысу мақсатын анықтау;
- осы мақсатқа жету үшін көзқарас құру;
- мұндай жетістікке жетудің жоғары ықтималдығына сенімділікті қалыптастыру.

Мұның бәрі үшін спортшы көптеген түрлі ақпаратты алып, қайта өңдеуі керек. Осылайша, жарыстарға психологиялық дайындықтың жалпы жүйесін құруға болады:

- 1) алдағы жарыстың шарттары және әсіресе қарсыластар туралы жеткілікті және дұрыс ақпарат жинау;
- 2) спортшының немесе команданың жарыстың басталуына дайындығы, мүмкіндіктері туралы ақпаратты толықтыру және нақтылау;
- 3) жарысқа қатысу мақсатын дұрыс айқындау және тұжырымдау;
- 4) жарыста өнер көрсетудің қоғамдық маңызы бар мотивтерін қалыптастыру; 5) жарыс қызметін ықтимал бағдарламалау;

Көптеген зерттеулер көрсеткендей, бастапқы жағдайлардың теріс формалары айқын психикалық ыңғайсыздықты тудырып қана қоймайды, сонымен қатар спорттық күреске дайындыққа және жарыстың нәтижесіне теріс әсер етеді [2]. Жаттықтырушылар мен психологтар спортшыларды дене дайындығы тұрғысынан ғана емес, сонымен қатар функционалды дайындықтың сәйкес келмеуіне әсер ететін көптеген факторларға, яғни бәсекелестік қызметте жоғары сенімділіктің көріністеріне қарсы тұруы керек. Психологиялық дайындық спортшының психикалық, техникалық және тактикалық мүмкіндіктерін дамытуға ықпал ететін қажетті қасиеттердің жоспарлы дамуын қамтамасыз етеді. Жарыстарға тікелей психологиялық дайындық ықтимал және айқын қарсыластар, жарыс орындарының жағдайы және т. б. туралы ақпаратқа негізделуі керек. Осы факторларды зерттеу және спортшылардың жетістіктерін нақты бағалау біздің алдымызда тұрған міндеттерді қалыптастыруға негіз болуы керек [3].

Көптеген зерттеулер көрсеткендей, бастапқы жағдайлардың теріс формалары айқын психикалық ыңғайсыздықты тудырып қана қоймайды, сонымен қатар спорттық күреске дайындыққа және жарыстың нәтижесіне теріс әсер етеді. Жаттықтырушылар мен психологтар спортшыларды дене және тактикалық тұрғыдан ғана емес, сонымен қатар көптеген жарыс алдындағы және бәсекеге қабілетті факторларға қарсы тұруға дайындауы керек, таңқаларлық әсер ететін және функциялардың сәйкессіздігін тудыратын, яғни бәсекелестік қызметте жоғары сенімділіктің көрінісі.

В.Н. Платонов психологиялық дайындық деп, психологиялық дайындықты құру процесін түсінді, бұл оның іс-әрекеттің белгілі бір түріне дағдыларын белсендіруді көздейді [5].

Спортшының дүниетанымын қалыптастыру оны ынталандыру арқылы жүзеге асырылады. Бұл жалпы спорттың мәдени және тарихи тамыры туралы заманауи көзқарастардың қалыптасуы мен дамуына, атап айтқанда, таңдалған түрге байланысты, таңдалған спорт түріндегі спорттық жаттығудың айқындаушы қағидаттарын әзірлеу және олардың спорттан тыс қызмет жағдайлары мен қағидаларымен өзара байланысы, сондай-ақ бірлескен қызметтің барлық мәселелері бойынша спортшының,

команданың және жаттықтырушының өзіндік қағидалары мен көзқарастарын қалыптастыру [6].

Ұсыныс және өзін-өзі ұсыну. Көбінесе олар қажетті жағдайларға жету үшін оларды қолдануға жүгінеді: маңызды жарыстар алдында ұйықтау, талпыныстар арасында демалу, қарсыластың артықшылықтары мен кемшіліктеріне баса назар аудару, өзіңізді оңтайлы бастама, жаттығу алдындағы немесе жарыстан кейінгі күйге келтіру. Бұл іс-шаралар гипнозшыларды тарту кезінде жүзеге асырылуы мүмкін [6].

Қорытынды.

Қазіргі жағдайда спорттағы психологиялық дайындық спортшының жетістігі мен оның спорттық мансабының ұзақтығының маңызды факторы болып табылады.

Зерттеу тәсілдері мен тәжірибелерінің жан-жақтылығы психологиялық дайындық процесін шашыраңқы етеді. Көптеген тәжірибеші жаттықтырушылар өз жұмысында өздерінің және қазіргі спортшыларының психикасындағы айырмашылықтарды ескермей, негізінен жеке жаттығу тәжірибесін пайдаланады.

Спортшыларды даярлаудың барлық кезеңдерінде кәсіби психологтарды практикалық жұмысқа тарту осы профильдегі мамандардың жетіспеушілігімен шектеледі.

Егер спорт шеберлерінің кәсіби командаларында бұл процесс жолға қойылса, онда әуесқой спорт пен балалар командалары деңгейінде психолог мамандардың жетіспеушілігі байқалады. Бұл мәселені шешу мамандардың әртүрлі күш-жігерін біріктіруге мүмкіндік береді және спорттық жетілдіру процесін болжамды және сапалы етеді.

Список источников

1. Булгакова Н.Ж. Обучение и тренировка юного пловца. М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Макаренко Л.П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ. М.: Физкультура и спорт, 2005.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2003.
4. Парфенов В. А, Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов. М., 2007.
5. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Киев: Здоровья. 1999.
6. А.М. Ахатов, И.В. Работин. Психологическая подготовка спортсменов: учебно-методическое пособие/ Кам. ГАФКСиТ, 2008. – 56 с.

References

1. Bulgakova N.J. Training and training of a young swimmer. M.: Physical culture and sport, 1999.
2. Makarenko L.P. Young swimmer: Textbook for coaches of the Youth Sports School. M.: Physical culture and sport, 2005.
3. Matveev L.P. Theory and methodology of physical culture. M.: Physical culture and sport, 2003.
4. Parfenov V.A., Platonov V. N. Training of qualified swimmers. M., 2007.
5. Platonov V.N. Modern sports training. Kiev: Health. 1999.
6. Psychological preparation of athletes: an educational and methodological manual /comp. A.M. Akhatov, I.V. Rabotin. – Kam GAFKSIT, 2008. – 56 p.

УДК 796.01:159.9

КЛЮЧЕВЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ БОРЬБЫ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Андрущишин И.Ф., доктор педагогических наук, профессор
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье предпринята попытка психологического анализа соревновательной деятельности тяжелоатлетов. Заостряется внимание на основных психологических переменных, связанных с ходом соревнования – цели, мотивационных факторах и установках. Раскрываются психологические аспекты соревновательной борьбы, связанного с переаказыванием веса, представляются теоретически возможные исходы борьбы, обуславливаемые взаимоотношениями и взаимодействием тренера и тяжелоатлета. Заостряется внимание на психологических аспектах связанных с выполнением первой и последней соревновательной попытки, а также настройку спортсмена на дальнейшую борьбу после выполнения неудачной попытки.

Ключевые слова: цель соревнования мотив, установка, вероятностная мотивация, оптимальный мотивация, переаказывание веса.

KEY PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF COMPETITIVE WRESTLING OF HIGHLY QUALIFIED WEIGHTLIFTERS

Andrushchishin I.F., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract The article attempts a psychological analysis of the competitive activity of weightlifters. Attention is focused on the main psychological variables associated with the course of the competition – goals, motivational factors and attitudes. The psychological aspects of competitive wrestling associated with weight re-ordering are revealed, theoretically possible outcomes of the struggle are presented, conditioned by the relationship and interaction of the coach and the weightlifter. Attention is focused on the psychological aspects associated with the performance of the first and last competitive attempts, as well as the athlete's settings for further struggle after completing an unsuccessful attempt.

Keywords: competition goal, motive, setting, probabilistic motivation, optimal motivation, weight re-ordering.

Введение. Результат в спорте опирается, прежде всего, на знание и понимание цели соревнования. Искусство тренера при подготовке спортсменов высокого класса это самый сложный психолого-педагогический процесс, в ходе которого должно быть учтено множество различных факторов, которые могут повлиять на достижение желаемого (предполагаемого) или максимального результата. В первую очередь это касается постановки реальной соревновательной цели. Об этом достаточно много сказано в литературе по психологии спорта, когда речь заходит о целях и задачах соревновательной деятельности [1, 2, 3].

Цель. Исследование мотивации и установок в процессе соревновательной борьбы тяжелоатлетов высокой квалификации.

Методы. Теоретический анализ деятельности в тяжелой атлетике, наблюдение и обобщение различных аспектов соревновательной деятельности, опрос тренеров и спортсменов.

Результаты исследования. Определение цели самым непосредственным образом связано с мотивацией, которая должна адекватно отражать соответствие между подготовленностью спортсмена и возможностью достижения результата на предстоящем соревновании. Очень важно иметь в виду что на основе цели и мотивации формируется соответствующая установка, которая должна ограничиваться только этим

конкретным соревнованием и не может быть пролонгирована на возможные будущие старты.

Установка, по мнению А.В. Родионова, может быть сформирована только в том случае, если поставленная соревновательная цель обладает общественной и личностной значимостью, другими словами ее достижение желанно для спортсмена. Вторым признаком является достоверность цели, т.е. возможность ее достижения. Пусть потенциальная, но возможность. Ошибка при определении цели к конкретному соревнованию может быть чревата рядом негативных последствий, таких как потеря уверенности в своих силах, утрата доверия к тренеру и нарушение взаимопонимания с ним, субъективное снижение своего соревновательного рейтинга и многие другие ситуативные контролируемые и неконтролируемые соревновательные и внесоревновательные факторы.

В связи с этим у спортсмена могут также возникнуть сомнения в правильности тренировочного процесса и вопрос о том как дальше тренироваться и продолжать спортивную карьеру. Как следствие этого у спортсменов может развиваться сильный психологический шок, приводящий к мысли о потере целесообразности продолжения спортивной деятельности в этом виде спорта. Поэтому ошибки с определением цели крайне нежелательны.

Специфика определения цели в тяжелой атлетике заключается в том, что она носит в известной степени предположительный характер и заранее анонсируется в стартовом протоколе и на табло, в котором указывается какой первоначальный вес спортсмен заказывает для выполнения попытки в рывке и толчке. На основании этого устанавливается очередность выступления спортсменов. Фактически с момента жеребьевки начинается психотактическая борьба со своими конкурентами.

Поэтому стратегия выступления выстраивается с учетом предполагаемых и основных мотивирующих факторов, которая отражена в таблице 1.

Таблица 1 – Мотивирующие факторы, определяющие установки и стратегию выступления тяжелоатлета в соревновании

Желаемые (предполагаемые результаты) вероятностная мотивация)	Максимальный результат (оптимальная мотивация – высокая надежда на достижение успеха)
---	---

Необходимые факторы соревновательного процесса без которых невозможно достижение желаемого результата	Стремление к максимальному учету всех возможных соревновательных факторов	Вероятные факторы, обеспечивающие достижение максимального результата
Достаточное количество факторов при которых может быть достигнут желаемый результат	Точное знание тренером совокупности всех возможных факторов обеспечивающих максимальный результат	Своевременный учет неожиданных факторов приводящих к достижению победы

Спортсмен изначально предполагает какие веса штанги он может поднять во время соревновательной борьбы, однако в ходе выступления мотивационная установка может претерпевать определенные динамические изменения в зависимости от того как будет складываться процесс борьбы. Особенно это важно, когда нарушается установленный жеребьевкой ход состязания атлетов в связи с возникновением ситуации по переаказыванию веса.

При постановке цели тренер в первую очередь должен опираться на два наиболее значимых фактора. Первый фактор – уровень готовности спортсмена, заключающийся в возможности достижения результата в данном соревновании и второй фактор - уровень подготовленности соперников. Они реализуются при соответствующем уровне вероятностной мотивации с помощью формулы «Я могу». В случае оптимальной мотивации при которой спортсмен надеется показать максимальный результат, он руководствуется формулой «Я должен и обязан»

При достижении желаемого (предполагаемого) результата могут учитываться только те факторы, которые обеспечивают осознанный результат. Их количество может быть весьма ограниченным, чего нельзя сказать о максимальном спортивном результате. Здесь тренер и спортсмен должны стремиться к тому, чтобы учесть все факторы, которые будут способствовать достижению максимального результата. В исследовании И.Ф. Андрущишина с соавторами перечислено 25 наиболее значимых факторов, которые тренер должен учитывать при подготовке к соревнованию [4]. Необходимо иметь ввиду, что с одной стороны, далеко не всегда тренер точно знает какие факторы обеспечивают максимальный результат, а с другой стороны какие факторы могут обеспечить максимальный результат.

Умение тренера в таких случаях заключается в том, чтобы определить главные и второстепенные мотивирующие факторы, что определяется конкретной соревновательной ситуацией. Тренер должен предвидеть какие из этих факторов будут главными в данной соревновательной ситуации. Для этого тренеру необходимо знать не только закономерности процесса соревновательной борьбы, но и психологические особенности своих спортсменов, и в первую очередь мотивационные.

Мотивация атлета может носить динамичный характер и меняться в ходе соревновательной борьбы. Тренер должен знать как поведет себя спортсмен в актуальной соревновательной ситуации. Испугается, глядя на предыдущие попытки конкурентов, пойдет в ва-банк, сумеет быстро оценить ситуацию и принять правильное решение, найти противоядие против действий своего оппонента, оценить возможности дальнейшей борьбы во взаимодействии с правильным решением сложившейся ситуации, самостоятельно примет решение или будет советоваться с тренером и т.д.

Это крайне важно для любых соревнований тяжелоатлетов, выступающих как на чемпионате республики, так и на Олимпийских играх. Сумеет ли тренер в ответственные моменты борьбы оптимизировать мотивацию атлета, выбрать другую соответствующую установку, поскольку этим определяется результат спортсмена. Здесь очень много зависит от доверия и уровня взаимодействия и взаимопонимания имеющегося между тренером и спортсменом.

Важной особенностью соревновательной борьбы в тяжелой атлетике является умение тренера и спортсмена правильно разрешить ключевую ситуацию, связанную с соревновательным моментом по перезаказыванию очередного предстоящего веса штанги. Для разрешения этой ключевой соревновательной ситуации должно проявиться максимальное взаимопонимание между тренером и спортсменом. В кратчайшие минуты и даже секунды тренер и спортсмен должны принять совместное адекватное решение. Из трех возможных вариантов решения задачи спортсмен и тренер должны выбрать то, которое приведет либо к победе, либо к поражению, либо к дальнейшему продолжению борьбы. Кто в этой ситуации принимает окончательное решение тренер или спортсмен. В случае неудачной попытки проигрывают оба, поэтому ситуация может носить конфликтный характер. Гипотетически здесь возможны следующие варианты:

1. Спортсмен принимает собственное решение, игнорируя мнение тренера. (таким образом он берет ответственность на себя за результат).

2. Спортсмен принимает решение тренера, соглашаясь с ним и соответственно снимает как бы при этом ответственность с себя за результат, перекладывая его на тренера.

3. Спортсмен принимает решение тренера, но внутренне не соглашается с ним и действует в соответствии со своим мнением (принимает в таком случае ответственность за результат на себя).

4. Принимает решение тренера и выполняет его установку.

При выполнении соревновательной попытки возможны такие исходы взаимодействия:

а) Спортсмен полностью принял установку тренера и выполнил неудачную попытку,

б) Спортсмен игнорировал установку тренера и также выполнил неудачную попытку,

в) Спортсмен игнорировал установку тренера, но выполнил удачную попытку.

Следует заметить, что борьба тяжелоатлетов носит своеобразный, во многом отличающийся от других видов спорта характер, когда минуты мобилизации сменяются промежутками отдыха и расслабления. В соответствии с правилами такая мобилизация должна происходить 6 раз за весь процесс соревнования, а отдых и расслабления 5 раз. Это ключевые моменты соревновательной борьбы, которые должны быть психологически детализированы и проанализированы и на которые должно быть обращено особое внимание тренера.

Одной из составляющих детализации является мобилизация спортсмена для выполнения очередной попытки, которая всегда является для него стрессом и задача заключается в том, чтобы стресс становился управляемым процессом, который психологически правильно нужно разрешить. Всегда есть вероятность, что мобилизация спортсмена на предстоящую попытку может быть чрезмерно мотивированной, но иногда мотивация может быть недостаточной. И в том и в другом случае попытка чаще всего оказываются неудачными. Это еще одна составляющая психолого-педагогического мастерства тренера. Какую установку должен дать тренер, выводя спортсмена на выполнение очередной попытки. Мысли тренера и спортсмена должны быть синхронизированы в этот момент. Они оба должны быть убеждены в том, что вес будет взят.

Установка может быть динамичной и меняться от первого подхода к штанге к третьему в зависимости от того, что выполняет спортсмен рывок или толчок. Ключевое значение имеет первая попытка в рывке, задающая психологический тон всей соревновательной борьбе, в связи с чем

увеличивается первоначальная ответственность за весь ход состязания. Удачное начало, как правило, придает большую уверенность спортсмену, усиливая потенциальную надежду на конечный положительный результат.

Решающей является третья попытка в толчке, подводящая итог выступления спортсмена в соревновании. Поэтому тренеру важно не перемотивировать атлета. Близость победы автоматически усиливает эмоциональное возбуждение спортсмена и тренеру нужно уметь удерживать его в оптимальных рамках.

Еще одним ключевым тактическим моментом соревнования является мотивация спортсмена на борьбу после неудачной попытки. Очень часто спортсмен и тренер увеличивают при этом очередной заказываемый вес. Соревновательная тактика выработанная на данное соревнование может кардинально измениться и атлет должен быть готов к таким изменениям. Такая соревновательная ситуация должна обязательно моделироваться и отрабатываться в тренировочном процессе, чтобы спортсмен мысленно приучал себя к этому неординарному шагу, мысленно обретая необходимую уверенность

Выводы.

1. В ходе соревновательной деятельности тяжелоатлетов тренеру и спортсмену нужно особое внимание обратить на оптимизацию мотивации и психического состояния в ключевые моменты борьбы такие как: перезаказывание веса, первая и последняя соревновательные попытки, а также настройку спортсмена на борьбу после выполнения неудачной соревновательной попытки.

2. Необходимо добиваться идентичности мыслительных установок тренера и спортсмена на очередную попытку в рывке и в толчке.

Список источников.

1. Психология. Учебник для ин-тов физич. культ. Постановка цели и задач участия в соревновании. /Под ред. Рудика П.А. – М.: Физкультура и спорт, 1974. С. 466-467.

2. Психология спорта высших достижений: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. /Под ред. А.В. Родионова – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 106-111.

3. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академический проект, 2004. С. 362-363.

4. Андрущишин И.Ф., Бабушкин Г.Д., Дошыбеков А.Б., Денисенко Ю.П., Гераськин А.А. Эффективность деятельности и ее динамические аспекты в тяжелой атлетике. Материалы международной научно-

практической конференции. Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. 6-7 октября 2022 г. – Краснодар, 2022. – С. 16-21

References.

1. Psychology. Textbook for physical training institutes. Setting the goal and objectives of participation in the competition. / Edited by Rudik P.A. - М.: Fizkultura i Sport, 1974. С. 466-467.

2. Psychology of sports of highest achievements: Textbook for institutes of physical culture. / Edited by A.V. Rodionov - М.: Fizkultura i Sport, 1979. - С. 106-111.

3. Rodionov A.V. Psychology of physical education and sport. - Moscow: Academic Project, 2004. С. 362-363.

4. Andrushchishin I.F., Babushkin G.D., Doshybekov A.B., Denisenko Yu.P., Geraskin A.A. Efficiency of activity and its dynamic aspects in weightlifting. Materials of the international scientific and practical conference. Physical education and sports. Olympic education. October 6-7, 2022 - Krasnodar, 2022. - P. 16-21.

УДК 796.01:159.9

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНЫХ НАВЫКОВ ЧЕРЕЗ НЕЙРОГИМНАСТИКУ У ФУТБОЛИСТОВ 16-18 ЛЕТ

Ахметова Евгения Спартаковна, спортивный психолог
Футбольная академии KIFS, СДЮШОР-9, г. Алматы, Казахстан

Введение. Футбол (англ. *Football* от *foot* «ступня» + *ball* «мяч») - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире

На сегодняшний день футбол является одним из наиболее популярных и массовых видов спорта. Занятия футболом охватывают людей различных

возрастов. Отличительной особенностью футбола является доступность и малозатратность данного вида спорта. При занятии футболом развиваются такие физические качества, как скорость, координация, ловкость, гибкость, выносливость, сила. Так же стоит отметить что занятия футболом, влияют и на развитие познавательной деятельности занимающихся. Когнитивные навыки дают возможность футболистам быстро принимать решение на поле, концентрировать и переключать внимание.

Развитие когнитивных навыков, а именно мышление, внимание, восприятие, память должно занимать одну из важных позиций в тренировочном процессе. Для этого необходимо дать четкое определение понятию когнитивные навыки (когнитивные способности).

Когнитивные способности — это навыки мозга усваивать и обрабатывать информацию об окружающем нас мире. К ним относят память, внимание, когнитивную гибкость, воображение, речь, возможность логически рассуждать, воспринимать информацию органами чувств. Когнитивные способности отличают человека от животного, они необходимы для выживания и развития. Именно они позволяют нам запоминать дорогу от дома до работы, вдумчиво читать документы, одновременно готовить ужин и общаться с членами семьи.

К когнитивным способностям относятся:

Внимание — это способность концентрироваться на задаче в течение длительного времени, даже если вокруг есть отвлекающие факторы или если вы одновременно выполняете несколько задач.

Память позволяет нам воспроизводить опыт и впечатления, пережитые в прошлом, вспоминать признаки предметов и явлений, стихи, формулы, рецепты, дни рождения и другую информацию, которая поступает в мозг.

Восприятие, перцепция (от лат. *perceptio*) — система обработки чувственных данных, включающая бессознательную и сознательную фильтрацию.

Мышление - способность человека рассуждать, представляющая собою процесс отражения объективной действительности в представлениях, суждениях, понятиях.

Ощущение – психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств воспринимаемых предметов и явлений материального мира, а также внутренних состояний организма в момент непосредственного воздействия раздражителей на соответствующие рецепторы.

Другими словами, к когнитивным навыкам относится способность мыслить логически о разных явлениях. Отсюда - абстрактное, критическое, этическое мышление (в зависимости от типов этих явлений). Скорость обработки информации. То есть это время, которое нужно человеку для выполнения интеллектуальной задачи. Торможение ответных реакций и регуляция эмоций. Первое представляет собой способность сдерживать «автоматическую» реакцию на какое-либо явление. Второе позволяет человеку управлять своими эмоциями.

Одним из наиболее действенных способов развития когнитивных навыков является нейрогимнастика

Нейрогимнастика – это комплекс упражнений, направленных на развитие и укрепление функций центральной нервной системы [2]. В основе лечебно-тренировочного действия нейрогимнастики лежит функциональная стабилизация работы мозолистого тела посредством активизации и синхронизации работы полушарий головного мозга, которая позволяет развивать не только когнитивные возможности, но и координационные способности, скорость реакции на внешние раздражители.

Нейрогимнастика оказывает следующее благоприятное воздействие:

- улучшение состояния нервной системы.
- улучшение восприятия и запоминания новой информации.
- развитие когнитивных способностей (память, мышление, внимание).
- раскрытие скрытых способностей мозга.
- синхронизация работы обоих полушарий головного мозга.
- улучшение настроения.
- избавление от страхов, тревог и переживаний.
- управление собственными эмоциями: борьба с раздражительностью, контроль за проявлениями агрессии.

Комплекс гимнастики для развития памяти и мышления включает в себя несколько видов нейроупражнений; в зависимости от проблем, которые необходимо решить в процессе занятий, и возраста ребенка могут добавляться разнообразные упражнения:

дыхательные - снижают гиперактивность, помогают лучше управлять эмоциями;

двигательные — помогают наладить синхронную работу обоих полушарий мозга, улучшают координацию, ориентацию в пространстве, навыки письма и чтения;

глазодвигательные — развивают межполушарное взаимодействие, облегчают восприятие информации во время учёбы;

растяжка - снимает напряжение, тонизирует и помогает подготовить руку к письму;

для развития мелкой моторики — способствуют развитию интеллекта;

артикуляционные - для детей с задержкой речевого развития;

массаж и релаксация — для расслабления мышц и нервной системы, снятия гипертонуса.

Методы и организация исследования. Основными методами применяемыми в исследовании были наблюдение и психодиагностическое тестирование, в ходе которого нами была произведена оценка развития когнитивных способностей футболистов. Нами были применены тесты направленные на оценку уровня развития внимания, памяти, мышления и восприятия.

1. На переключение внимания- отыскивание чисел с переключением (красно-черные таблицы Шульте): респонденту предлагается таблица, состоящая из квадратных ячеек, в каждой из которых в случайном порядке размещены различные знаки (арабские и римские цифры). Респондент должен последовательно искать либо арабские, либо римские цифры. При этом поиск римских цифр, например, может осуществляться по возрастанию, а поиск арабских - по убыванию;

2. На концентрацию внимания - Корректирующая проба, которая используется также и для диагностики концентрации, избирательности и устойчивости внимания. Наиболее распространенными ее модификациями являются: кольца Ландольта (случайный набор колец с разрывами, направленными в разные стороны), проба Иванова-Смоленского (случайный набор случайных вариантов сочетания букв)

3. На мышление футбольное-ситуационные игровые моменты , учитывая позицию спортсмена.

4. Память. Испытуемому нужно заучить 12 пар слов. Экспериментатор зачитывает один раз слова парами, испытуемый запоминает их. Затем экспериментатор читает первое слово каждой пары, а испытуемый записывает второе. После первой попытки экспериментатор вновь читает слова парами, испытуемый проверяет и старается запомнить

то, что не удалось с первого раза. Так продолжается до полного запоминания.

В исследовании приняли участие футболисты 16-18 лет занимающиеся в футбольной академии KIFS.

Результаты исследования и их обсуждения. При занятиях с футболистами основной упор делается на развитие когнитивной сферы. Развитие когнитивной сферы способствуют улучшению результативности игроков. Основной упор в наше исследование мы сделали на развитие у футболистов 16-18 лет мышления, памяти, внимания и восприятия. В ходе исследования нами были получены следующие результаты.

В первую очередь проводилась диагностика спортсменов. В ходе исследования нами были получены следующие результаты, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1. Уровень развития когнитивных способностей футболистов (на начало эксперимента)

№	Уровень переключе- внимания	Уровень концентрации внимания	Память	Мышление	Восприятие
1	Низкий	Высокий	Оптимальный	Оптимальный	Визуальный +кинестетик
2	Средний	Низкий	Высокий	Оптимальный	Аудиальный
3	Средний	Низкий	Высокий	Оптимальный	Аудиальный +визуальный
4	Низкий	Низкий	Высокий	Высокий	Кинестетик+ аудиальный
5	Низкий	Оптимальный	Оптимальный	Высокий	Визуальный +кинестетик
6	Средний	Высокий	Оптимальный	Высокий	Визуальный
7	Низкий	Оптимальный	Высокий	Оптимальный	Аудиальный +визуальный
8	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Кинестетик+ визуальный+ аудиальный
9	Низкий	Высокий	Высокий	Оптимальный	Аудиальный
10	Высокий	Средний	Оптимальный	Высокий	Визуальный
11	Высокий	Низкий	оптимальный	Оптимальный	визуальный

По результатам диагностики мы можем увидеть, что у 5 игроков уровень переключения внимания низкий, у 4 средний и у 2 высокий. Уровень концентрации внимания: у 4 низкий, у 3 оптимальный и у 4 высокий уровень развития памяти: у 5 оптимальный , у 6 высокий уровень мышления: у 6 оптимальный, у 5 высокий восприятие: у 2 игроков развит и визуальный и кинестетический канал восприятия, у 2 аудиальный и

визуальный, у 1 визуальный и кинестетический, 1 кинестетический и аудиальный, 2 аудиальный, 3 визуальный.

На основе результатов диагностики, был разработан индивидуальный план работы с каждым игроком. В работе использовались упражнения из нейрогимнастики, такие как: «шаг на развитие координации»; «шаг с палками»; «перекрестные шаги»; «двойные каракули»; «ленивая восьмерка»; упражнения с теннисными мячами+ таблицы Шульте. Плюс ко всему добавлялись упражнения на развитие памяти, внимания, восприятия адаптированные под нейрогимнастику. То есть всё выполнялось в комбинированном виде. Занятия проходили 2 раза в неделю по 40-50 минут на протяжении 3 месяцев.

В программу были включены следующие упражнения:

На переключение внимания:

1- Таблица Шульте на 36,49,64 – делаем три таблицы подряд, по возрастанию и потом по убыванию.

2- Таблица Шульте на 81 + теннисные мячи- делаем таблицу при этом одновременно подбрасываем два мячика и делаем два хлопка

3- Таблица Шульте на 49 + теннисные мячи + поём песню- делаем таблицу при этом одновременно подбрасываем два мячика и делаем два хлопка при этом поём песню

4- Работа в парах с теннисными мячами- один перекидывает два мяча с правой руки в левую, с левой в правую , в этот момент партнер по команде накидывает теннисный мяч на приём щекой

5- Работа в парах с теннисными мячами- один набивает коленом теннисный мяч, в этот момент партнер по команде накидывает теннисный мяч на приём щекой

На концентрацию внимания:

1- Поставить теннисный мяч на теннисный мяч 5 пар

2- Смешать гречку+рис – перебрать рис от гречки

3- Упражнение запутанные линии

4- Упражнение поймать тишину

На память:

1- Запомни футбольную схему и перенеси на листок бумаги

2- Запомни максимальное количество предметов на картинке

3- Тренер проговаривает индивидуально установку, задача спортсмена запомнить и записать

4- Учим стихи

На мышление:

1- Кейс задачи каждому игроку отталкиваясь от его позиции

2- Анализ игр определённых команд и игроков

Таблица 2. Уровень развития когнитивных способностей футболистов в конце эксперимента

№	Уровень переключения внимания	Уровень концентрации внимания	Память	Мышление	Восприятие
1	Средний	Высокий	Оптимальный	Оптимальный	Визуальный+кинестетик
2	Высокий	Средний	Высокий	Оптимальный	Аудиальный+кинестетик
3	Высокий	Средний	Высокий	Высокий	Аудиальный+визуальный
4	Средний	Средний	Высокий	Высокий	Кинестетик+аудиальный
5	Средний	Высокий	Оптимальный	Высокий	Визуальный+кинестетик
6	Высокий	Высокий	Оптимальный	Высокий	Визуальный+кинестетик
7	Средний	Высокий	Высокий	Оптимальный	Аудиальный+визуальный
8	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Кинестетик+визуальный+аудиальный
9	Средний	Высокий	Высокий	Оптимальный	Аудиальный+визуальный
10	Высокий	Высокий	Оптимальный	Высокий	Визуальный+кинестетик
11	Высокий	Средний	Оптимальный	Высокий	Визуальный+кинестетик

По результатам исследования мы можем увидеть, что у ребят показатели которых были низкими, стали выше. Так же и у тех, у кого были средними, стали высокими. Те у кого было всё хорошо, сохранили стабильность. Так же, можем проследить, что в восприятии повысилось кинестетическое восприятие. 5 игроков из данного списка поднялись из дубля в основной состав, 4 игрока попали из 2 лиги в 1 лигу, 2 игрока смогли восстановиться после травм и закрепить себя сразу в стартовом составе.

Вывод.

На основе проведенного исследования есть все основания говорить о том, что применение нейрогимнастики положительно сказалось на развитии памяти, мышления и восприятия спортсменов, что в свою очередь повышает уровень спортивного мастерства и дает возможность игрокам раскрыть свои способности.

АНТИЦИПАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ В СТРУКТУРЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

Бабушкин Геннадий Дмитриевич¹, д-р пед. наук, профессор

Симакова Мария Борисовна², магистр спорта, тренер по тхэквондо

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

² Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия.

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования антиципационных способностей у юных спортсменов, занимающихся тхэквондо. Выявлено, что преобладает средний уровень развития. Обоснована методика для диагностики и развития у тхэквондистов антиципационных способностей, основанная на развитии психологических качеств. Это позволяет рекомендовать результаты статьи в практику спортивных единоборств.

Ключевые слова: антиципация, антиципационные способности, спортсмены, тхэквондо, методика, диагностика, развитие.

ANTI-CIPAL ABILITIES IN THE STRUCTURE OF SPORTS ACTIVITY OF YOUNG TAEKWOND DOERS

Babushkin Gennady Dmitrievich¹, dr. pedagogies. sciences, professor

Simakova Maria Borisovna², master of sports, taekwondo

¹ Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

² Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

Abstract. This article presents the results of a study of the anticipatory abilities of young athletes engaged in taekwondo. In general, the average level of development prevails. The methodology for the diagnosis and development of anticipatory abilities in taekwondo practitioners based on the development of psychological qualities is substantiated. This allows us to recommend the results of the article in the practice of martial arts.

Keywords: anticipation, anticipation abilities, athletes, taekwondo, methodology, diagnosis, development.

Актуальность. Изучение антиципации в спортивной деятельности, т.е. способности использовать накопленный индивидуальный опыт для вероятностного прогнозирования предстоящей ситуации в соревновательной деятельности в целях подготовки эффективных действий и оптимальной переработки информации, является одной из актуальных проблем современной спортивной психологии. Это определяется тем, что характер вероятностного прогнозирования связан с деятельностью субъекта – с его потребностями, целями, с его возможностями воздействовать на среду и на свое положение в ней, влиять на ход событий. Под антиципационной состоятельностью понимается способность с высокой вероятностью предвосхищать ход событий, прогнозировать развитие ситуаций и собственные реакции на них и реагировать с временно-пространственным упреждением.

Антиципация (или предвидение) представляет собой сложный мыслительный процесс, реализуемый при единстве анализа и синтеза и являющийся результатом активного восприятия и переработки информации, поступающей в ходе спортивного поединка [1-5]. Анализ специальной литературы показал недостаточность разработки проблемы антиципации в единоборствах, в частности в тхэквондо, что обусловило проведение настоящего исследования.

Цель исследования – выявить уровень развития антиципационных способностей юных тхэквондистов и разработать методику их развития.

Задачи исследования:

- 1) обосновать методики диагностики антиципационных способностей;
- 2) выявить уровень развития антиципационных способностей юных тхэквондистов;
- 3) обосновать методику развития антиципационных способностей юных тхэквондистов.

Методы исследования. Для выявления уровня развития антиципационных способностей были использованы две методики. Первая методика тест-опросник В.Д. Менделевича [6]. **Граница антиципационной состоятельности: 241 балл и более состоятельность; менее 241 баллов – несостоятельность.** Вторая методика разработана нами. Суть ее заключается в следующем. Спортсменам предлагается выполнить три последовательных задания, постепенно усложняющихся. Каждое задание включает 10 атакующих действий, требующих от спортсмена выбора и реализации ответного действия. При выполнении заданий спортсмен должен был выполнить одно из нескольких заданных технико-

тактических действий в ответ на конкретную атаку соперника. Время на выполнение задания ограничено. Оценивается правильность выбора технико-тактического действия и его практической реализации.

Первое задание – выбор одного из двух однотипных вариантов действий (защита, контратакующее действие, встречное действие).

Второе задание – выбор одного из двух разных вариантов действий (защита, контратакующее действие, встречное действие).

Третье задание – выбор одного из двух разных вариантов действий (защита, контратакующее действие, встречное действие).

В зависимости от трудности заданий ответы оценивают от 1 до 6 баллов. Максимально возможное количество баллов 120. Шкала оценки в баллах: 0-24 – низкий уровень, 25-48 – ниже среднего, 49-72 – средний уровень, 73-96 – выше среднего, 97-120 – высокий уровень.

Мы полагаем, что антиципационные способности могут быть связаны с некоторыми психологическими качествами. Для этого было проведено тестирование для выявления сформированности ряда психологических качеств: помехоустойчивости, решительности, реакции на движущийся объект, рефлексивности, интеллекта.

В исследовании приняли участие тхэквондисты в возрасте 12-15 лет – учащиеся ДЮСШ № 28 и ДЮСШ № 30 г. Омска в количестве 36 человек, разделанные на три группы (по 12 человек в каждой) с учетом спортивной квалификации. Первая группа – 1-й юношеский разряд; вторая группа – 3-й спортивный разряд; третья группа – 1-й спортивный разряд и КМС.

Результаты исследования. В таблице 1 представлены результаты исследования юных тхэквондистов.

Таблица 1 – Уровень развития антиципационных способностей и сопутствующих качеств тхэквондистов ($X \pm \delta$)

№	Исследуемый показатель	1-я группа, 1-й юношеский разряд	2-я группа, 3-й взрослый разряд	3-я группа, кандидаты в мастера спорта
1	Уровень развития антиципации по методике В.Д. Менделевича (балл)	256,92±10,77 (высокий)	257,67±7,88 (высокий)	311,92±17,5 (высокий)
2	Уровень развития антиципации по	56,33±5,99 (средний)	52,58±7,75 (средний)	81,25±11,69

	нашей методике (балл)			(выше среднего)
3	Результативность соревновательной деятельности (%)	34,0±3,74 (низкий)	33,25±3,52 (низкий)	56,83±7,13 (средний)
4	Помехоустойчивость (балл)	32,0 ±3,77 (средний)	33,33±3,92 (средний)	43,42±4,46 (средний)
5	Решительность (балл)	74,42±4,56 (средний)	72,5±6,14 (средний)	94,33±7,99 (высокий)
6	Реакция на движущийся объект (рад)	5,27±0,68 (низкий)	5,13±0,63 (низкий)	2,99±0,7 (средний)
7	Уровень интеллекта (балл)	108,58±7,3 (выше среднего)	109,33±9,7 (выше среднего)	123,25±6,61 (высокий)
8	Рефлексивность (балл)	116,75±7,33 (высокий)	116,42±9,42 (высокий)	132,08±8,8 (высокий)

Анализ полученных результатов тестирования антиципационной способности по методике В.Д. Менделевича показал следующее. Во всех трех группах выявлена антиципационная состоятельность спортсменов, постепенно повышающаяся с возрастом и квалификацией. Результаты тестирования спортсменов первой и второй групп не различаются. Результаты тестирования спортсменов третьей группы по всем показателям значительно выше первой и второй групп. Тестирование антиципационных способностей по нашей практической методике выявило средний уровень в первой и второй группах ее развития, в третьей группе выявлен уровень развития антиципационной способности выше среднего (табл.1). На основании полученных результатов можно заключить об ограничении исследования антиципационных способностей по методике В.Д. Менделевича у спортсменов.

Анализ результатов тестирования психологических качеств, сопутствующих проявлению антиципации, показал преобладание среднего уровня развития, за исключением рефлексивности (высокий уровень). При этом выявлено незначительное повышение уровня развития психологических качеств по мере повышения спортивной квалификации (табл. 1).

Из этого можно заключить, что развитие психологических качеств способствует становлению спортивного мастерства юных тхэквондистов.

Выявлено наличие прямой корреляционной взаимосвязи между уровнем развития антиципации и регистрируемыми показателями во всех трёх группах в пределах, $r = 0,59-0,92$. Это дает основание для разработки методики развития антиципационных способностей использовать развитие психологических качеств (рефлексивности, помехоустойчивости, решительности, реакции на движущийся объект, интеллекта).

Для развития у тхэквондистов антиципационных способностей нами была разработана методика, включающая ряд упражнений применительно к тхэквондо.

1. Парные упражнения, в основе которых лежит проявление реакции выбора.

2. Для развития реакции на движущийся объект использовались различные задания с теннисным мячом в парах: броски партнеру, ловля, удары о стенку с ловлей мяча партнером и т.п.

3. Развитие интеллектуальных способностей осуществлялось с помощью:

- выполнения заданий на поиск выхода из сложной соревновательной ситуации;

- проведения дополнительных теоретических занятий, посвященных детальному разбору разных вариантов соревновательной тактики.

4. Для развития рефлексивности мышления применялись:

- задание «оценка» - один из спортсменов выполняет в течение короткого промежутка времени упражнение «бой с тенью» в определённой манере (атакующая, контратакующая, защитная, преобладание той или иной дистанции и т.д.). Второй спортсмен наблюдает за выполнением задания, после чего ему необходимо охарактеризовать манеру ведения боя, выбранную его партнером.

- задание «провокация» - в ходе условно-вольного поединка спортсмену необходимо с помощью перемещений, финтов, ложных выпадов, провоцирующих атак вызвать определённую реакцию своего партнера (по заданию тренера).

5. Для развития помехоустойчивости использовалась психорегулирующая тренировка по А.В. Алексеву.

Выводы.

1. Для диагностики уровня развития антиципационных способностей юных тхэквондистов разработана методика, включающая ряд практических заданий применительно к тхэквондо.

2. Показана взаимосвязь антиципационных способностей с другими психологическими качествами. наличие которой дает возможность

предположить, что развитие изучаемых психологических качеств будет оказывать положительное влияние на развитие антиципационных способностей.

3. разработана методика развития антиципационных способностей юных тхэквондистов.

Список источников.

1. Ломов, Б.Ф. Антиципация в структуре деятельности/ Б.Ф. Ломов, Е.Н. Сурков. – М., Наука, 1980. – 180 с.
2. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 210 с.
3. Родионов, А.В. Спортсмен прогнозирует решение. – М.: ФиС, 1983. - 136 с.
4. Акопян, А.О. Реакции антиципации в боксе/А.О. Акопян, Л. А., Кулагина // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 6. – С. 3-7.
5. Малков, О.Б. Антиципация как осознанное ускорение времени реагирования в условиях инициативы противодействия с противником/ О.Б. Малков, В.Л. Дементьев //Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 8. – С. 46-48.
6. Менделевич, В.Д. Антиципационные механизмы неврогенеза / В.Д. Менделевич. – М.: ИД Городец, 2018. – 214 с.

References.

1. Lomov, B.F. Anticipation in the structure of activity/B.F. Lomov, E.N. Surkov. – М.: – 1980. – 180 p.
2. Surkov, E.N. Anticipation in sports /E.N. Surkov. – М.: Physical culture and sport, 1984. – 210 p.
3. Rodionov, A.V. The athlete predicts the decision /A.V. Rodionov. – М.: FiS, 1983. –136 p.
4. Akopyan, A.O. Anticipation reactions in boxing / A.O. Akopyan L. A. Kulagina // Bulletin of sports science. – 2016. – No 6. – P. 3-7.
5. Malkov, O.B. Anticipation as a conscious acceleration of response time in the context of an initiative to counteract the enemy // O.B. Malkov, M.Д. Dementyev// Theory and practice of physical culture. – 2022. – No 8. – Pp. 46-48.
6. Mendelevich, V.D. Anticipatory mechanisms of neurogenesis/ V.D. Mendelevich. - М.: ID Gorodets, 2018. - 214 p.

IMPLEMENTATION OF THE LATEST SPORT PSYCHOLOGY METHOD (MINDFULNESS) FOR CURLING TEAM IN PREPARATION OF THE WINTER OLYMPIC GAMES, 2018.

Botting M.T. Scottish Institute of Sport, Glasgow, UK.

Abstract: In the presentation, we are going to focus on the latest methodology in delivery of psychological support for athletes in preparation and during the Winter Olympic Games. We are going to present a brief overview of the evolution of methods in sports psychology and demonstrate advantages of mindfulness as the preferred method of work in the context of athletes at the Olympic level. This presentation will also outline the unique psychological elements of the sport of curling, challenges of the team at the time prior to the intervention, gradual adaptation of a range of psychological skills congruent with a high level of performance and finally the impact that has had on individual players and the team.

Key words: Mindfulness, awareness, high performance sport, Olympic Games, optimum performance.

В последнее десятилетие спортивная психология активно вбирает в себя методологию работы со спортсменами, которая быстро развивается и приобретает популярность в общей психологии. Методология майндфулнесс (осознанность) часто называется третьей волной в психологии после поведенческого метода и в последствии когнитивно поведенческой терапии (КПТ). Притом, что в первый раз методология осознанности применялась в 1984 году в подготовке к Олимпийским Играм в Лос-Анжелесе (Кабат-Зинн, 1988), лишь только в последнее время эта методология стала приобретать широкую популярность в среде психологов в работе со спортсменами на уровне высоких достижений.

Одним из ключевых моментов, который обуславливает переход от предыдущих методик к методике осознанности заключается в том, что новая методика отказывается от основного принципа разделения мышления не "хорошее и плохое", то что помогает и то что мешает. В основе нового подхода является единение всех мыслей и ощущений спортсмена вне разделения на двойственные категории. Метод осознанности идёт далее, чем изменение о самоизменении мыслей на том, что есть. Спортсмен учится наблюдать за состояниями мыслей и ощущений в здесь и сейчас. Само наблюдение за мыслями вне осуждения, позволяет спортсмену отказаться от переделывания самого себя и продолжения тренировки или выступления

без когнитивных усилий и потери фокуса на суть того, что сами спортсмены пытаются исполнить.

В процессе подготовки мужской команды по кёрлингу к Олимпийским Играм в Пьонг Чанг (2018), автор (спортивный психолог) провёл анализ психологических требований самого спорта, состояния командных взаимоотношений, как и требований федерации спорта к команде. Процесс сбора большого количества разносторонней информации позволил провести детальный анализ в выборе методологии психологической поддержки команды. Метод осознанности был выбран, базируясь на практических требованиях самого спорта, как и действительного психологического состояния самой команды и игроков. Новейшая методика осознанности позволила оптимизировать направление усилий во время игр, создать неконфликтную атмосферу в команде, развить широкий спектр психологических навыков позволяющий команде создать сплочённую среду, развить эмоциональный интеллект игроков и помочь команде беспрепятственно выступить на Олимпийских Играх на собственном оптимальном уровне.

Метод осознанности без сомнения является самым передовым и наиболее приемлемым методом работы со спортсменами на высоком уровне спорта. Этот метод отражает суть того, что спортсмены пытаются достигнуть и предоставляет им возможность беспрепятственно направить собственные мысли и усилия на достижение собственных задач. Быть может, метод осознанности не так хорошо знаком за пределами некоторых стран, и тем не менее, данная презентация позволяет ознакомление с этим новейшим методом работы и предлагает открытые дебаты в контексте эффективности данного метода работы в спорте.

Список источников.

1. Baltzell, A., Summers, J. The Power of Mindfulness: Mindfulness Meditation Training in Sport (MMTS). Springer International Publishing. 2018.
2. Botting, M.T. The Mindful Curling Olympic Team. In the book: Mindful Heroes. Barrett, T., Harris, V., Nixon, G. (Editors) Mindful Heroes: Stories of Journeys that Changed Lives. Aberdeen, Scotland: Inspired By Learning. 2019. P. 203-2017.
3. Meland, A. Mindfulness in High Performance Environments: Norwegian School of Sport Sciences (NIH). Dissertation from the Norwegian School of Sport Science, 2016.

4. Kaufman, K.A., Glass, C. R., Arnkoff, D. B., Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A New Approach to Promote Flow in Athletes. *Journal of Human Cinetic's*. Volume 3: Issue 4, 2009. P. 334–356.
5. Henriksen, K., Haberl, P., Baltzell, A., Hansen, J., Birrer D., Larsen C.H. Mindfulness and Acceptance Approaches Do They Have a Place in Elite Sport? *Mindfulness and Acceptance Approaches*. 2019, Chapter 18. P. 120-145.
6. Bernier, M., Thienot, E., Cordon, R. Fournier, J. Mindfulness and Acceptance Approaches in Sport Performance. *Human Cinetic*. 2009. Volume 3: Issue 4. P. 320–333.
7. Karin Hägglund, Göran Kenttä, Richard Thelwell & Christopher R. D. Wagstaff (2022) Mindful self-reflection to support sustainable high-performance coaching: A process evaluation of a novel method development in elite sport,

УДК 796.338.28.796.078

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НАДЕЖНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ- БАСКЕТБОЛИСТОВ

Вольперт Беньямин Александрович, студент, Казахский национальный университет им. Аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан, Уральский федеральный университет, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Цель статьи проанализировать подходы к изучению психологической надежности спортсменов-баскетболистов. В работе представлены существующие точки зрения на психологическую надежность спортсменов и раскрываются факторы повышения психологической надежности спортсменов-баскетболистов.

Ключевые слова: психологическая надежность, уверенность, баскетбол, саморегуляция, соревновательная деятельность.

PSYCHOLOGICAL RELIABILITY OF BASKETBALL ATHLETES

Volpert Benjamin Aleksandrovich, student Kazakh National University named after. Al-Farahi, Almaty, Kazakhstan, Ural Federal University, Ekaterinburg, Russia

Abstract. The purpose of the article is to analyze approaches to studying the psychological reliability of basketball athletes. The paper presents existing points of view on the psychological reliability of athletes and reveals factors for increasing the psychological reliability of basketball athletes.

Keywords: psychological reliability, confidence, basketball, self-regulation, competitive activity.

В спортивной психологии проблема формирования психологической надежности спортсменов находится в центре внимания исследователей. Это вызвано тем, что успешность в спорте высшего мастерства определяется быстрым ростом сложности технических компонентов подготовки, с обостряющейся конкуренцией, особенно в наиболее популярных видах спорта, таких как футбол и баскетбол, а также повышенным вниманием к результатам спортсменов, которое оказывает чрезмерное психологическое давление на спортсменов.

Цель исследования заключалась в рассмотрении проблемы психологической надежности спортсменов-баскетболистов.

Как показал анализ литературы, на данный момент не существует единого подхода к определению понятия «психологическая надежность спортсменов», это с одной стороны говорит, о сложности изучения данного феномена, а с другой необходимости учета специфики вида спорта при рассмотрении данного феномена.

Опираясь на подходы к психологической надежности спортсменов со стороны классиков спортивной психологии Б.А. Вяткина [1] и В.В. Маркелова [2] можно отметить, что под надежностью соревновательной деятельности подразумевается системная характеристика деятельности, обеспечивающая стабильную эффективность выступлений спортсмена в экстремальных условиях ответственных соревнований.

Дополняет данное определение точка зрения Л.К. Серовой [3], которая указывает на то, что под спортивной надежностью необходимо понимать личностные качества спортсменов, обеспечивающие эффективность выполнения деятельности в сложных и неожиданных условиях. При этом И.Ф. Зоркин [4] под надёжностью спортсмена понимает стабильность эффективности волевых качеств, в то время как К.А. Бочавер [5] полагает, что надежность это комплексное качество спортсмена, которое позволяет ему в течение определенного времени показывать постоянный и положительный результат на ответственных играх. Также, по мнению Л.М.

Довжик и К.А. Бочавера [6] базовым критерием надежной работы спортсмена является способность к выполнению ее без ошибок и срывов.

В.Б. Коренберг [7] выделяет внешнюю и двигательную надежность. Первая связана с надежностью ситуации, в которой находится спортсмен, и надежностью выполняемых им задач. Вторая – с качествами спортсмена и свойствами его организма. Ведущая роль в обеспечении надежной работы спортсменов принадлежит свойствам темперамента и нервной системы, мотивационным компонентам, интеллектуальным свойствам личности и уровню морально-волевой подготовки. Эти личностные, персональные особенности чрезвычайно актуальны как факторы надежности спортивной деятельности, но в настоящее время еще не достаточно изучены.

Ю.М. Блудов, Н.А. Худатов и В.А. Плахтиенко [8] выделили три уровня спортивной надежности: надежность психо-физиологических качеств, психическая надежность, и надежность соревновательная.

Под соревновательной надежностью имеется ввиду деятельность, с наименьшим количеством ошибок в условиях соревнований. Основными критериями соревновательной надежности является достижения спортсменов на соревнованиях, которые соответствуют результатам на тренировках или превышают их, причем меньшая результативность в процессе соревнований может рассматриваться как признак отсутствия надежности спортсменов.

Данный подход особенно важен в баскетболе, поскольку именно правильная техника выполнения бросков (в частности исполнение дальнего броска с линии 3-очковой дистанции) выступает показателем психологической надежности спортсменов [9].

Спортивная надежность обеспечивается высоким уровнем устойчивости и развития тактических, физических, технических и психологических составляющих подготовленности спортсменов-баскетболистов [10].

Изучением психологической надежности спортсменов-баскетболистов занимались такие ученые как Родионов А.В., Малкин В.Р., Пушкарев А.В.

Леброн Джеймс, один из лучших баскетболистов НБА отмечал, что успех в баскетболе зависит от психологии на 50 %, а иногда и на все 90 % [11].

Соревновательная надежность спортсменов в баскетболе определяется специфическими особенностями вида спорта: баскетбол это сложно-координационный вид, тесно связанный с высокими *физическими нагрузками*, причем во время игры необходимо многократное развитие

максимальных усилий за короткий промежуток времени. В среднем за игру баскетболист высшей лиги пробегает расстояние в 6-8 километров, совершая при этом около 150 прыжков, множество ускорений, от 130 и до 150.

Для успеха в баскетболе от игроков требуется самостоятельность и инициатива при выборе игровых возможностей, поэтому от них требуется уверенность в постоянном принятии индивидуальных решений. Спортсмену-баскетболисту важно принимать во внимание игровую обстановку на протяжении всего матча, так как, в зависимости от актуального результата баскетболист принимает те или иные решение, берет ли на себя ответственный бросок или предпочитает отдать пас, снимая с себя ответственность, где опять основную роль играет уверенность и надежность самого спортсмена.

Еще один фактор успешности в баскетболе это коллективность и слаженность командных действий. Баскетбол – командный вид спорта, а специфика в командном виде спорта определяет ряд запросов к спортсменам, их взглядам, характеру действий в состязании и личностным качествам. Задачей основной психологической установки баскетболиста на игру должно быть стремление к надежному и безошибочному выполнению основных функций в интересах своей команды. При отсутствии общей цели команда не сможет быть слаженной даже в том случае, если она состоит из хорошо квалифицированных игроков, обладающих в полной мере физическими, тактическими и техническими способностями.

Эффективное мышление баскетболистов становится залогом успеха в условиях соревновательной деятельности. Команда стремится добиться преимущества над своим соперником, поэтому необходимой компетенцией является быстрое и эффективное мышление баскетболиста на площадке [12]. Стремление превзойти соперника в быстроте действий и предугадывании движений и маневров соперника, с целью одержать верх, приучает спортсменов реагировать с полной отдачей сил, мобилизовать свои возможности, рисковать, преодолевая сложности, которые возникают в процессе игры.

Способность к управлению эмоциональными состояниями во время игры рассматривается как важный показатель психологической надежности баскетболистов. Проявление у спортсменов разнообразных чувств и переживаний при непрерывном изменении обстановки, динамичности создают благоприятные условия для воспитания умения управлять эмоциями, не терять контроля своих действий. Тем же, кому сложно удержать свои эмоции на площадке, переходя к агрессии сложно

закрепиться в составе и показать хороший результат, так за агрессией следует судейское наказание в виде неспортивного фола вплоть до удаления с игры.

Указанные выше специфические особенности баскетбола как вида спорта являются основой для изучения проблемы психологической надежности спортсменов-баскетболистов.

В работе выявлена взаимосвязь между успешностью и надежностью баскетболистов в соревновательной деятельности.

Автор предлагает рассматривать надежность спортсменов как с количественной, так и с качественной стороны, а в качестве интегрального показателя надежности спортсменов берется результат команды.

В ходе исследования автор доказывает, что формирование психологической надежности спортсменов баскетболистов тесно связано с их уверенностью в себе, которая обеспечивается как в тренировочном процессе, так и в период подготовки к соревнованиям. Автором выделены следующие уровни уверенности и надежности спортсменов-баскетболистов: физический, психологический, волевой, информационный, управленческий и результативный [13].

Ключевым фактором повышения соревновательной надежности и уверенности спортсменов-баскетболистов является, по мнению автора: 1) использование техник саморегуляции психического состояния посредством психологических тренингов; и 2) организация психолого-педагогических рекомендаций (консультации).

Выводы.

1. Проведенный обзор исследований позволил с одной стороны, раскрыть подходы к понятию психологическая надежность спортсменов, а с другой стороны особенности баскетбола как вида спорта, выполнение которых тесно связано с необходимостью проявления надежности спортсменов.

2. Выявлено что психологическая надежность и уверенность выступают ключевыми факторами успешности спортивной команды в баскетболе. Для формирования психологической надежности баскетболистов предлагается обучение спортсменов техникам психической саморегуляции посредством психологических тренингов и проведением психолого-педагогических рекомендаций через персональные консультации.

Список источников.

1. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях /Б.А. Вяткин. - Москва, 1981.- 112 с.
2. Маркелов В.В., Вяткина З.Н., Складнева И.Ю., Овчинникова Ю.В. Системная детерминация психической надежности спортсмена //Материалы межвузовской научно-практической конференции «XX Мерлинские чтения. - чтения». - Пермь, 2005.
3. Профессиональный отбор в спорте /Серова Л. К. - Москва: Юрайт, 2024. - 296 с.
4. Зоркин И. Ф., Ганюшкин А. Д. Метод отбора спортсменов//Теория и практика физической культуры, 1966. №1, С. 51- 53.
5. Психологическая диагностика в спорте: учебное пособие. /К.А. Бочавер, Д.В. Бондарев, Л.М. Довжик. - М.: Спорт, 2023. - 232 с.
6. Психология детско-юношеского спорта. Книга для родителей спортсменов и тренеров. /К.А. Бочавер, Л.М. Довжик. - 2-е изд., стереотип. - М.: Спорт, 2023. - 272 с.
7. Коренберг В.Б. Проблема надежности в спорте//Теория и практика физической культуры. 1966. - №11. - С. 22-25.
8. Блюдов Ю.М., Плахтиенко В.А., Худадов Н.А. Учет индивидуальных качеств боксеров для улучшения их психической надежности//Бокс: Сб. статей. М: Физкультура и спорт. 1974. С. 23-26.
9. Козлов Е.Г., Колюхов В.Г., Семенов Л.П. Психологический анализ неудачных выступлений спортсменов в ответственных соревнованиях //Теория и практика физической культуры. 1975. - №4. - С. 62-64.
10. Профессиональная карьера как социально-психологический феномен /В.А. Толочек. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. - 262 с.
11. ЛеБрон, INC.: спортсмен, который заработал миллиард /Брайан Уиндсхорт. - Москва: Эксмо, 2024. - 224 с. - (Иконы спорта).
12. Гомельский В.А. Как играть в баскетбол. - Москва: Эксмо, 2019 - 256 с. : ил. - (Мастер спорта).
13. Москвина А.В. Надежность как ключевой предиктор успешности //Вестник ТвГУ. Серия "Педагогика и психология", 2016. - № 2. - С. 229-235.

БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫ МАМАНДАРЫНЫҢ КӘСІБИ ОЙЛАУ МӘДЕНИЕТІН ДАМУ

Караева Тилеужамал Наршаевна¹, аға оқытушы

Маханова Нурсулу Базарбаевна², аға оқытушы

¹Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

² Қорқыт ата атындағы Қызылорда университеті, Қызылорда қ., Қазақстан

Түйіндеме. Қазіргі жоғары мектептің оқу-тәрбие процесінің мақсаты – толыққанды шығармашыл тұлғаны қалыптастыру. Бұл жағдайда мектеп әлеуметтік институт ретінде қоғамның дамуына шешуші әсер етуі үшін педагогикалық кадрларды даярлау сапасын жетілдіру ерекше маңызға ие. Осыған байланысты дене шынықтыру мен спорт саласындағы мектеп мұғалімдерін даярлаудың кәсіби деңгейін бағалаудың жаңа тәсілі олардың ойлау мәдениетін дамытуды көздейді, бұл өз кезегінде жоғары кәсіби шеберліктің белгісі ретінде қызмет етеді.

Кілт сөздер: ойлау мәдениеті, кәсіби ойлау, кәсіби ойлау мәдениеті, спорттық қызмет, кәсіби қызмет.

Abstract. The purpose of the educational process of modern Higher education is the formation of a full-fledged creative personality. At the same time, it is of particular importance to improve the quality of teacher training in order for the school as a social institution to have a decisive impact on the development of society. In this regard, a new approach to assessing the professional level of training of school teachers in the field of physical culture and sports involves the development of a culture of their thinking, which, in turn, serves as a sign of high professional skill.

Keywords: culture of thinking, professional thinking, culture of professional thinking, sports activity, professional activity.

Адам денсаулығының құндылығын заманауи түсіну, дене шынықтырудың жоғары әлеуметтік маңыздылығын мойындау, дене шынықтыру құралдарымен көрсетілетін қызметтерді кеңейту қажеттілігі, нарықтық экономика жағдайлары дене шынықтыру жоғары оқу орындары түлектерінің кәсіби даярлық мазмұнына қойылатын талаптарға өзгерістер енгізу қажеттілігі айқын көрінетін жағдай туғызды.

Жоғары білім берудің деңгейлік жүйесіне көшу жағдайында, болашақ дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлайтын жоғары оқу орындарында кәсіптік оқыту мазмұнына қойылатын маңызды талаптардың

бірі – іргелі білім беру құзыреттерін кәсіптік білім берудің нақты құзыреттерімен ұштастыруды қамтамасыз ету болып табылады. "Дене шынықтыру" бағыты бойынша бакалаврдың кәсіби қызметінің ерекшелігі екі компоненттен тұратынын ескеру қажет – нақты кәсіби және педагогикалық, олардың әрқайсысының өзіндік ерекшеліктері бар, дегенмен, олар тығыз байланыста екенін естен шығармаған жөн.

Ойлаудың негізгі функциясы – адамға жаңа білім алу мен танымдық және практикалық іс-әрекетте жаңа әрекеттерді игеруге мүмкіндік беру. Теориялық және практикалық мәселелерді шешу процесінде ойлау формаларын, әдістері мен тәсілдерін мағыналы және мақсатты қолдану, ойлау әрекетін өнімді қамтамасыз ету болашақ маманның ойлау мәдениетін дамытудың психологиялық аспектісін құрайды. Жоғары кәсіптік білім беру жүйесіндегі болашақ дене шынықтыру және спорт саласының ойлау мәдениетін өнімді дамыту процесінің психологиялық шарттары:

- әлеуметтік-психологиялық бейімделу (білім алушылардың оқу тобының, курстың, факультеттің ұжымына кіруі, өзіндік мінез-құлық стилін дамыту);

- тұлғаның танымдық және эмоционалды-ерікті салаларын дамыту (ақыл-ой қызметі мен эмоционалды-ерікті қабылдауды күрделендіру);

- қоршаған әлем мен әлеуметтік ортаның әсері, интеллекттің, эмоциялардың, сезімдердің және жеке тұлғаның ерік - жігерінің тұтас құрылымын қалыптастыру;

- жеке тұлғаның мінез-құлқы мен қабілеттерінің бағытын (қажеттіліктері, мотивтері, дүниетанымы, көзқарастары мен мақсаттары) дамыту;

- жеке тұлғаның психологиялық құрылымын дамыту (мақсат қою қабілеті), операциялар мен тәсілдерді дамыта білу, іс-әрекеттерді жоспарлай білу, мотив пен мақсат арасындағы қарым-қатынасты ерікті түрде орната білу, өзін-өзі бақылау және өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту).

Мұғалімнің жеке басының маңызды сипаттамасы оның бағыты, ең маңызды көрсеткіші болып табылады, ол тәрбиеленушінің жеке басын дамыту мақсатында педагогикалық мәселелерді шешу процесінде өз қызметінің хабардарлығы, басқаша айтқанда, педагогикалық ойлаудың қалыптасу дәрежесі болып табылады.

Кәсіби ойлау іс-әрекеттің операциялық-пәндік компоненттерінен өзіндік мотивацияны білуге, қарама-қайшылықтарды түсінуге және эмоционалды тон мен өзін-өзі бақылауды ынталандыру қабілетіне еркін ауысуды қамтиды [1].

Ойлау мәдениеті – мектеп оқушыларын тәрбиелеуде жетістікке жетуді білетін мұғалімнің маңызды қасиеті. Қазіргі мағынада мұғалімнің ойлау мәдениеті кәсіби-құндылық бағдарларын, ойлаудың практикалығын, оны әртүрлі кәсіби міндеттерді шешуге бағыттауды қамтуы керек: ойлаудың шығармашылық сипаты, жүйелілігі, логикасы мен нақтылығы, қазіргі ғылыми идеяларға қызметке сүйену, ғылыми білімге негізделген құбылыстар мен процестерді түсіну, бейнелі ойлау; әлеуметтік-мәдени нормалар, көпмәдениетті ойлау. Мұғалім өзінің педагогикалық қызметін ойдағыдай жүзеге асыруы үшін, ең алдымен, ол педагогикалық кәсіп пен кәсіби бағытқа ие болуы керек. Осылайша, болашақ мұғалімнің кәсіби ойлау мәдениетінің құрамдас бөліктерінің бірі кәсіби-құндылық бағдарлары болып табылады:

- оқушының жеке басына және жеке тұлғаны дамытуға бағдарлау;
- кәсіптің әлеуметтік маңыздылығын, кәсіби еңбектің мазмұнын түсіну;
- жетілдіру және өзін-өзі растау мүмкіндіктері.

Кәсіби ойлау мәдениеті динамикалық, көп өлшемді, ашық және дамып келеді. Б. М. Теплов қазіргі мұғалімнің бойында қалыптасуы керек басты қасиет-бұл ақыл-ойдың практикасы деп есептеді. Практикалық тапқырлықты дамыту мұғалімді кәсіби қызметке ұзақ уақыт қосқан кезде ғана мүмкін болады [2].

Мұғалімнің практикалық іс-әрекетінде әрдайым тәуелсіз шешімді, импровизацияны қажет ететін жағдайлар туындайды. Мұғалім абдырап қалмас үшін оны университеттегі осындай қақтығыстарға дайындау керек. Әрине, барлық жағдайларды ескеру мүмкін емес, бірақ олардың ең типтік жағдайлары қалыптасқан жағдайдан оң шығу мүмкін болатын құралдарды, формалар мен әдістерді таңдаумен егжей-тегжейлі қарастырылады. Практикалық ақыл жеке кәсіби интуицияға сүйене отырып, жағдайды тез шарлау, импровизациялау қабілетін болжайды.

Студенттердің интуитивті ойлауын дамыту сабақтарда болжамды, импровизацияны үнемі көрсету үшін жағдай жасау арқылы жүзеге асырылады – бұл нақты практикалық іс-әрекетте болатындай. Студенттердің интуитивті ойлауын дамыту сабақтарда болжамды, импровизацияны үнемі көрсету үшін жағдай жасау арқылы жүзеге асырылады – бұл нақты практикалық іс-әрекетте болатындай. Болашақ маманның жүйелік ойлауын қалыптастырусыз интуитивті ойлау мүмкін емес-шындықтың кәсіби қызметімен байланысты бөлігін шындықпен байланыстыра отырып түсіну қабілеті (философия, әлеуметтану, педагогика, психология, физиология бойынша ғылыми білімге сүйене

отырып), құбылыстар мен объектілердің құрылымдарын, олардың арасындағы қатынастарды көру, олардың ішіндегі ең маңыздыларын ажырату және дұрыс шешім қабылдау. Белгілі бір құбылыстардың, әрекеттердің себептерін дұрыс белгілеу оқушылардың мұғалімнің өзіне деген теріс көзқарасын тудыруы мүмкін, оның оқиғалардың дамуына әсер ету мүмкіндіктерін тарылтады, сонымен қатар тәрбие процесінің субъектілерінің әлеуметтік дамуындағы жағымсыз салдарға әкелуі мүмкін.

Кәсіби ойлауды дамыту құралдары: оқу курстары мазмұнының проблемаларын күшейту (проблемалық дәрістер, семинарлар, практикумдар әзірлеу), студенттерді оқытудың белсенді әдістері мен тәсілдерін қолдану (педагогикалық жағдайларды талдау, педагогикалық мәселелерді шешу, іскерлік ойындар өткізу), студенттердің кәсіби ойлауын дамыту бойынша өзіндік білім беру жұмыстарын ұйымдастыру [3].

Қазіргі мұғалім мәдениетінің өте маңызды көрсеткіші – бұл ойлаудың нақтылығы, ол өрнектер мен тұжырымдардың дәлдігінде, егжей-тегжейлі ойлау негізінде педагогикалық қызметті ұйымдастыруға технологиялық көзқараста, іс-әрекеттің дәйектілігі туралы нақты идеяда, педагогикалық ниеттерді жүзеге асырудың белгілі бір кезеңінде қолданылатын құралдарда көрінеді. Осыған байланысты студенттерді даярлау оларда мыналарды анықтауға және таңдауға ықпал ететін технологиялық ойлаудың нақты алгоритмін қалыптастыруды қамтуы керек: педагогикалық ықпал ету процесінде шешілуі тиіс міндеттер; қатаң белгіленген әлеуметтік және педагогикалық жағдайларда педагогикалық әсерді қолданудың неғұрлым ұтымды реттілігі; белгіленген педагогикалық әрекеттерді іске асыру үшін қажетті педагогикалық ықпал ету тәсілдері; бақылау әдістері оқу жұмысының жекелеген іс-әрекеттерін, критерийлері мен тиімділік көрсеткіштерін орындау үшін; педагогикалық қызметтің жекелеген кезеңдерін іске асыру үшін уақытша шекаралар.

Оқытудың тиімді түрі студенттерді ғылыми-зерттеу жұмыстарына тарту болып табылады. Зерттеу сипатындағы мәселелерді шешкен кезде студенттер өздерінің нақты мүмкіндіктерімен байланыстыруға болатын проблемалар мен өз жоспарларының шеңберін нақты және нақты анықтау қажеттілігін сезінеді. Мұнда ойлаудың нақтылығы студенттің жалпы заңдардың, ережелердің, тұжырымдардың артында олардың өмірде көріну фактілерін көру, осы жалпыланған білімді суреттейтін жарқын мысалдарды табу қабілетінде көрінеді.

Ойлау мәдениетінің маңызды көрсеткіштеріне біз қисындылықты – пайымдаулар мен тұжырымдар жүйесін дұрыс құра білуді жатқызамыз. Студенттерді логикаға үйрету кезінде студенттердің ойлау мен логикалық

құрылыстың негізгі ережелерін игеруіне қол жеткізу, сондай-ақ оларды осы заңдар мен ережелерге сәйкес ойлауын дамытуға үйрету қажет екенін есте ұстаған жөн.

Қазіргі мәдениеттануда мәдениетті зерттеудегі бағыттардың бірі – тұлғаның маңызды күштерін шығармашылық өзін-өзі жүзеге асыру процесі ретінде мәдениет болып табылады. Сондықтан кәсіби ойлау мәдениетінің көрсеткіші ретінде шығармашылық ойлауды бөліп көрсету қажет.

Мәселені шешудің шығармашылық тәсілі ойлауды дамыту процесін ынталандырады. Мәселені шығармашылықпен шеше отырып, студент өзінің назарын оның нәтижесіне ғана емес, оны шешудің мүмкін жолдарын іздеуге де аударады. Мәселені шешу барысында қиындықтарға тап болып, оларды шешудің жолдарын табуға тырысқанда, студент өзіне белгілі құралдар мен әдістерді мүмкіндігінше қолдануға тырысады. Бұл қолда бар білім, біліктер, дағдылар мен шығармашылық, жеке қабілеттер қорын пайдалануға мүмкіндік береді.

Педагогикалық ойлау болашақ мұғалімнің интеллектуалды әлеуетін дамытуға тікелей байланысты. Бұл қарастыруда болашақ мұғалімнің шығармашылық ойлауы мен шығармашылық қызметі бір-бірімен тығыз байланысты. Болашақ мұғалімді шығармашылық кәсіби қызметке дайындау оның қазіргі "өзін" және идеалды бола алатын "өзін" қаншалықты байланыстыра алатындығына байланысты .

Әлеуметтік-мәдени нормалар тиісті мінез-құлықтың талаптары, талаптары, тілектері мен үміттері ретінде қарастырылады. Әлеуметтік-мәдени нормалар адамдар тобында немесе жалпы қоғамда пайда болады және бар. Оларға әдет-ғұрыптар, дәстүрлер, әдет-ғұрыптар, заңдар, этикет, мінез-құлық жатады. Әр әлеуметтік топтың өзіндік мінез-құлқы, әдет-ғұрпы, этикеті бар. Нормалар адамдарды біртұтас қауымдастыққа, ұжымға байланыстырады, біріктіреді. Мұның қалай болатыны туралы айтатын болсақ, атап өту керек. Біріншіден, нормалар-бұл бір адамның екіншісіне немесе басқа адамдарға қатысты міндеттері. Нормалар топтағы, қоғамдағы әлеуметтік қатынастар желісін қалыптастырады. Екіншіден, нормалар-бұл күту: осы норманы ұстанатын адамнан басқалар мүлдем анық мінез-құлықты күтеді. Нормалар мотивтерді, мақсаттарды, әрекет субъектілерінің бағытын, күтулерді, бағалауды және құралдарды қамтитын әлеуметтік өзара әрекеттесу жүйесін құрайды. Осылайша, нормалар өздерін қандай сапада көрсететініне байланысты белгілі бір функцияларды орындайды: мінез-құлық стандарттары (міндеттер, ережелер) немесе мінез-құлықты күту (басқа адамдардың реакциясы) [4].

Ойлаудың көпмәдениеттілігі мәдени әртүрлілікті (мәдени дифференциация) қамтиды – бұл көп вариация, тұтастай алғанда мәдениеттің гетерогенділігі. Атап өтілгендей, "адамдар жасаған өмір ретінде мәдениет өзінің көріністерінде біркелкі емес – бұл ғылым мен техника, өнер мен поэзия, бұл этика". Әр мәдениет өз заттарын шығарады және табиғат заттарын пайдаланады. Жасалған және пайдаланылған заттар адамның олармен сәйкестігін сезіну мүмкіндігін көрсететін адам әсерінің іздерін алып жүреді.

Біртұтас мәдениетте салыстырмалы түрде тәуелсіз субмәдениеттердің қалыптасуының маңызды психологиялық шарттарының бірі-адамдардың түсіну деңгейі мен қарым-қатынасы; олардың арасындағы айырмашылық критерийі адамның маңызды сипаттамаларын түсіну нұсқаларымен байланысты. Бұл жасқа байланысты субмәдениеттер (жасөспірімдер, жасөспірімдер, қарттар), кәсіби субмәдениеттер (заңгерлер, педагогтар, дәрігерлер және т. б.), аумақтық (қалалық, ауылдық), заттық-делдалдық (коллекционерлер, қызығушылық клубтарының мүшелері) және т. б. болуы мүмкін.

Адамды кәсіби субмәдениеттерде жүзеге асыру үшін оған көпмәдениетті ойлау, өзін әлеммен сәйкестендіру, оның ішінде кәсіби көзқарас пен оның дамуы тұрғысынан ие болу керек. Мүмкін біз кәсіби ойлау мәдениетінің жетекші сипаттамаларын бөліп көрсеткен шығармыз, бірақ оның құрылымы туралы ойлаудан мәдениеттің, іс-әрекеттің және ойлаудың өзара байланысы мен өзара шарттылығының күрделі қатынастарын көруге болады.

Қазіргі заманғы әлеуметтік-мәдени қайта құрулар мектеп мұғалімдерінің кәсіби дайындық деңгейін бағалаудың жаңа тәсілін қажет етеді. Ол мұғалімнің ойлау мәдениетін, өзін-өзі дамытуға және өзін-өзі жетілдіруге деген ұмтылысын дамытуды көздейді, бұл өз кезегінде жоғары кәсіби шеберліктің белгісі ретінде қызмет етеді. Кәсіби ойлау мәдениетін қалыптастыру студенттердің санасының икемділігін, жаңа және ерекше сананың ашықтығын, оның ішінде өзінің "Меніне", моральдық және әлеуметтік жауапкершілікке рефлексивті қарым-қатынас жасау қабілетін қамтамасыз етеді.

Пайдаланылған көздердің тізімі.

1. Педагогическое мышление и его формирование у студентов: монография / науч.ред. Д.В. Вилькеев. - Казань: КГПУ, 1997. - 160 с.

2. Исаев И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя: Учеб. Пос. Для студ. Высш. Учеб. Зав. - 2-е изд., - М.: Изд.центр «Академия», 2004.

3. Курдюков, Б.Ф. Методика формирования педагогического мышления в процессе профессиональной подготовки бакалавров физической культуры //Профессиональное образование - №4. - 2013. - 42-45 с.

4. Таубаева Ш.Т. Ойлау мәдениеті жоғары зияткер тұлғаны, ұлтты қалыптастыру – қоғамдағы өзекті мәселелердің бірі //Материалы международной научной конференции студентов и молодых ученых «Фараби әлемі». - Алматы, Қазақстан, 09-12 апреля 2018 года. Том 2. - Алматы: Қазақ университеті, 2018. - Б. 416-417.

References.

1. Pedagogical thinking and its formation in students: monograph /scientific ed. D.V.Vilkeev. - Kazan: KSPU, 1997. - 160 p.

2. Isaev I.F. Professional and pedagogical culture of a teacher: Textbook. For students. Higher. Academic department - 2nd ed., Moscow: Publishing house of the center "Academy", 2004.

3. Kurdyukov, B.F. Methodology of formation of pedagogical thinking in the process of professional training of bachelors of physical culture // Vocational education. - № 4, 2013. - 42-45 p.

4. Taubayeva Sh. T. The formation of an intelligent personality, a nation with a high culture of thinking is one of the urgent problems in society //materials of the international scientific conference of students and young scientists "Mir Farabi". - Almaty, Kazakhstan, April 09-12, 2018. Volume 2. - Almaty: Kazakh University, 2018. - 416-417 p.

UDC 616.07:796.81

PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF WRESTLERS UNDER VARIOUS STRESS CONDITIONS

Korobeynikov Georgiy^{1,2,3}, doctor of biological science, professor

Korobeynikova Lesia^{1,2,3}, doctor of biological science, professor

Khasanov Otabek¹, PhD (pedagogic), associate professor

¹Uzbek State University of Physical Culture and Sport, Chirchik, Uzbekistan

²National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

³German Sport University Cologne, Institute of Psychology, Cologne, Germany

Abstract. The purpose: to develop a gender approach to diagnosing the psychophysiological state of wrestlers in various stressful conditions. Were examined 31 qualified Greco-Roman wrestlers aged 14 to 16 years were examined. To assess the psychophysiological state, a “Fazagraf” cardiac monitor and a “Mutipsychometer-05” psychodiagnostics complex were used. The results that psychophysiological state of qualified wrestlers under different stress conditions is determined through a comprehensive study of the parameters of the autonomic nervous system and the neurodynamic characteristics of the body. 2. In wrestlers with a high level of stress index, an increase in the tension of autonomic regulation due to sympathetic activation was observed.

Keywords: psychological state, wrestlers, stress conditions.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ БОРЦОВ В РАЗЛИЧНЫХ СТРЕССОВЫХ УСЛОВИЯХ

Коробейников Георгий Валерьевич^{1,2,3}, доктор биологических наук,
профессор

Коробейникова Леся Григорьевна^{1,2,3}, доктор биологических наук,
профессор

Хасанов Отабек Хамиджонович¹, доктор философии (PhD) по
педагогическим наукам, доцент

¹Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Узбекистан

²Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина

³Немецкий спортивный университет Кельна, Институт психологии, Кельн,
Германия

Abstract. The purpose: to develop a gender approach to diagnosing the psychophysiological state of wrestlers in various stressful conditions. Were examined 31 qualified Greco-Roman wrestlers aged 14 to 16 years were examined. To assess the psychophysiological state, a “Fazagraf” cardiac monitor and a “Mutipsychometer-05” psychodiagnostic complex were used. The results that psychophysiological state of qualified wrestlers under different stress

conditions is determined through a comprehensive study of the parameters of the autonomic nervous system and the neurodynamic characteristics of the body. 2. In wrestlers with a high level of stress index, an increase in the tension of autonomic regulation due to sympathetic activation was observed.

Keywords: psychological state, wrestlers, stress conditions.

Problem and relevance

Modern sport characterized by increasing of physical and psycho-emotional load of athletes [1]. For this reason, assessing the objective mental state of athletes and correcting the negative consequences of overexertion is the most pressing problem. [2]. The key part of general state of athletes is psychophysiological state. The psychophysiological state of athletes is associated with complex elements of the functional system that support of mental and cognitive activity [3,4].

The second problem concerning objective diagnostic of really state of athletes is inadequate loads without taking into account the age-related characteristics of morphofunctional develop. Underestimation of the factors can lead to deterioration of the basic physiological systems of the body and deterioration of health. [5].

That is why the diagnostic of psychophysiological state of wrestlers under various stress conditions is very necessary for the goal of correcting the adaptation process of qualified athletes.

Purpose: to develop a gender approach to diagnosing the psychophysiological state of wrestlers in various stressful conditions.

Methods.

31 qualified Greco-Roman wrestlers aged 14 to 16 years were examined. To assess the psychophysiological state, a “Fazagraf” cardiac monitor and a “Mutipsychometer-05” psychodiagnostics complex were used. The studied of heart rate variability and neurodynamic characteristics of athletes.

All athletes provided consent to use the research results for scientific purposes. Nonparametric statistical methods with median, lower and upper quartile were used.

Results.

All athletes was separate by stress index which given on heart rate variability method. The first group with a high level of stress index (from 80 conventional units and above) included 17 people. The second group with a low level (up to 80 arbitrary units) of the stress index included 14 athletes.

According to the results obtained, significant differences in HR and NN cardio intervals were revealed between wrestlers of both groups (Table 1). The

presence of a significant decrease in SDNN variables in wrestlers with a high level of stress index indicates grown in the regulation of tension in the autonomic nervous system due to sympathetic activation [7]. A high level of stress index indicates stress associated with the training process.

Table 1. Heart rate variability in wrestlers under different stress levels (median, lower and upper quartile)

Indicators	High level of stress index	Low level of stress index
HR, beat/min	87,5200 80,50; 88,59	64,04* 57,98; 74,78
NN, ms	686,00 677,00; 745,00	937,00* 802,00; 1035,00
SDNN, ms	44,00 29,00; 55,00	93,00* 90,00; 136,00
Stress index, conditional units	155,60 101,3; 281,90	21,91* 20,36; 37,51

Legend: * $p = .05$, for the wrestlers of high level of stress index

Analysis of the balance of nervous processes showed an increase in excitation y in wrestlers with a high level of stress index (Table 2).

Table 2 Balance of nervous processes in under different stress levels (median, lower and upper quartile)

Indicators	High level of stress index	Low level of stress index
Accuracy, conditional units	2,95 2,31; 3,56	2,54 2,01; 3,09
Stability, conditional units	3,73 3,31; 4,41	3,47 3,44; 4,91
Excitation, conditional units	0,20 0,14; 2,34	-0,03* -0,16; 0,18
Trend for excitation, conditional units	-52,40 -90,16; 97,91	87,22* -55,30; 176,37

Legend: * $p = .05$, for the wrestlers of high level of stress index

At the same time, athletes with a low level of stress index exhibit a balance between excitation and inhibition of nervous processes. Our studies noted that wrestlers with a high level of stress index have a faster decision-making time than comparison wrestlers with a low level of stress index (Table 3). The results obtained indicate an improvement in the ability to process information in wrestlers due to an increase in the tension of autonomic regulation. In addition, impulsivity was revealed in wrestlers with a high level of stress index.

Table 3. Decision making in wrestlers under different stress levels (median, lower and upper quartile)

Indicators	High level of stress index	Low level of stress index
Dynamism, conditional units	52,72 51,3; 56,29	51,85 44,15; 58,34
Capacity of visual analyzer, conditional units	1,33 1,18; 1,36	1,17 1,11; 1,30
Decision making time, ms	470,00 410,00; 500,00	560,00* 530,00; 560,00
Impulsiveness, conditional units	-0,33 -0,38; -0,19	-0,44* -0,45; -0,29

Legend: * p =.05, for the wrestlers of high level of stress index

According to results, increase of tension of heart rate regulation provokes grow impulsiveness and uncontrolled movements in wrestlers. Thanks to this, wrestlers improve their decision-making ability faster.

Conclusions.

1. The psychophysiological state of qualified wrestlers under different stress conditions is determined through a comprehensive study of the parameters of the autonomic nervous system and the neurodynamic characteristics of the body.

2. In wrestlers with a high level of stress index, an increase in the tension of autonomic regulation due to sympathetic activation was observed.

3. A high level of tension in autonomic regulation corresponded to excitement of the nervous system, impulsivity and speed of decision-making.

References.

1. Platonov V. Theoretical and methodological background for sports selection and orientation in modern elite sports. *Science in Olympic Sport*. 2018; 3:24-51.
2. Turner MJ, Jones MV, Whittaker AC, Laborde S, Williams S, Meijen C, Tamminen KA. Adaptation to psychological stress in sport. *Frontiers in psychology*. 2020;11:589179.
3. Romanenko V, Podrigalo L, Iermakov S, Rovnaya O, Tolstoplet E, Tropin Y, Goloha V. Functional state of martial arts athletes during implementation process of controlled activity—comparative analysis. *Physical Activity Review*. 2018; 6:87-93.
4. Malikov N, Tyshchenko V, Bogdanovska N, Savchenko V, Moskalenko N, Ivanenko S, Vaniuk D, Orlov A, Popov S. Functional fitness assessment of elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021;21(1):374-380.
5. Ouergui I, Franchini E, Selmi O, Levitt DE, Chtourou H, Bouhlel E, Ardigò LP. Relationship between perceived training load, well-being indices, recovery state and physical enjoyment during judo-specific training. *International journal of environmental research and public health*. 2020;17(20):7400.
6. Korobeynikov G, Imas Y, Korobeynikova L, Ludanov K, Shatskykh V, Tolkunova I, Grigorenko A, Mishchenko V. Body Composition and Heart Rhythm Variability in Elite Wrestlers. *Sport Mont*. 2021;19(S2):147-151.

UDC 796.81:796.01:159.9

GENDER APPROACH TO PSYCHOLOGICAL DIAGNOSTICS IN ELITE WRESTLERS

Korobeynikova Lesia^{1,2,3}, doctor of biological science, professor

Berezhna Alina², post graduate student

Korobeynikov Georgiy^{1,2,3}, doctor of biological science, professor

Kerimov Fikrat¹, doctor of pedagogical science, professor

Goncharova Olga¹, candidate of pedagogical science, professor

¹Uzbek State University of Physical Culture and Sport, Chirchik, Uzbekistan

²National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

³German Sport University Cologne, Institute of Psychology, Cologne, Germany

Abstract. The purpose: elaboration of gender approach to psychological diagnostics among elite wrestlers. Were examined 24 elite women. The following methods of psychological diagnostics were used: mental condition, neurodynamics and cognitive function. The results show an average level of mental distress among elite female wrestlers. This means that under normal conditions, female wrestlers easily switch from work to rest without a significant decrease in mental performance. The factor structure of psychological preparedness in elite female wrestlers characterized of ability to information processing, mental state, decision making quality and speed of processing. Based on this study, a gender approach to psychological diagnostics among high-level female wrestlers can be used.

Keywords: psychological diagnostics, gender approach, elite female wrestlers

ГЕНДЕРНЫЙ ПОДХОД К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКЕ У ЭЛИТНЫХ БОРЦОВ

Коробейникова Леся Григорьевна^{1,2,3}, доктор биологических наук,
профессор

Бережная Алина Вячеславовна², аспирант

Коробейников Георгий Вальерьевич^{1,2,3}, доктор биологических наук,
профессор

Керимов Фикрат Азизович¹, доктор педагогических наук, профессор

Гончарова Ольга Викторовна¹, кандидат педагогических наук,
профессор

¹Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Узбекистан

²Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина

³Немецкий спортивный университет Кельна, Институт психологии, Кельн,
Германия

Problem and relevance.

Last ten years observed increasing popularity of female wrestling [3,4]. This associated with emancipation of modern sport [1,2]. Among the existing studies in the field of combat sport, all work was limited to only stating the differences between women and men [5,6]. But the problem of gender characteristics in wrestling practice is very important.

The psychological preparedness of athletes is one of the most important topics in modern sports science [7]. An increase in the intensity of wrestling due to changes in competition rules provokes an increase in mental stress in athletes [8].

That is why there was a need to develop a gender approach to psychological diagnostics among elite wrestlers.

Purpose: elaboration of gender approach to psychological diagnostics among elite wrestlers.

Methods.

Were examined 24 elite women. The following methods of psychological diagnostics were used: mental condition, neurodynamic and cognitive function.

The Luscher color test, balance and mobility of nervous processes were studied. Cognitive functions were assessed using verbal and nonverbal intelligence. All tests were carried out using the Multipsycometer-05 computer system. From all of participants the agreement on used research results for scientific aims was obtained.

Results.

The resulting analysis showed optimal values of mental performance, fatigue and anxiety in elite female wrestlers (Table 1). The indicator of deviation from autogenously norms in athletes is at an average level. This fact indicates that under normal conditions wrestlers easily switch from work to rest without a significant decrease in mental performance.

The eccentricity indicator has a high level among elite wrestlers. This is due to the peculiarities of sexual dimorphism in the manifestation of mental functions. The presence of lower absolute values of the autonomic coefficient in athletes indicates a reduced level of tension in autonomic regulation and, above all, activation of the sympathetic division of the autonomic nervous system.

Table 1. Mental state variables according to the Luscher test in elite female wrestlers (n=24, median, lower and upper quartiles)

Variables	Meanings
Psychosocial capacity, conditional unit	11,43 9,72; 13,16
Fatigue, conditional unit	2,57 2,82; 3,50
Anxiety, conditional unit	0,01 0,00; 2,13

Deviation from autogenously norms, conditional unit	11,25 8,52; 14,72
Eccentricity, secret unit	10,37 6,50; 12,61
Concentricity, conditional unit	7,50 6,37; 8,51
Vegetative coefficient, conditional unit	12,50 10,62; 15,50
Heteronomy, conditional unit	7,52 6,36; 9,27
Autonomy, conditional unit	9,58 8,28; 10,42

Based on the results of factor analysis, five factors were identified that support the psychological preparedness of elite female wrestlers.

The first factor reflects the ability to perceive environmental information and includes the following parameters: accuracy of the “memory test”, productivity and speed of the “perception speed test”. In fact, the first factor indicates the ability of female wrestlers to fast perceive and process information under time constraints. At the same time, we see an inverse relationship between the first factors and psychological preparedness.

The second factor indicates the mental state of female wrestlers. This factor combined the following parameters: fatigue, anxiety and deviation from autogenic norms according to the “Luscher test” and dynamism according to the “mobility test of nervous processes”. Thus, the second factor is associated with mental anxiety, fatigue and subjective discomfort, which are compensated by the lability of nervous processes.

The third factor characterizes the quality of information processing. This factor includes some parameters: concentricity for the “Luscher test”, productivity, accuracy and efficiency for the “pattern establishment test” (verbal intelligence).

The fourth factor includes characteristics: speed of the “pattern establishment test,” productivity and speed of the “memory test,” and accuracy of the “perceptual speed test.” This factor indicates a balance between speed and quality characteristics of information processing.

Five factors combined parameters: efficiency, latency and stability for the “number comparison test” (non verbal intelligence) and the ability of the visual analyzer for the “motility test of neural processes”. The results obtained show the

ability of female wrestlers to make decisions based on generalized information about the environment.

Factor analysis of psychological preparedness is presented in Figure 1. Thus, the factor structure of psychological preparedness among elite women wrestlers is characterized by the ability to process information, mental state, and quality of decision-making and processing speed (Fig. 1).

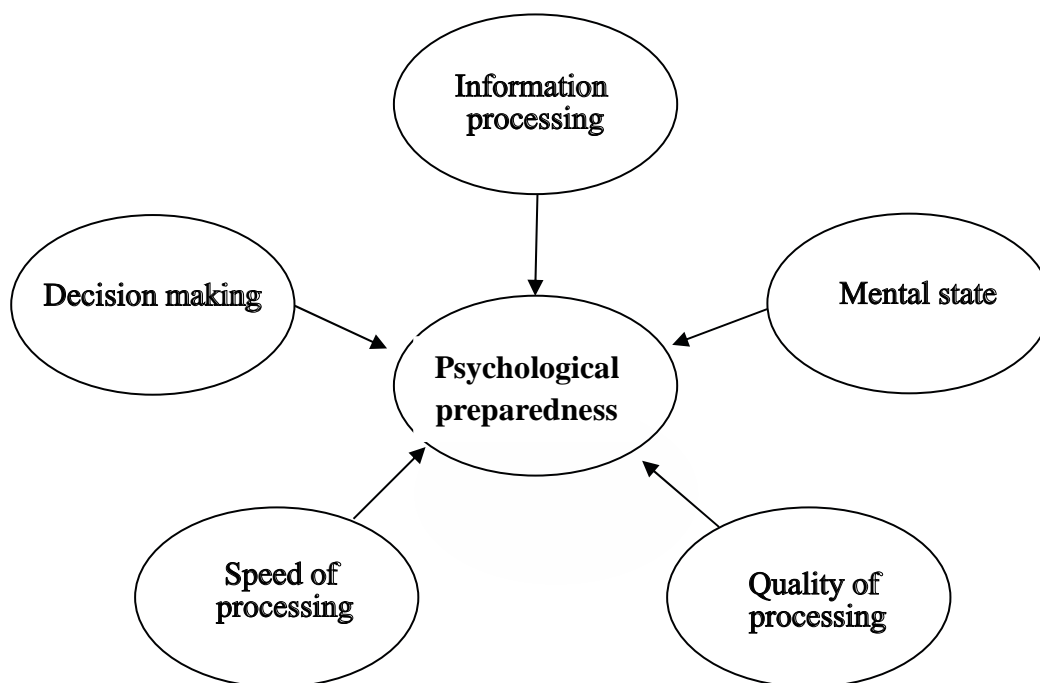


Figure 1 Factor analysis of psychological preparedness in elite female wrestlers.

According to this result, optimization of the psychological preparedness of female wrestlers is possible due to the level of the system of perception and processing of external information.

Conclusions.

1. Features of sexual dimorphism are associated with increased eccentricity in elite wrestlers. This corresponded to a decrease in the level of tension in regulation due to activation of the sympathetic division of the autonomic nervous system.

2. A factor structure of psychological preparedness of representatives of elite women wrestlers has been developed. The factor structure of the psychological readiness of elite women wrestlers is characterized by the ability to process information, mental state, and quality of decision-making and speed of information processing.

References.

Isik O, Cicioglu HI, Gul M, Alpay CB. Development of the wrestling competition analysis form according to the latest competition rules. *International Journal of Wrestling Science*. 2017;7(1-2):41-45.

1. Curby D, Dokmanac M, Kerimov F, Tropin Y, Latyshev M, Bezkorovainyi D, Korobeynikov G. Performance of wrestlers at the Olympic Games: gender aspect. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023;27(6):487-93.

2. Castan-Vicente F, Bohuon A. Emancipation through sport? Feminism and medical control of the body in interwar France. *Sport in History*. 2020;40(2):235-256.

3. Alsarve D, Tjønndal A. 'The Nordic female fighter': Exploring women's participation in mixed martial arts in Norway and Sweden. *International Review for the Sociology of Sport*. 2020;55(4):471-89.

4. Porrovecchio A. Sport and gender identity construction. The case of oriental disciplines. *Staps*. 2015(2):97-107.

5. Rodriguez-Sanchez AR, Perrino Pena M, Channon AG, Piedra J. The limits of the boxing ring: Respect for sexual diversity in combat vs. non-combat sports in Spain. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2023;23(3): 84-97.

6. Podrigalo L, Iermakov S, Romanenko V, Rovnaya O, Tropin Y, Goloha V, Halashko O. Psychophysiological features of athletes practicing different styles of martial arts-the comparative analysis. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019;8(1):84-91.

7. Curby DG, Jomand G. The evolution of women's wrestling: History, issues and future. *International Journal of Wrestling Science*. 2015 Jan 2;5(1):2-12.

УДК 796.01:159.9

БОКСШЫЛАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ЖІГЕРЛІК ҚАБІЛЕТТЕРІН ДАМУ ТҮСІМДЕРІ

ПСИХОЛОГИЯ И СКОРОСТЬ БОКСЕРОВ - ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ

Кошербаева Газиза Нуралиевна¹, кандидат психологических наук

Белегова Алия Аканбаевна², доктор PhD, ио. асоц. профессора

¹Спортшының жаттығу жағдайы мен спорттық формасының психологиялық ерекшеліктері

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

Аннотация: Мақалада боксшылардың психологиялық және жігерлік қабілеттерін дамыту негіздері туралы қарастырылады. Спорт психологиясы спорт жұмысының ерекшеліктерін зерттейді. Спорт жұмысының барлық психологиялық күрделілігін түсінбей тұрып, оның сан түрлі шартты байланыстарын білмей, ғылыми және педагогикалық талапқа сай, жаттығудың тиімді әдістемесін құру мүмкін емес. Жаттығу мен жарыс кезіндегі үлкен қобалжулар шешуші фактор болып, ол спортшыға моральдық қасиетті тәрбиелеуге, тактикалық және техникалық жағынан дене мүмкіндіктері көрсеткішін көрсетуге әсер етеді. Боксшыны психологиялық дайындау жаттығу мен жарыс кезінде өзіндік маңызы бар, үнемі шабуыл кезіндегі күшті соққылаудың болуы, турнир күрделілігі, шабуыл кезеңіндегі аз ғана үзілісте ағзаны қайтадан қалпына келтірудің мүмкіндігінің болмауы, турнир көп мөлшерде болатындығы, бір жылдағы жекпе-жектің көп болуы, дене салмағын қалпында ұстап тұру сияқты мәселелерді қамтиды.

Кілт сөздер: спорт психологиясы, ерік-жігер биохимия, психодинамика, бапкер, шабуыл, ринг, турнир.

PSYCHOLOGICALLY AND ENERGETICALLY BOXERS FUNDAMENTALS OF ABILITY DEVELOPMENT

Kosherbayeva Gaziza Nuraliyevna¹, Candidate of Psychological Sciences

Belegova Aliya Akanbayevna², PhD, Associate Professor

¹ psychological features of the training state and Sports form of a sportsman

²KAZAKH Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Annotation: The article discusses the basics of the development of psychological and motor abilities of boxers. The psychology of sports studies the peculiarities of sports work. Without understanding the entire psychological complexity of sports work, without knowing its diverse conditional connections, it is impossible to create an effective training methodology that meets scientific and pedagogical requirements. The decisive factor is great nervousness during training and competitions, which affects the education of an athlete's moral qualities, demonstration of indicators of physical capabilities both tactically and

technically. The psychological preparation of a boxer has its importance during training and competitions, includes such issues as the presence of strong blows with constant attack, the complexity of the tournament, the inability to restore the body in a short break during the attack, the presence of a large number of tournaments, a large number of fights per year, maintaining body weight in shape.

Keywords: sports psychology, will biochemistry, psychodynamics, coach, attack, ring, tournament.

Зерттеудің көкейкестілігі. Бокспен шұғылданатын адамдардың да денсаулығы, мінез - қылықтары және қасиеттері де жоғары дәрежеде болады. Спортшының психологиялық дайындығы және өзінің жігерлік күшінің кез келген іс - әрекетінің ұзақ мерзімде жүзеге асыра алу қабілеті. Спортшының психологиялық дайындығы неғұрлым жоғары болса, соғұрлым оның шеберлігі өте жоғары болып, жақсы нәтижелерге де қол жеткізе алады. Боксшының психологисы оған қажетті қасиеттердің негізгілерінің бірі деуге болады. Ол боксшыға әртүрлі сайыс жағдайында қажетті мақсаттарды жарыс ережесінің көлемінде шешуге мүмкіндік береді. Яғни, боксшының психологиясы жоғары болуы, басқа тұстарынан зерттей отырып барынша келешектегі жас боксшыларға қажетті жас боксшылардың психологиялық дайындық қасиеттерін одан әрі шыңдап, қажетті жағдайда қолдана білуді көрсету. Бокс – спорттың күрделі үйлестірілген түрлерінің бірі. Ол спортшыдан әр түрлі қимыл іскерлігін, дағдысын және дене қасиетін талап етеді. Жалпы дене дайындығы, боксшы бойында моральдық және еркіндік, сонымен еркіндік қасиеттерін дамытуға көп әсерін тигізеді, себебі көптеген жаттығулар әр түрлі қиындықтарға төтеп беруді қажет етеді, әрі психологиялық тұрақтылық пен спорттық бейнені ұзақ сақтап қалу мүмкіндігін қалыптастырады[1].

Зерттеу мақсаты: Уақыт өткен сайын болашақта бокс саласына қызығушылардың сұраныстары күннен күнге арта түсуде. Оны қанағаттандыруда ғылыми теориялық ізденістердің тигізер септігі үлкен. Қазақстан өркендеп келе жатқан мемлекеттер арасында алар орны көрнекті десекте болады. Әсіресе бокс саласының алар орны ерекше. Оның себебі

елімізде үлкен әлемдік жарыстардан жеңімпаз болған боксшыларымыздың төзімді еңбектерінің жемісі. Зерттеу жұмысында елімізде бокс саласының әрі қарай дамып-жетілуіне қажетті жағдайларды орындап, оның ішінде боксшының негізгі қасиеттерінің бірі болып келетін жас боксшылардың психологиялық дайындықтарның іс жүзінде қолданылуын, зерттелуін көздеп отыр.

Зерттеу міндеттері:

- Жалпы боксшылардың психологиясының дайындық жолдарын қарастыру, жігерлік дайындық іс-әрекеттің психологиялық мазмұнын ашып көрсету;

- Жас боксшылардың психологиялық дайындығын ашу және талдау жасау;

- Ерік-жігерлік қасиеттерге, адамгершілікке, мақсаттылыққа тәрбиелеу, жеңіске деген құлшынысын, өзіне деген сенімділігін дамыту.

Зерттеу әдістері: Зерттеуге қойылған мақсаттарды мен міндеттерін шешіп, болжамдарға көз жеткізіп, толықтырушы және бірін-бірі тексеруші әдістерін қолдана отырып, психологиялық қасиеттерін, бақылау әдістері және тәжірибелік – эксперимент жұмысының мәліметтері арқылы сараптап, қорытындылау қолданылды.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы.

Спортшының психологиялық дайындығын тиімді және жалпы бағытта өткізу үшін, оның жеке ерекшелік қабілетін білген жөн; оларға биохимиялық, психологиялық, психодинамикалық, физиологиялық, дене, жеке, әлеуметтік ерекшеліктер жатады. Спортшының психологиялық дайындығында оның дүниеге көзқарасы, сонымен қатар тұрақтылық, жігерлілік, батылдық, шешім қабылдаушылық, күш жігері, өзін-өзі игеруі, белсенділігі және т.б. оң қасиеттері ескеріледі. Психологиялық дайындық психодиагностикалық жақтан байқалады – мінез-құлықтың көрінуі, жарыс және жаттығу шарттарындағы спортшының дене қасиеті, нақты психологиялық дайындықта спортшыға

бапкердің психологиялық сезіміне әсер етуі және оның өз жағдайын өзі басқара алуы мен жарыс, жаттығулар шартындағы спортшы тәртібі жатады. Мұндағы маңыздысы психологиялық реттеу болып табылады. Бұл боксшының спорт жұмысындағы жұмылдыру мен алаңдатуда өз эмоциясын басқара алуы. Бұдан шығатыны бапкердің алдына қоятын мынадай міндеттер:

- боксшыны ұзақ жүктемедегі дайындық үдерісіне дайындау;
- спорт сайысындағы тосын жағдайларда өнімді жұмысқа дайындау;
- спортшыны нақты шабуылға дайындау;
- нақты шабуылда, турнир кезеңінде оның тәртібі мен жағдайын басқара алуына;
- турнир уақытында және жаттығу үдерісіне дайындау;
- әрбір боксшылардың нәтижеге жету әрекетіне қабілеттендіретін, ұжым арасында жалпы психологиялық күш туғызу;

- бокс спорт түрі ретінде спортшының психикасына жоғары талап қояды дене және техника-тактика дайындығымен белгілі бір жетістікке жету оңай [2].

Боксшының психологиялық дайындық жағдайы қарсыласымен шешуші жекпе-жекте маңызды рөл атқарады. Ринг алаңына шығар алдындағы қозу үдірісін игере алмайтын, өз күшіне сенбейтін боксшы, жекпе-жек кезіндегі санасы іс-әрекет жасай алмайды және тез жұмылдырылса, керісінше, боксшы психологиялық жағынан дайындалған, сабырлы, өзіне сенімді, өз көңіл күйімен жеңіл басқара алса, ол өте күшті әсер ететін факторларда (күшті соққы алғанда, шабуыл кезіндегі сәтсіздік т.б.) жұмылдыра алып, жағдайды дұрыс бағалайды, өзінің және қарсыласының мүмкіндігін есепке ала отырып, тактикалық және техникалық міндеттерді озық шеше алады. Боксшы турнирге қатысқан 12 күн ішінде 4-5 жекпе-жекке қатысады, сондықтан оның әрқайсысына психологиялық дайындық қажет.

Боксшының психологиялық дайындығы 2 кезеңнен тұрады – жалпы психологиялық және жарысқа психологиялық дайындық. Бұл екі кезең бірбірімен тығыз байланысты, бірақ әрқайсысының өзіндік ерекшелігі бар, сондықтан әдістемелік спорт жаттығуында оны ескеру қажет.

Жалпы психологиялық дайындық спортшының дүниетанымына, жеке қасиетінің мүмкіндігіне, ерік-жігеріне, психологиялық үдерістердің дамуына, оның алдында тұрған міндеттерді жетістікпен орындау қабілетіне бағытталады.

Боксшының психологиялық дайындығы алдында болатын жарыстардың міндеттеріне қарай, яғни нақты жарыста шешілетін мәселеге негізделеді.

Оларға бірқатар жайттар жатады: турнир уақытында және жаттығу үдерісіне дайындау;

- алдағы жарыстағы спортшының қатысуындағы негізгі мақсаты айқындау;

- қарсыласының әлсіз және күшті жақтарын есепке ала отырып, осы ерекшеліктерге іс-әрекет жасауға дайындалу;

- жеңіске жетуге өзінің мүмкіндігі мен күшіне сенуді қалыптастыру;

- жарысқа байланысты туған теріс эмоцияларды жойып, алдағы шабуылға психологиялық жағынан дайындық жасау;

- ерік және дене күшіне ең жоғарғы түрде дайындық және жарыс кезіндегі жағдайларда осыны көрсете білу;

- жекпе-жек соңында өзін ең жоғарғы түрде босаңсыта алу қабілеті мен келесі шабуылға қайтадан жұмылдыруды білу;

Боксшының психологиялық дайындығының нәтижесі оның психологиялық дайындық жағдайынан көрінуге тиіс, яғни спортшының жарыс нәтижелілігіне барлық күш-жігерін беруіне байланысты болады.

Психологиялық және жігерлік дайындықтың нәтижесі жоғары болуы қажет. Адамнан ерекше жинақтылықты, күштерін жұмылдырып, барын салуда, жоғары шеберлікті қажет ететін іс-әрекеттің кейбір түрлерінде психологиялық дайындық іс-әрекет барысына дейін және сол іс-әрекет кезінде ұйымдастырылады және жоспарлы түрде іске асырылады [3].

Қорыта келе, боксты елімізде басқа да дене-шынықтыру және спорт түрлері сияқты адамға өмірде қажетті жан-жақты дайындықты, мінез-құлықты тәрбиелеу үшін қажетті құрал есебінде пайдаланады. Бокстың бұқаралық дамуы біздегі боксшылардың спорттық шеберліктерінің өсуімен байланысты. Боксшының қалыптасқан дағдылы қимылдарын меңгеру үлкен назар аударуды, дәлдікті, жылдам ойлауды қажет етеді. Қатаң ережелермен

шектелген жарыс орны боксшыдан қимыл әдістерін жетік меңгеруді талап етеді. Ережелер боксшыға жаттығу және жарыс кезінде де белгілі бір талаптарға сай әсер етуге мәжбүр етеді. Бұл тәртіптілікке және ең басты мақсатқа көңіл бөлуге тәрбиелейді. Боксшы өзінің алғашқы үйрену қадамдарынан бастап кездесу кезінде ынтаны өз қолынан шығармауға, қарсыласының жігеріне тойтарыс беруге, жылдам қимылдап, ұрыс кезінде сенімділікпен өзімен тең немесе басым қарсыласымен өтетін кездесуде қиыншылықтарды жеңуге, жеңілудің өкініштеріне төзуге дағдыланып, өзінің шеберлігін ары қарай шыңдауға деген талап - жігерін ұдайы сақтауға тәрбиелеуі қажет. Осы талаптар боксшыны саналылыққа, шыдамдылыққа, белсенділікке, жүйке жүйесінің тұрақтылығына, айлакерлікке, көздеген мақсатына жетуге тәрбиелейді. Оқу-жаттығу жұмыстары кезінде өзара көмек, нұсқаушылық, білім, ұжымдылықты тәрбиелеу бірге жүргізіледі.

Пайдаланылған әдебиеттер.

1. Анисимов Р.И. Индивидуальная тактическая подготовка квалифицированных боксеров на основе моделирования соревновательной деятельности. Автореф. дисс. канд. пед. наук. Л., 1991.
2. Ашмарин Б.А. Спортивная тренировка /Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1979. С. 327-331.
3. Батболд С. Методика скоростно-силовой подготовки юных боксеров Монголии; Автореф.дисс. к.п.н. /ВНИФК. - М, 1997 г - 22 с.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ

Красмик Юлия Николаевна, докторант,

Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

Аннотация. Паралимпийский спорт позволяет людям с ограниченными возможностями достигать необычайных высот функциональных возможностей, что значительно повышает их способность к полноценному личностному развитию и полной интеграции в общество. Особого внимания требует психолого-педагогический аспект паралимпийских тренировок на всех этапах. Исследователи подчеркивают необходимость адресной помощи спортсменам-паралимпийцам в управлении мотивацией и развитии необходимых психосоциальных навыков. Полученные результаты выявили особенности мотивации спортсменов-паралимпийцев в зависимости от пола.

Ключевые слова: паралимпийский спорт, спортивная мотивация, мотивационный профиль.

GENDER CHARACTERISTICS OF MOTIVATION OF PARALYMPIC ATHLETES

Krasmik Yulia Nikolaevna, doctoral student

Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

Abstract. Paralympic sport allows people with disabilities to reach extraordinary heights of functionality, which significantly increases their ability to fully develop their personality and fully integrate into society. The psychological and pedagogical aspect of Paralympic training at all stages requires special attention. The researchers emphasize the need for targeted assistance to Paralympic athletes in managing motivation and developing the necessary psychosocial skills. The results revealed the peculiarities of motivation of Paralympic athletes depending on gender.

Keywords: Paralympic sports, sports motivation, motivational profile.

Актуальность исследования. Паралимпийский спорт – важная составная часть международных спортивных соревнований. Вовлечение

людей с ограниченными возможностями в спортивную деятельность имеет огромное значение для таких людей и общества в целом. Паралимпийский спорт позволяет людям с ограниченными возможностями достигать необычайных высот функциональных возможностей и во многих отношениях стал элитным видом спорта благодаря повышенной интенсивности тренировок, спортивным показателям и усовершенствованным методам тренировок. Параолимпийцам спортсменам постоянно приходится сталкиваться с: злоупотребление в спорте, рискованным поведением, функциональными ограничениями, психологическими стрессорами, нормализованной болью, опасностями для здоровья и неравными условиями.

Всплеску интереса к мотивации спортсменов-паралимпийцев способствовала пандемия COVID-19. Пандемия COVID-19 повлияла на мир спорта, нарушив тренировки и подготовленность спортсменов, что в некоторых случаях привело к сокращению возможностей доступа к тренажерным залам и другой спортивной инфраструктуре [1]. Доступ к высококачественным продуктам питания, который имеет первостепенное значение для элитных спортсменов, был особенно сложным [2]. Кроме того, спортсменам пришлось столкнуться с беспрецедентной ситуацией, характеризующейся нарушением распорядка дня (состоящего из запланированных тренировок и матчей), а также переносом или даже отменой крупных национальных и международных спортивных мероприятий (таких как национальные чемпионаты и Олимпийские и Паралимпийские игры 2020 года в Токио) с последующей карьерной и финансовая незащищенностью [3]. Вся эта неопределенность, наряду с необходимостью ставить новые цели, способствовала психологическому расстройству и возникновению чувства депрессии и тревоги, и снижению уровня мотивации [4].

Проблема исследования. Существует мало исследований особенностей мотивации у спортсменов-паралимпийцев, ряд исследований проведено в рамках теории самодерминации. Исследователи отмечают, что спортсмены-паралимпийцы, как правило, характеризуются высокой внутренней мотивацией [5]. Huang and Brittain выделили следующие ведущие мотивы для занятий спортом, характерные для людей с ограниченными возможностями: формирование позитивного отношения к жизни, укрепление идентичности, улучшение здоровья, а также спортивных навыков, компетентности и конкурентоспособности [6]. Omar-Fauzee et al. добавили следующие мотивы: возможность самореализации, физическое развитие, удовольствие, вознаграждение и поддержка, снятие стресса [7].

Torralba et al. определили, что наиболее важные мотивы для занятий спортом были связаны с социальными проблемами и преодолением их [8].

Исследование Debbie Van Biesen and Sofie Morbee выявило только три мотивационных типа в группе спортсменов-паралимпийцев. В первом профиле присутствовали все типы мотивации, но доминирующей была амотивация, во втором профиле автономный тип мотивации был наиболее выражен, хотя и в незначительной степени, в третьем профиле контролируемый тип мотивации был доминирующим [9].

Цель исследования: рассмотреть гендерные особенности мотивации спортсменов-паралимпийцев

База исследования: Федерация по паралимпийским видам спорта г. Кокчетав, Шымкент, Тараз. Все участники были проинформированы о целях исследования и дали свое информированное согласие. В исследовании принимало участие 60 спортсменов-паралимпийцев. Гендерный состав достаточно равномерный – 33 мужчины и 27 женщин. Средний возраст мужчин 25,0 лет, средний возраст женщин 23,8 лет. Стаж в спорте, у мужчин в среднем 9,2 года, у женщин – 8,9 лет.

Методы исследования. Психодиагностические измерения были проведены с помощью выбранных нами 2 диагностических методик: 1. Методика изучения мотивов спортивной деятельности В.И. Тропникова; 2. Опросник «Мотивы спортивной деятельности» (МСД) Е.А. Калинина.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием программ SPSS, версия 26.0.

Результаты исследования. В ходе эмпирического исследования были выявлены особенности мотивации у спортсменов- паралимпийцев.

Выявлены гендерные различия в 3 мотивах спортивной деятельности по методике В.И. Тропникова, которые представлены в таблице 1:

- мотив общения ($p=0,006$) – данный мотив больше выражен у мужчин-паралимпийцев, им в большей мере нравятся совместные тренировки с друзьями, возможность быть частью команды, и веселится в процессе совместных тренировок;

- мотив материальных благ ($p=0,047$) – данный мотив больше выражен у мужчин-паралимпийцев, им в большей мере важна материальная составляющая спортивной деятельности, возможность получить жилье, льготы, побывать в разных странах мира;

- мотив приобретения полезных умений, знаний ($p=0,050$) – данный мотив больше выражен у мужчин-паралимпийцев, им важно развивать навыки, которые ценятся другими людьми и могут пригодиться не только в спортивной деятельности, но и иных сферах жизни.

Таблица 1. Половые различия в выраженности отдельных мотивов у спортсменов-паралимпийцев по опроснику Тропникова

Переменные	U-критерий Манна-Уитни и уровень значимости	Пол	Ранги
Мотив общения	U=288,500 p=0,006	мужской	37,49
		женский	24,69
Мотив познания	U=436,500 p=0,490	мужской	33,38
		женский	30,17
Мотив материальных благ	U=324,500 p=0,047	мужской	38,54
		женский	24,61
Мотив развития характера и психических качеств	U=417,000 p=0,335	мужской	33,92
		женский	29,44
Мотив физического совершенства	U=423,500 p=0,384	мужской	33,74
		женский	29,69
Мотив улучшения самочувствия и здоровья	U=410,000 p=0,290	мужской	34,11
		женский	29,19
Мотив эстетического удовольствия и острых ощущений	U=449,000 p=0,607	мужской	33,03
		женский	30,63
Мотив приобретения полезных умений, знаний	U=349,000 p=0,050	мужской	37,51
		женский	26,13
Мотив потребность в одобрении	U=406,000 p=0,266	мужской	34,22
		женский	29,04
Мотив повышение престижа, желание славы	U=460,000 p=0,718	мужской	32,72
		женский	31,04
Мотив коллективистическая направленность	U=409,000 p=0,284	мужской	34,14
		женский	29,15

Гендерных различий в мотивах спортивной деятельности по методике МСД Е.А. Калинина не выявлено. И мужчины, и женщины спортсменов-паралимпийцев в равной мере сильно ориентированы на достижение максимальных результатов в спорте, хотят максимально использовать свои возможности, получают удовольствие от тренировок, стремятся развить у себя волевой характер, спортивную злость и умение преодолевать препятствия на пути к победе в соревнованиях.

Выводы.

1. В ходе исследования были выявлены гендерные различия в выраженности спортивной мотивации у паралимпийцев. Мужчины-паралимпийцы в большей мере предпочитают совместные тренировки, развитие навыков, которые ценятся окружающими и ориентированы на материальные блага, которые может предоставить спортивная деятельность.

Однако в целом профиль мотивов схож. И мужчины, и женщины в паралимпийском спорте в равной мере сильно ориентированы на достижение максимальных результатов в спорте, стремятся развить у себя волевой характер, спортивную злость и умение преодолевать препятствия на пути к победе в соревнованиях.

Список источников.

1. Cavaggioni L., Rossi A., Tosin M., Scurati R., Michielon G., Alberti G., et al. Changes in upper-body muscular strength and power in paralympic swimmers: Effects of training confinement during the COVID-19 pandemic // *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2022. - № 19 (9). - P. 5382.
2. Abbey E.L., Brown M., Karpinski C. Prevalence of food insecurity in the general college population and student-athletes: A review of the literature // *Curr. Nutr. Rep.*, 2022. - № 11 (2). - P. 185-205.
3. Busch A., Kubosch E. J., Bendau A., Leonhart R., Meidl V., Bretthauer B., et al. Mental health in German paralympic athletes during the 1st year of the COVID-19 pandemic compared to a general population sample // *Front. Sports Act. Living*, 2022. - №4. - P. 870692.
4. Shaw K. A., Bertrand L., Deprez D., Ko J., Zello G. A., Chilibeck P. D. The impact of the COVID-19 pandemic on diet, fitness, and sedentary behaviour of elite para-athletes // *Disabil. Health J.*, 2021. - № 14 (3). - P. 101091.
5. Morbée S., Haerens L., Waterschoot J., Vansteenkiste M. Which cyclists manage to cope with the corona crisis in a resilient way? The role of motivational profiles // *Int. J. Sport Exerc. Psychol.*, 2022 - № 20. - P.1049-1067.
6. Huang C., Brittain I. Negotiating Identities Through Disability // *Sociol Sport J*, 2006 - № 23(4). - P. 352-375.
7. Omar-Fauzee M.S., Manisah M., Soh Kim G., Norazillah I. The Participation Motive in the Paralympics // *J Altern Perspect Soc Sci*, 2010. - № 2(1). - P. 250-272.
8. Torralba Jordán M., Vieira M., Rubio M. Motives for the practicing sports of Spanish Paralympic athletes // *Revista De Psicologia Del Deporte*, 2017. - № 26(1). - P.49-60.
9. Van Biesen D., Morbee S. “The show must go on”: How Paralympic athletes safeguarded their mental well-being and motivation to train for the postponed Tokyo 2020 games // *Front. Psychol.*, 2023. - № 14. - P. 1099399.

References.

1. Cavaggioni L., Rossi A., Tosin M., Scurati R., Michielon G., Alberti G., et al. Changes in upper-body muscular strength and power in paralympic

swimmers: Effects of training confinement during the COVID-19 pandemic //Int. J. Environ. Res. Public Health, 2022. - № 19 (9). - P. 5382.

2. Abbey E.L., Brown M., Karpinski C. Prevalence of food insecurity in the general college population and student-athletes: A review of the literature //Curr. Nutr. Rep., 2022. - № 11 (2). – P.185–205.

3. Busch A., Kubosch E. J., Bendau A., Leonhart R., Meidl V., Bretthauer B., et al. Mental health in German paralympic athletes during the 1st year of the COVID-19 pandemic compared to a general population sample // Front. Sports Act. Living, 2022. - №4. - P. 870692.

4. Shaw K. A., Bertrand L., Deprez D., Ko J., Zello G. A., Chilibeck P. D. The impact of the COVID-19 pandemic on diet, fitness, and sedentary behaviour of elite para-athletes // Disabil. Health J., 2021. - № 14 (3). – P.101091.

5. Morbée S., Haerens L., Waterschoot J., Vansteenkiste M. Which cyclists manage to cope with the corona crisis in a resilient way? The role of motivational profiles // Int. J. Sport Exerc. Psychol., 2022 - № 20. – P.1049–1067.

6. Huang C., Brittain I. Negotiating Identities Through Disability // Sociol Sport J, 2006 - № 23(4). - P. 352-375.

7. Omar-Fauzee M.S., Manisah M., Soh Kim G., Norazillah I. The Participation Motive in the Paralympics // J Altern Perspect Soc Sci, 2010. - № 2(1). - P. 250-272.

8. Torralba Jordán M., Vieira M., Rubio M. Motives for the practicing sports of Spanish Paralympic athletes //Revista De Psicologia Del Deporte, 2017. - № 26(1). - P. 49-60.

9. Van Biesen D., Morbee S. “The show must go on”: How Paralympic athletes safeguarded their mental well-being and motivation to train for the postponed Tokyo 2020 games //Front. Psychol., 2023. - № 14. - P. 1099399.

УДК 796

ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНОЛОГИИ БИОУПРАВЛЕНИЯ

Кривошеева Ольга Робертовна, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются возможность формирования

стрессоустойчивости гандболистов по средствам технологии биоуправления. Обозначается проблема современного спорта – поиск наиболее эффективных методов развития стрессоустойчивости у спортсменов. Технология биоуправления – одна из наиболее развивающихся современных технологий в спортивной науке. Для развития стрессоустойчивости у спортсменов используют процедуры биоуправления с применением моделей стрессогенных воздействий, которые направлены на формирование умения контролировать свои эмоции.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, гандбол, биоуправление, внимание, помехоустойчивость, самосознание, самооценка, самоконтроль.

INCREASING STRESS RESISTANCE OF HANDBALL PLAYERS USING BIOFEEDBACK TECHNOLOGY

Krivosheeva Olga Robertovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor,
Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

Annotation. The article discusses the possibility of developing stress resistance in handball players using biofeedback technology. The problem of modern sports is identified - the search for the most effective methods for developing stress resistance in athletes. Biofeedback technology is one of the most developing modern technologies in sports science. To develop stress resistance in athletes, biofeedback procedures are used using models of stressful influences, which are aimed at developing the ability to control their emotions.

Key words: stress resistance, handball, biocontrol, attention, noise immunity, self-awareness, self-esteem, self-control.

Актуальность и проблема. В последнее десятилетие всё больше исследований прикладной спортивной психологии направлены на психологическое благополучие спортсменов. Основываясь на актуальных спортивных исследованиях можно выделить одну из первостепенных задач для современного спорта – поиск наиболее эффективных методов развития стрессоустойчивости у спортсменов. Предъявляемыми требованиями к подобным средствам можно назвать их полную безвредность, достаточно высокую эффективность, инновационность и отсутствие побочных эффектов [2,3,4].

Технология биоуправления – одна из наиболее развивающихся современных технологий в спортивной науке. Через обучение биоуправлению спортсмены учатся осознанию физиологических процессов,

учатся контролю над своими физиологическими параметрами, а также получают навык саморегуляции [1].

Цель исследования – изучить эффективность технологии биоуправления в подготовке гандболистов на этапе спортивного совершенствования.

В соответствии с поставленной целью в работе решались следующие **задачи**:

1. Разработать алгоритм повышения стрессоустойчивости технологией биоуправления с учетом специфики вида спорта;
2. Оценить эффективность применения технологии биоуправления для повышения стрессоустойчивости у гандболистов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Спортивная психология, как и общая, не выделяет одной, единственно верной теории стресса. Психологи, работающие со спортом, видят необходимость в рассмотрении нескольких теорий стресса. Основными теориями являются: теории драйва, теория перевернутого U, теория о зонах оптимального функционирования, теория катастрофы и реверсивности [5,6,8].

Для гандболистов большое значение имеют такие психические состояния, как предстартовое волнение, эмоциональное возбуждение, психическое напряжение и стресс. Это так называемые предрабочие состояния спортсменов в случае деятельности, имеющей большое значение, но неопределённый исход.

Методы и организация исследования. Для реализации технологии биоуправления использовался аппаратно-программный комплекс «БОСЛАБ», который состоит из многоканального устройства Б-012 и комплекта датчиков. Во время проведения сеанса испытуемым предоставлялась возможность видеть изменение регистрируемых параметров. В ходе сеанса оценивались и регистрировались изменения периферической температуры тела спортсменов, частоты дыхания, их интегральной электромиограммы фронтальных мышц, амплитуда сигналов биоэлектрической активности головного мозга, а также электроэнцефалограммы в лобных и затылочных отведениях. Сессии концентрации длинной в одну минуту чередовались с сессиями релаксации, которые длились две минуты. Из полученных данных составлялся протокол обследования.

Многоканальный мониторинг, длившейся три минуты, проводился как в начале, так и в конце каждого из сеансов. Следующая сессия – вычисление порога – являлась обязательной, во время проведения данной

сессии программа рассчитывала значения, с которых будут начинаться следующие сессии биоуправления. Разнообразие релаксационных и концентрационных сессий, а также постоянное их чередование, является важным условием для выполнения последующих задач.

Психофизиологическая диагностика проводилась на аппаратно-программном комплексе «Спортивный физиолог», ООО НМЦ Аналитик.

Результаты и выводы. Психофизическое обследование гандболистов проводилось для оценки их состояния до и после использования технологии биоуправления.

Таблица 1. Показатели психофизиологического тестирования до и после использования технологии биоуправления.

Показатель		Норма	До	После
Оценка внимания	Среднее значение времени реакции, мс	193-233	286,35±21,46	227,63±16,22
	Устойчивость внимания	0,8-1	0,84±0,09	1,04±0,07
	Концентрация внимания	0,8-1	0,99±0,05	0,77±0,04
Помехоустойчи- вость	Среднее значение времени реакции, мс	193-233	350,13±19,51	231,12±17,01
	Процент помехоустойчивости	<10	22,62±8,21	7,94±3,35
Таблицы Шульте в модификации А. Козыревой	Эффективность работы, мс	36-45	41,79±8,17	32,23±6
	Степень вработываемости	<1	1,0±0,154	0,96±0,12
	Психическая устойчивость	<1	1,09 ±0,17	0,98±0,13
Индивидуально- типологический опросник	Экстраверсия	3-4	5,27±2,31	5,29±2,12
	Спонтанность	3-4	5,33±1,76	4,13±1,25
	Стеничность	3-4	5,73±1,16	5,73±1,27
	Тревожность	3-4	5,29±1,91	4,32±1,64

Интроверсия	3-4	4,6±1,99	4,67±1,84
Сензитивность	3-4	5,07±1,39	5,11±1,36
Ригидность	3-4	4,67±1,63	4,65±1,58
Лабильность	3-4	4,27±1,22	4,27±1,19

Среднее значение времени реакции у спортсменов перед внедрением в тренировочный процесс технологии биоуправления превышало норму, что говорит о замедленной скорости реагирования. Использование технологии биоуправления в тренировочном процессе спортсменов-гандболистов позволило уменьшить среднее значение времени реакции, а, соответственно, увеличить скорость реагирования спортсменов.

Показатели устойчивости внимания и концентрации внимания находились в пределах нормы у спортсменов перед внедрением технологии биоуправления в тренировочный процесс. Однако высоким показателем для устойчивости внимания являются значения >1 , которое говорит о том, что спортсмен-гандболист способен длительное время удерживать внимание на конкретном объекте. Для концентрации внимания высоким показателем являются значения $<0,8$, это позволяет сконцентрироваться на объекте, но не погрузиться в полное его изучение, другими словами спортсмен сосредоточен на конкретном объекте, но не сужает поле внимания и способен оценить окружающую его обстановку. Данные показатели также были проработаны в ходе использования технологии биоуправления.

Подразумевая под помехоустойчивостью одну из характеристик внимания, которая показывает способность к сопротивлению перед фоновыми помехами при восприятии конкретного объекта, мы оценивали степень чувствительности спортсменов к основному объекту, их умение сконцентрировать внимание, а также общую работоспособность. Концентрация и устойчивость внимания гандболистов диагностировались с помощью методики «Оценка внимания». Результаты методики «Помехоустойчивость» состояются из сравнения с результатами методики «Оценка внимания». Равное время реакции на стимул у обследуемого говорит о высокой помехоустойчивости, превышение времени реакции по методике «Помехоустойчивость» диагностирует низкий уровень.

При первичном исследовании, проводимом до применения

технологии биоуправления в команде гандболистов методикой «Оценка внимания» среднее значение времени реакции – $286,35 \pm 21,46$; методикой «Помехоустойчивость» – $350,13 \pm 19,51$. Такие результаты свидетельствуют о низком уровне помехоустойчивости спортсменов. После внедрения в тренировочный процесс технологии биоуправления показатели среднего значения времени реакции в методике «Оценка внимания» и методике «Помехоустойчивость» приблизились в своих значениях. Среднее значение времени реакции в «Оценке внимания» – $227,63 \pm 16,22$, в «Помехоустойчивости» – $231,12 \pm 17,01$. Равное, или незначительно отличающееся среднее значение времени реакции в двух методиках диагностирует высокий уровень помехоустойчивости у спортсменов. Процент помехоустойчивости рассчитывался из разницы среднего значения времени по методике «Оценка внимания» и методике «Помехоустойчивость», где показатель «Оценки внимания» принимался за 100%, а разница показателей от 100% – за процент помехоустойчивости.

Таблицы Шульте в модификации А. Козыревой выделяют показатели эффективности работы, степень вработываемости и психическую устойчивость. Показателем хорошей вработываемости является результат <1 . Вработываемость в данном случае рассматривается как процесс включения в работу, результаты >1 показывают медленное включение в процесс деятельности. Психическая устойчивость, в данном тесте рассматривается как выносливость, также является положительным при результате со значением <1 . Эффективность работы разделяется на 5 категорий: «высокая», «выше среднего», «средняя», «ниже среднего», «низкая». Каждой из них соответствует определённый интервал результата. Средним являются результаты от 36 до 45. При первичном тестировании спортсменов-гандболистов, до использования технологии биоуправления, их эффективность работы находилась в диапазоне средней результативности. После использования технологии биоуправления эффективность работы спортсменов заметно увеличилась. А также улучшились показатели степени вработываемости и психической устойчивости.

Такие показатели, как экстраверсия, стеничность, ригидность, интроверсия, сензитивность и лабильность сохранились без значительных изменений после использования в тренировочном процессе технологии биоуправления. Изменениям подверглись показатели спонтанность (до использования технологии биоуправления – $5,33 \pm 1,76$, после – $4,13 \pm 1,25$) и тревожность (до использования технологии биоуправления – $5,29 \pm 1,91$, после $4,32 \pm 1,64$). Снижение данных показателей говорит об улучшении

спортсменами навыка стрессоустойчивости. Снижение спонтанности предостерегает от необдуманных действий, спортсмен остаётся сосредоточен даже в стрессовых ситуациях. Снижение тревожности свидетельствует о высокой стрессоустойчивости и умении владеть собой в ситуации стресса.

Список источников.

1. Александрова Е.В. Релаксационное биоуправление и нейробиоуправление как метод коррекции хронического стресса у подростков /Е.В. Александрова, О.В. Шерченкова, Е.В. Збаразская //Известия Южного федерального университета. - 2017. - №6. - С. 77-83.

2. Газиева, М.В. Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости /М.В. Газиева //Мир науки, культуры, образования. - 2018. - №3 (70). - С. 348-350.

3. Кривошеева О.Р., Нестерович О.С. Исследование стрессоустойчивости теннисистов /О.Р. Кривошеева, О.С. Нестерович // Перспективы науки. 2021. № 5 (140). С. 213-217

4. Шайхин, А.М. Сравнительный анализ методов биоуправления в коррекции психофизиологического состояния /А.М. Шайхин //Наука и современность. - 2015. - № 37-1. - С. 29-33.

References.

1. Alexandrova E.V. Relaxation biofeedback and neurobiocontrol as a method of correction of chronic stress in adolescents /E.V. Alexandrova, O.V. Sherchenkova, E.V. Zbarazskaya //Izvestia of the Southern Federal University. - 2017. - № 6. - P. 77-83.

2. Gazieva M.V. Modern approaches to the problem of stress and stress resistance research /M.V. Gazieva //The world of science, culture, education. - 2018. - №3 (70). - P. 348-350.

3. Krivosheeva O.R., Nesterovich O.S. Study of stress resistance of tennis players /O.R. Krivosheeva O.S. Nesterovich // Prospects of science. 2021. № 5 (140). - P. 213-217

4. Shaikhin A.M. Comparative analysis of biofeedback methods in the correction of psychophysiological state /A.M. Shaikhin //Science and modernity. - 2015. - № 37-1. - P. 29-33.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ПОТЕНЦИАЛА САМОИЗМЕНЕНИЙ

Ловягина Александра Евгеньевна¹, доцент

Деморецкая, Алина Дмитриевна², магистрант

¹Санкт-Петербургский государственный университет, Россия

²Санкт-Петербургский государственный университет, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования копинг-стратегий у высококвалифицированных спортсменов, различающихся по выраженности характеристик потенциала самоизменений личности. Обнаружено, что повышение уровня характеристик самоизменений у действующих спортсменов взаимосвязано с повышением частоты использования активных просоциальных стратегий и улучшением конструктивного поведения в трудных ситуациях.

Ключевые слова: копинг-стратегии, потенциал самоизменений личности, спортсмены.

COPING STRATEGIES OF ATHLETES WITH DIFFERENT CHARACTERISTICS OF SELF-CHANGE POTENTIAL

Lovyagina Alexandra Evgenievna¹, Ph.D., Associate Professor

Demoretskaya Alina Dmitrievna², master's student

¹Saint Petersburg State University, Russia

²Saint Petersburg State University, Russia

Abstract. The article presents the results of a study of copings strategies of highly qualified athletes who differ in the severity of the characteristics of the potential for self-change of person. It was found that an increase in the level of personality self-change characteristics of active athletes is associated with an increase in the frequency of using active prosocial strategies and an improvement in constructive behavior in difficult situations.

Key words: copings, potential for self-change of person, athletes.

Введение. В настоящее время успешная карьера в спорте возможна только при постоянной работе спортсмена над собой и систематическом повышении своей психологической подготовленности к преодолению

трудностей спортивной жизни. До последних лет в теоретическом и прикладном аспекте проблемы преодоления рассматривались в плане формирования у спортсменов наиболее эффективных копинг-стратегий для адаптации к трудным спортивно-значимым ситуациям (чаще всего, соревновательный стресс или кризисы спортивной карьеры) [1, 3]. Согласно общепринятым научным представлениям, копинг-стратегии определяются как осознанные, направленные на совладание со стрессом и тревогой действия, включающие когнитивные, эмоциональные и поведенческие составляющие [4, 6, 7]. В последние годы в психологии спорта проблемы преодоления начинают рассматриваться в контексте самоизменений личности спортсмена [1]. Самоизменение характеризуется как осознанное, самостоятельное преобразование человеком своей личности и актуальной ситуации, при котором активизируется поиск внутренних и внешних ресурсов, а также принимаются и осуществляются решения о важных переменах в себе и в своей жизни [21]. Потенциал самоизменений может проявляться на разных уровнях психической организации: потребность в самоизменениях, способность к самоизменениям, вера в самоизменения и возможность самоизменений [5]. К настоящему времени вопросы о взаимосвязях копинг-стратегий и характеристик самоизменений личности спортсмена остаются открытыми, что и обуславливает актуальность нашего исследования.

Цель исследования – изучение взаимосвязей копинг-стратегий и характеристик потенциала самоизменений личности у спортсменов.

Методы. В исследовании приняли участие 75 спортсменов (49 женщин и 26 мужчин) в возрасте 18-25 лет, занимающиеся в спортивных клубах Санкт-Петербурга и Ленинградской области следующими видами спорта: спортивное и синхронное плавание, спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, самбо, тхэквондо, фехтование, большой теннис, футбол и хоккей с шайбой. Стаж занятий спортом 6-15 лет, спортивная квалификация: кандидат в мастера спорта (38чел.), мастер спорта (31 чел.), мастер спорта международного класса (4 чел.), заслуженный мастер спорта (2 чел.). Исследование проведено в феврале 2024 г., в период, когда спортсмены не участвовали в соревнованиях. Для обследования спортсменов использовались опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (Strategic Approach to Coping Scale, SACS) С. Хобфолла (S. Hobfoll) в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой [4] и опросник «Потенциал самоизменений», разработанный В.Р. Манукян, И.Р. Муртазиной, Н.В. Гришиной [5].

Результаты исследования и их обсуждение. Изучаемые копинг-стратегии у большинства спортсменов выражены в пределах средних значений. Статистически значимых различий (критерий Манна-Уитни) в моделях поведения у спортсменов разного пола не выявлено. Обнаружено, что спортсмены, имеющие разряды мастера спорта и выше ($n=37$), чаще чем кандидаты в мастера спорта ($n=38$), применяют стратегию социального взаимодействия (критерий Манна-Уитни, $U=513,5$; $p=0,043$) и избегания (критерий Манна-Уитни, $U=487,5$; $p=0,021$). Полученные результаты согласуются с данными о том, что по сравнению с менее квалифицированными, спортсмены более высокой квалификации в трудных ситуациях успешнее сотрудничают с теми, кто может им помочь и умеют лучше налаживать взаимодействие для достижения общих целей [1,2]. В тоже время, результаты нашего исследования о более частом применении стратегии избегания спортсменами более высокой квалификации несколько противоречат ранее полученным данным, что возможно, объясняется разными методиками диагностики или связано с периодом проведения обследования. В отличие от прошлых лет, с 2022г. до настоящего времени, помимо традиционных трудностей спортивной деятельности, российские спортсмены сталкиваются еще и с фактором, на который они сами не могут повлиять – с санкциями против российского спорта. Этот фактор наиболее актуален для более квалифицированных спортсменов потому, что продолжение их карьеры в спорте предполагает участие в международных соревнованиях. Очевидно поэтому, не имея возможности что-то изменить, спортсмены более высокой квалификации чаще используют стратегию избегания – отказываются от решения проблемы и переключаются на другую деятельность.

По выраженности характеристик потенциала самоизменений у спортсменов разного пола и спортивной квалификации статистически значимых различий (критерий Манна-Уитни) не выявлено. Изучаемые характеристики у респондентов выражены в диапазоне средних значений.

Обнаружено, что повышение потребности в самоизменениях у спортсменов взаимосвязано с усилением поиска социальной поддержки, а также с улучшением социального взаимодействия и конструктивного поведения (Табл. 1). При более сильном желании изменить что-то в себе и актуальной жизненной ситуации спортсмены чаще обращаются к близким и действуют более обдуманно. Правомерно предположить, что для действующих спортсменов потребность в самоизменениях прежде всего связана с необходимостью совершенствования спортивно важных качеств для достижения более высоких результатов. Решение этих задач возможно

при хорошем взаимодействии, прежде всего, с тренером. Также немаловажную роль в дальнейшем профессиональном росте спортсмена могут сыграть хорошие взаимоотношения с руководством спортивным коллективом и помощь близких (родителей, партнеров по личным отношениям). Нельзя отрицать и того факта, что спортсмены, у которых более налаженные и конструктивные отношения с тренерами, партнерами по команде, родителями и др., лучше воспринимают критику, понимают необходимость самоизменений и более сильно хотят соответствовать ожиданиям значимых для них людей.

Таблица 1. Корреляционные взаимосвязи копинг-стратегий и характеристик потенциала самоизменений по коэффициенту Спирмена, n=75

Копинг-стратегии	Характеристики самоизменений				
	Потребность	Способность	Вера	Возможность*	Потенциал
Ассертивные	Не значимы	r = 0,247 p ≤ 0,05	Не значимы	Не значимы	r = 0,241 p ≤ 0,05
Социальное взаимодействие	r = 0,377 p ≤ 0,01	Не значимы	Не значимы	Не значимы	r = 0,309 p ≤ 0,01
Поиск социал. поддержки	r = 0,286 p ≤ 0,05	Не значимы	Не значимы	Не значимы	Не значимы
Осторожные	Не значимы	Не значимы	Не значимы	r = 0,368 p ≤ 0,01	Не значимы
Общий индекс конструктивности	r = 0,317 p ≤ 0,01	Не значимы	r = 0,239 p ≤ 0,05	Не значимы	r = 0,292 p ≤ 0,05

*Примечание к табл. 1.: шкала «Возможность» обратная – чем больше баллов, тем меньше возможность самоизменений, остальные шкалы – прямые.

Более высокие способности к самоизменениям и потенциал самоизменений, демонстрируют спортсмены, которые чаще используют ассертивные модели поведения (Табл. 1). Более самостоятельные и ответственные спортсмены лучше понимают необходимость изменить что-то в себе и в своей жизни и больше готовы к этому. В тоже время, в спорте осознание того, что «надо меняться» нередко связано с принятием на себя большей, чем до этого ответственности и повышением контроля за образом своей жизни (режим, питание и др.). Не случайно, уменьшение возможностей к самоизменениям у спортсменов взаимосвязано с ростом осторожности – стремлением перестраховаться, не испытывать тревогу и ориентацией не на достижение успеха, а на избежание неудачи (Табл.1).

Выводы.

Результаты исследования показали, что повышение потенциала самоизменений личности спортсмена взаимосвязано с использованием активных просоциальных стратегий и улучшением конструктивного поведения. У действующих спортсменов самоизменения направлены прежде всего на улучшение спортивно важных качеств, включая самоконтроль, уверенность, ответственность и др. Эти качества позволяют спортсменам, сохраняя психическое здоровье, наиболее успешно справляться со стрессом и тревогой, и тем самым, способствуют профессиональному росту и достижению более высоких спортивных результатов.

Список источников.

1. Андреев, Вит. В. Психология преодоления в спорте: монография /Вит.В. Андреев, В.В. Андреев, Г.В. Сытник, С.М. Ашкинази. - Москва : Издательский центр АГСПА, 2022. - 303 с.
2. Босенко, Ю. М. Особенности копинг-стратегий у спортсменов разной квалификации и пола в командных и индивидуальных видах спорта / Ю. М. Босенко //Спортивный психолог. - 2012. - № 1(25). - С. 27-32.
3. Бочавер К.А. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика /К.А. Бочавер, Л.М. Довжик //Клиническая и специальная психология. - 2016. - Т.5. - № 1. - С. 1-18. DOI: 10.17759/psycljn.2016050101
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса /Н.Е. Водопьянова //СПб.: Питер, 2013. - 338 с.
5. Гришина, Н.В. Самоизменения личности: проблемы, модели, исследования. Коллективная монография /Н.В. Гришина, В.Р. Манукян, И.Р. Муртазина, М.О. Аванесян; /Под ред. Н.В. Гришиной. – СПб., Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2021. - 348 с.
6. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] /Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева //Психологические исследования: электрон. науч. журн. - 2011. - № 3(17). - URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.05.2024). - 0421100116/0027.
7. Lazarus, R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping /R. Lazarus //Journal of Personality. - 2006. - V. 74. - № 1. - P. 9–43.

References.

1. Andreev, Vit. V. Psychology of overcoming in sports: monograph / Vit.V. Andreev, V.V. Andreev, G.V. Sytnik, S.M. Ashkinazi. – Moscow: AGSPA Publishing Center, 2022. - 303 p.
2. Bosenko, Y. M. Features of coping strategies of athletes of different qualifications and gender, in team and individual sports /Y.M. Bosenko //Sports psychologist. - 2012. - № 1(25). - P. 27-32.
3. Bochaver K.A. Coping Behavior in Professional Sport: Phenomenology and Diagnostics /K.A. Bochaver, L.M. Dovzhik // Clinical Psychology and Special Education. - 2016. - V.5. - №1. - P. 1-18. DOI: 10.17759/psycljn.2016050101
4. Vodopyanova N.E. Psychodiagnostics of stress /N.E. Vodopyanova //St. Petersburg: Peter, 2013. - 338 p.
5. Grishina N.V. Personality self-changes: problems, models, research. Collective monograph /N.V. Grishina, V.R. Manukyan, I.R. Murtazina, M.O. Avanesyan; edited by N.V. Grishina. - St. Petersburg, St. Petersburg Publishing House. University, 2021. - 348 p.
6. Rasskazova E. Coping strategies in the psychology of stress: approaches, methods, perspectives /E.I. Rasskazova, T.O. Gordeeva //Psychological Studies. - 2011. - №3(17). – <https://doi.org/10.54359/ps.v4i17.850>.
7. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping /R. Lazarus //Journal of Personality. - 2006. -V.74. - № 1. - P. 9-43.

УДК 159.9.072.432

СРАВНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЁЖНОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ И БАСКЕТБОЛИСТОК г. АЛМАТЫ

Нурмухамбетова Медина Булатовна¹, ст. преподаватель, магистр
Зайтов Азат Шохратович², студент
Несмиян Мария Юрьевна³, студент

¹Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

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

³Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье рассматривается понятие психологической надежности спортсмена. На основе психологического исследования анализируется структурная характеристика психологической надежности и особенности проявления психических реакций, отражающих структурные компоненты психической надежности спортсменов у юношей и девушек баскетболистов.

Ключевые слова: Баскетбол, гендерные различия, психическая надежность, методы психодиагностики в спорте.

COMPARISON OF MENTAL RELIABILITY OF YOUNG MALE BASKETBALL PLAYERS AND FEMALE BASKETBALL PLAYERS IN ALMATY

Nurmukhambetova Medina Bulatovna¹, Senior Lecturer, master's degree

ZaitovAzat Shohratovich², student

Nesmiyan Maria Yurievna³, student

¹Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan,

²Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan,

³Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan,

Abstract. The article discusses the concept of psychological reliability of an athlete. On the basis of psychological research, the structural characteristics of psychological reliability and the peculiarities of the manifestation of mental reactions reflecting the structural components of mental reliability of athletes in boys and girls basketball players are analyzed.

Keywords: Basketball, gender differences, mental reliability, methods of psychodiagnostics in sports.

Введение. В мире спорта психологическая устойчивость и надежность играют ключевую роль в достижении успеха. Под общей психологической устойчивостью понимается способность сохранять устойчивость психических процессов при сильном утомлении и различных неблагоприятных обстоятельствах [1]. Попов А. Л. дает следующее определение психической надежности — это свойство личности, позволяющее спортсмену стабильно и эффективно выступать на ответственных соревнованиях в течение определенного времени [2].

Баскетбол – это спортивная командная игра с мячом. Характерными особенностями баскетбола считаются: быстрота реакции и быстрота

принятие решений, потому что баскетбол является игрой с быстрой сменой ритма и сменяющимися друг друга нападением и защитой

Немаловажной частью баскетбола является его контактность. В баскетболе контакт присутствует повсеместно и является основным препятствием для набора очков. Следовательно, умение предвидеть движения соперников и быть психологически устойчивым к постоянному давлению также играют ключевую роль в успешной игре.

Стоит отметить, что психическая надежность является системным качеством психики, в котором задействованы биологический, психофизиологический, личностный и социально-психологический уровни ее функционирования [3].

Психическая надежность спортсменов включает ряд следующих компонентов: соревновательную эмоциональную устойчивость, саморегуляцию, мотивационно-энергетический компонент, стабильность и помехоустойчивость. Каждый из компонентов психической надежности характеризуется совокупностью показателей [3].

Считается, что на мотивацию спортивной деятельности большое влияние оказывает биологический пол спортсменов. По мнению Е. П. Ильина, Молодые люди мужского пола более склонны к занятиям спортом, чем молодые люди женского пола, у них более развит дух соперничества, они более амбициозны, устойчивы к стрессу. Спортсменки на начальном этапе и этапе углубленной тренировки испытывают больший страх и волнение перед соревнованиями, имеют более скромные притязания, чем спортсмены мужского пола, с выраженной мотивацией на избегание неудачи. Мужчины чаще настроены на успех, победу, им больше хочется прославиться, стать знаменитыми [4].

Объект исследования - психическая надёжность баскетболистов и баскетболисток 2010–11 годов рождения.

Цель исследования - изучение особенностей психической надёжности баскетболистов различного пола.

Задачи.

1. Провести исследование уровня психической надежности среди спортсменов и спортсменок баскетболистов.
2. Сравнить статистические показатели по опросу и выявить отличия психической надежности баскетболистов и баскетболисток.

Гипотеза исследования: психическая надежность баскетболистов мужского пола выше, чем у баскетболисток.

Методы.

1. Наблюдение

2. Анкетная методика, разработанная В.Э. Мильманом.
3. Беседа

Организация и проведение исследования.

Исследование было проведено с мужской баскетбольной командой «Next» и женской баскетбольной командой «Томирис» г. Алматы, среди спортсменов 2010–2011 г. рождения.

В исследовании участвовали 44 спортсмена. Среди них 23 спортсмена мужского пола и 21 женского пола.

В ходе исследования проводилось скрытое наблюдение во время тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

При наблюдении делался акцент на:

- вербальном и невербальном поведении спортсменов во взаимодействии между спортсменами и между спортсменами и тренером;
- их реакции на совершение результативных игровых действий (забитый мяч, подбор, ассист, отбор мяча, перехват) и не результативных (промах, проигранная борьба за подбор мяча, неудачный пас, потеря мяча).

Наблюдение показало, что в тренировочной деятельности девочки хорошо коммуницировали между собой, выделялось невербальное понимание своих сокомандников, что положительно влияло на их взаимодействие, постоянная сосредоточенность на словах тренера. Наблюдалась положительная реакция:

на успешные игровые действия, а на неудачные действия сильной негативной реакции не было.

Между юношами - спортсменами так же наблюдалось хорошее взаимодействие с уклоном в сыгранность и понимание без слов, спортсмены чуть меньше обращают внимание на слова тренера и больше сосредоточены на своих действиях.

Реакция на успешные игровые действия более эмоциональна чем у спортсменок, а неудачные действия вызывали злость лишь у некоторых баскетболистов.

Во время соревновательной деятельности девочки – хорошо коммуницировали между собой в начале матча, но постепенно после череды промахов и забитых мячей соперника взаимодействия команды между собой и тренером начали рушиться. Реакция на успешные игровые действия становится менее выраженной, на неудачные действия - более выраженной.

Несмотря на удачные действия соперника, сохраняется хорошее взаимодействие между спортсменами – юношами и тренером, спортсмены больше обращают внимание на слова тренера и слова сокомандников.

Реакция на успешные игровые действия такая же выразительная, как и на тренировке, неудачные действия вызывают в большинстве злость и агрессию на соперника

Методика В.Э. Мильмана позволила выявить четыре компонента психической надежности: соревновательную эмоциональную устойчивость (СЭУ), соревновательную мотивацию (СМ), стабильность-помехоустойчивость (СтП) и саморегуляцию (СР). Применяя эту методику, были установлены различия в показателях психической надежности у баскетболистов и баскетболисток города Алматы. (таб. 1.)

Таблица 1. Средние показатели уровня компонентов психической надёжности баскетболистов и баскетболисток

Испытуемые	СЭУ	СтП	СМ	СР
муж	-3	0,478	-1,39-	0,261
жен	-4,71	-0,286	-0,476	1,71

Исходя из данных, полученных в ходе исследования, в обеих группах наблюдаются почти одинаково низкие показатели по шкале саморегуляции (СР). Это означает, что как юноши-спортсмены, так и девушки-спортсмены плохо контролируют свои эмоции, не умеют управлять ими и испытывают сильное волнение в соревновательный период.

Также, в обеих группах довольно низкие показатели стабильности и помехоустойчивости (СтП), однако у юношей этот показатель выше, чем у девушек. Низкий уровень этого показателя указывает на то, что девушки-спортсмены сильнее волнуются во время соревнований, часто не уверены в своих силах, могут совершать больше ошибок.

У спортсменок выявлен низкий уровень по шкале эмоциональной соревновательной устойчивости (СЭУ). Это доказывает, что спортсменки женского пола более эмоциональны, эмоции в большей степени влияют на характер их выступления по сравнению с юношами.

Самое большое различие представлено по показателю соревновательной мотивации (СМ). У мужчин спортсменов среднестатистический показатель мотивации проявляется в гораздо большей степени, что подтверждает вышеописанное утверждение Е.П. Ильина.

Также была проведена беседа, состоящая из 7 вопросов:

1. Когда ваш партнер не забивает легкий бросок как вы реагируете

2. Боитесь ли того, что соперник забьет бросок через вас
3. Что вы почувствуете если совершите потерю в важный момент
4. Боитесь ли вы что не забьете мяч
5. Как вы будете реагировать если соперник намеренно выводит вас из себя
6. Реагируете ли вы на болельщиков, которые выкрикивают что-то адресованное в вашу сторону
7. При вашем неудачном действии какую эмоцию вы больше всего ощущаете

В результате исследования выяснилось следующее:

Капитан мужской команды считает, что необходимо поддерживать своих партнеров при любой ошибке. В случае неудачных действий со стороны капитана не наблюдается эмоций грусти или обиды. Он склонен сосредотачиваться только на достижении результативных действий для команды. Попытки вызвать реакцию у соперников и болельщиков не выводят его из себя.

В случае с женским капитаном отмечается незначительная реакция на совершение ошибок, есть нацеленность на то, чтобы также не обращать внимание на попытки получить реакцию от болельщиков или соперников.

У лидеров мужской и женской команд по результативности наблюдается схожее мнение с их капитанами в стремлении поддержать своего партнера по команде несмотря на его ошибку, но дальше мнения расходятся.

Лидеры женской команды больше склонны к страху перед неудачей, в то время как лидеры мужской команды менее склонны к этому и больше думают о том, как быстрее вернуться в игру и сделать действие, которое перекроет их ошибку. Как при неудачах, так и при попытке соперника задеть спортсменов у женской команды наблюдается спектр негативных реакций, в то время как у мужской команды преобладает злость и агрессия

Вывод.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что баскетболисты мужского пола в возрасте 13–14 лет г. Алматы обладают более высокой психической надежностью по сравнению с баскетболистками того же возраста.

Из наблюдений и беседы стало ясно, что баскетболисты действительно больше сосредоточены на достижении положительного результата, чем на избегании неудачи, в отличие от баскетболисток.

В отношении соревновательной эмоциональной устойчивости и соревновательной мотивации наблюдаются значительные расхождения в пользу баскетболистов.

Список источников.

1. Марищук В.Л. Психодиагностика в спорте /В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. - М: Просвещение, 2018. - 349 с.
2. Пуни А.Ц. Психология: учеб. для техникумов физ. культуры /А.Ц. Пуни. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 255 с.
3. Мильман В.Э. Психическая надежность спортсменов /В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова //Методики психодиагностики в спорте. - М: Просвещение, 1990. - С. 123-125.
4. Ильин Е.П. Психология спорта /Е.П. Ильин. - СПб: Питер, 2012. - 352 с.

References.

1. Marishchuk V.L. Psychodiagnostics in sports /V.L. Marishchuk, Y.M. Bludov, L.K. Serova. - M: Prosveshchenie, 2018. - 349 p.
2. Puni A.C. Psychology: studies. for technical schools of physics. culture / A.C. Puni. - M.: Physical culture and sport, 1984. - 255 p.
3. Milman V.E. Mental reliability of athletes / V.L. Marishchuk, Yu.M. Bludov, V.A. Plakhtienko, L.K. Serova //Methods of psychodiagnostics in sports. - Moscow: Prosveshchenie, 1990. - P. 123-125.
4. Ilyin, E.P. Psychology of sports / E.P. Ilyin. - St. Petersburg: Peter, 2012. - 352 p.

УДК 796.071.424.4

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ДЕТСКИХ ШАХМАТ: СУРОВОЕ ИСПЫТАНИЕ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ ИЛИ ...?

Сухоруков Андрей Сергеевич, кандидат психологических наук
Фонд «Новое измерение», г. Петрозаводск, Россия

Аннотация. В статье анализируется повышение разнообразия в психологической направленности детских шахмат в России. Кроме усиления

ориентации на соревновательную нагрузку и спортивную конкуренцию юных шахматистов разработаны и стали популярными программы обучения шахматам, ориентированные на интеллектуальное («способность действовать в уме») и личностное (субъектная позиция, рефлексия) развитие и культурный кругозор учащихся начальной школы.

Ключевые слова: детский спорт, шахматы, мотивация достижения, способность действовать в уме, программы обучения.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF CHILDREN'S CHESS: A SEVERE TEST OF ACHIEVEMENT MOTIVATION OR ...?

Sukhorukov Andrey Sergeevich, PhD. psychological sciences,
New Dimension Foundation, Petrozavodsk, Russia

Abstract. The article analyzes the increasing diversity in the psychological orientation of children's chess in Russia. In addition to strengthening the focus on the competitive load and sports competition of young chess players, chess training programs have been developed and become popular, focused on the intellectual ("ability to act in the mind") and personal (subjective position, reflection) development and cultural horizons of elementary school students.

Keywords: children's sports, chess, achievement motivation, the ability to act mentally, training programs.

Спорт молодеет: возрастание конкуренции приводит к снижению возрастных границ набора, отбора и спортивной профессионализации детей, что наглядно можно наблюдать в шахматах. Дискуссия 60-70 гг. XX века о том, можно ли обучать и допускать к соревнованиям детей младше 10 лет [1], давно ушла в историю — с 2006 года проводятся юношеские чемпионаты мира по шахматам в возрасте до 8 (!) лет. Курс на усиление конкурентной составляющей в детских шахматах недавно официально оформлено органами власти в области спорта России: нижняя граница зачисления детей на программы по шахматам в спортивные школы в 2021 году уменьшена до возраста 6 лет, выросли требования к объему соревновательной нагрузки (три турнира на первом году обучения и не менее семи со второго года обучения), уменьшен до 12 человек суммарный объем всех групп на тренировочном этапе [2]. Также фактически введен запрет на оставление ребенка в группах спортивной школы «на второй год» [3], чем раньше пользовались многие тренеры для создания ряду учащихся более щадящих

условий. На фоне стремления к бережному отношению к самооценке ребенка в общем образовании России, проявляющемся, например, в запрете на выставление оценок в первом классе, то есть до возраста 8 лет, создание условий для ужесточения конкуренции с самых ранних возрастов в шахматах выглядит как послание «в спорте пусть остается сильнейший».

Шахматы относятся к «интеллектуальным единоборствам», что само по себе выдвигает серьезные требования к устойчивости мотивационно-эмоциональной сферы к поражениям: с учетом большого объема соревновательной нагрузки занятия шахматами могут превращаться в огромное испытание для формирующейся личности ребенка. Согласно проведенным нами подсчетам, в 2015-2023 гг. средний отсев в МОУ «Спортивная школа №2» г. Петрозаводска у 4 тренеров по шахматам на первом году обучения составлял 52%, после второго года обучения оставалось в среднем 32% поступивших детей. Еще более наглядны цифры «испытания шахматами» в шахматном всеобуче — автор ведет двухлетнюю программу «всеобуч в первом классе + кружок для желающих во втором классе» в одной из школ г. Петрозаводска более 12 лет. Статистика такова: в спортивную школу из всеобуча переходит и остается в ней продолжительное время (не менее 2 лет) в среднем не более одного человека из класса, то есть около 3%.

Что по поводу спортивной конкуренции в ранних возрастах говорит психология? Согласно когнитивному подходу (А. Бандура; К. Двек; М. Селигман; Э. Скиннер и др.), наиболее глубоко исследовавшему связанную со спортом мотивацию достижения, уже к возрасту 6 лет у немалой части детей (до 40%) формируются факторы избегания ситуаций риска, повышенной неопределенности, вероятности неудачи [4]. Чаще всего, виной тому чрезмерно опекающее ребенка, ограничивающее, контролирующее поведение родителей, хотя причины могут быть и иными (психологическая травма, особенности нервной системы и др.). Уже к этому возрасту ребенок формирует основу своего «стиля объяснения» удач и неудач (в основном, беря его от близких людей, с которыми он больше всего общается), который потом развиваются в представления о факторах успеха или неуспеха, а также превращаются в «концепции самооэффективности» в разных видах деятельности и в различных ситуациях [4]. То есть, включая в спортивную деятельность даже ребенка 5-6 лет, мы имеем дело вовсе не с «чистым листом», а с достаточно сложившейся психологической системой готовности реагировать на поражения и победы вполне определенным образом, которая может как способствовать достижению спортивных успехов, так и препятствовать этому. Конечно, любой «фатализм» может

быть преодолен, но изменение «базовых настроек» затратно и вовсе не факт, что оно доступно детскому тренеру. С другой стороны, знания о складывающихся в ранних детских возрастах когнитивных факторах мотивации достижения позволяет адекватно объяснять отбор и высокий отсев начинающих в детском спорте, в том числе, в шахматах, без впадения в крайности типа «дети глупеют» или «тренеры разучились работать».

Однако далеко не всем нравится нарастающая «прагматизация» детских шахмат, сводящая их просто к форме спортивной конкуренции. Внутри шахматной педагогики благодаря распространению идей «шахматного всеобуча» около 30 лет назад возникла другая линия, выводящая на первый план развивающее значение шахмат. Данная линия возводит себя к работам основоположника советской психологии творчества Я.А. Пономарева, который разглядел в шахматах один из самых эффективных способов развития «способности действовать в уме» (СДУ), которую он, в свою очередь, считал ключевым психологическим механизмом развития [5]. Развитие СДУ на основе обучения шахматам положил в основание своей программы «Шахматы — школе» И.Г. Сухин [6]. Автор неоднократно подчеркивает, что шахматы в данной программы используются как инструмент психологического развития младших школьников, для чего необходимо минимизировать соревновательную нагрузку обучающихся или сдвинуть ее как можно на более поздние этапы обучения. Такое противопоставление «спортивной» и «развивающей» сторон шахмат может основываться на многочисленных психологических исследованиях, в которых выявлена «угнетающая» роль внешней мотивации (к которой можно отнести и результаты соревнований) на формирование внутренней мотивации [7].

Чуть позже, также на основе представлений о СДУ Н.Г. Алексеевым, Ю.В. Разуваевым и В.К. Зарецким начала разрабатываться еще одна программа обучения шахматам, в рамках которой на основе рефлексивно-деятельностного подхода ставилась задача не только развитие когнитивных способностей ребенка, к которым относится СДУ, но и мотивационно-личностных, формирующих его субъектную позицию в учебной деятельности. Данная программа интенсивно и успешно апробировалась в г. Сатка Челябинской области, в 2022 году были опубликованы первые результаты лонгитюдного исследования ее эффективности [8]. В рамках данной программы ограничений соревновательной нагрузки учащихся не вводится.

В связи с непрекращающимся интересом к внедрению в школы России «шахматного всеобуча» были разработаны и изданы еще несколько

программ по шахматам, ориентированных на преподавание в школах («Шахматная школа» В. Барского; «Шахматы в школе» Е. Прудниковой, Е. Волковой), однако в них акцент делается не на психологические особенности или возможности шахмат, а на наглядность и доступность материала, соответствие Федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОСу) и требованиям к оформлению учебно-методических комплексов. Шахматы в данных случаях выступают перед школьниками как часть мировой культуры и одновременно как одно из популярных современных хобби, которое они могут освоить.

Список источников.

1. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. - М: Физкультура и спорт, 1981. - 183 с.
2. Приказ Министерства спорта РФ от 24 декабря 2021 г. № 1042 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "шахматы".
3. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 30.04.2021 N 127-ФЗ.
4. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. - М: Смысл; Издательский центр «Академия», 2006. - 336 с.
5. Пономарев, Я.А. Перспективы развития психологии творчества //Психология творчества: школа Я.А. Пономарева /Под ред. Д.В. Ушакова - М: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. - С. 145-276.
6. Сухин И.Г. Шахматы - школе. Рабочие программы. 1-4 годы обучения: учебное пособие для общеобразовательных организаций /И.Г. Сухин. - Обнинск: Духовное возрождение, 2019. - 144 с.
7. Кон А. Наказание наградой. Что не так со школьными оценками, системами мотивации, похвалой и прочими взятками. - М: Изд-во «Манн, Иванов и Фарбер». 2017. - 359 с.
8. Глухова О.В., Воликова С.В., Зарецкий Ю.В., Зарецкий В.К. Результаты лонгитюдного диагностического исследования по проекту «Шахматы для общего развития» //Консультативная психология и психотерапия, 2022. Том 30. - № 4. - С. 49-75.

References.

1. Krogius N.V. Psychology of chess creativity. - Moscow: Physical culture and Sport, 1981. - 183 p.

2. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated December 24, 2021 No. 1042 "On approval of the federal standard of sports training in the sport of chess".

3. The Federal Law "On Amendments to the Federal Law "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" and the Federal Law "On Education in the Russian Federation" dated 30.04.2021 N 127-FZ.

4. Gordeeva T.O. Psychology of achievement motivation. - Moscow: Sense; Publishing center "Academy", 2006. - 336 p.

5. Ponomarev Ya.A. Prospects for the development of the psychology of creativity // Psychology of creativity: the school of Ya.A. Ponomarev / ed. D.V. Ushakova - Moscow: Publishing House "Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences", 2006. - P. 145-276.

6. Sukhin, I.G. Chess - school. Work programs. 1-4 years of study: a textbook for general education organizations /I.G. Sukhin. - Obninsk: Spiritual Revival, 2019. - 144 p.

7. Kon A. Punishment is a reward. What's wrong with school grades, motivation systems, praise and other bribes. - Moscow: Publishing house "Mann, Ivanov and Farber". 2017. - 359 p.

8. Glukhova O.V., Volikova S.V., Zaretsky, Yu.V., Zaretsky, V.K. Results of a longitudinal diagnostic study on the project "Chess for general development" // Consultative psychology and psychotherapy, 2022. Volume 30. - No. 4. - P. 49-75.

УДК 796.06:378.147

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ СТУДЕНТТІҢ ЗИЯТКЕРЛІК ҚЫЗМЕТІНЕ ӘСЕРІ

Толегенова Г.Т., педагогикалық ғылымдардың кандидаты, доцент
«Астана медицина университеті», Астана қ., Қазақстан.

Байгашева А.С., Дене тәрбиесі кафедрасы оқытушысы, С. Сейфуллин атындағы ҚАТЗУ.

Аманова З.А., Еуразия ұлттық университетінің 3 курс студенті.

Ахылова Ж. Е «АМУ» КеАҚ 5 курс студенті.

Аннотация: Ақыл-ой және физикалық еңбек - адамның негізгі еңбек

түрлері. Қазіргі кезде жоғары оқу орындары студенттерінің дене белсенділігі төмендеуде, бұл оқу процесімен байланысты. Дене жаттығуларының психикалық белсенділікке әсері - дене тәрбиесінің өзекті мәселелерінің бірі. Сондықтан мақалада дене шынықтырудың маңызы және оның психикалық белсенділікпен байланысы қарастырылады. Тұрақты физикалық белсенділіктің артықшылықтары атап көрсетіледі: мидың қызметін жақсарту, оқу үлгерімін арттыру, психикалық денсаулықты нығайту, ұйқы сапасын жақсарту және әлеуметтік дамуды қолдау. Бұл факторлар студенттердің жалпы әл-ауқаты мен академиялық жетістіктеріне оң әсер етеді.

Негізгі сөздер: дене шынықтыру, ақыл-ой еңбегі, дене еңбегі, оқу процесі, салауатты өмір салты, студенттер, рөл, қарым-қатынас.

THE IMPACT OF PHYSICAL CULTURE ON THE INTELLECTUAL ACTIVITY OF A STUDENT

Tolegenova G.T. Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Astana Medical University, Astana, Kazakhstan

Baygasheva A.S., Department of Physical Education named after S. Seifullin
KATZU

Amanova Z.A., 3-rd year student of the Eurasian National University

Akhylova J. E is a 5th year student of «AMU» KeAK.

Abstract: mental and physical labor are the main types of human labor. Currently, the physical activity of students of higher educational institutions is decreasing, which is associated with the educational process. The influence of physical exercise on mental activity is one of the most pressing problems of physical education. Therefore, the article discusses the importance of Physical Culture and its relationship with mental activity. The benefits of regular physical activity are highlighted: improving brain function, increasing academic performance, promoting mental health, improving sleep quality, and supporting social development. These factors have a positive impact on the overall well-being and academic success of students.

Key words: physical education, mental labor, physical labor, educational process, healthy lifestyle, students, role, communication.

Кіріспе. Ақыл-ой қызметі - бұл сенсорлық аппараттың зейінің, есте сақтау қабілетінің, ойлаудың, эмоционалды сфералардың қатысуымен,

ақпаратты қабылдауға және өңдеуге байланысты жұмыс түрі.

Физикалық белсенділік - бұл бұлшықеттердің қатысуымен және нақты пәндік әрекеттермен байланысты жұмыс түрі.

Қалыпты өмірлік белсенділік ағзаға қажетті белгілі бір физикалық белсенділікпен ғана қамтамасыз етіледі. Бұл процесс күнделікті өмірде орындалатын қозғалыс әрекеттері, сондай-ақ дене шынықтыру мен спорттың ұйымдастырылған және жеке сабақтарында жүргізілетін әртүрлі бұлшықет жүктемесін жұмысқа тартумен байланысты.

Зейін, қабылдау, есте сақтау, ақпаратты өңдеу, психикалық денсаулық сияқты процестердің белсенділігі дене шынықтыру деңгейіне және физикалық қасиеттерге тікелей байланысты. Демек, ақыл-ой еңбегіне дейінгі және одан кейінгі процестегі психикалық өнімділікті жақсартуға және арттыруға қозғалыс белсенділігі әсер етеді.

Дене шынықтыру және ақыл-ой өнімділігі.

Профилактикалық бағыттағы физикалық жаттығулардың негізгі міндеті - дененің кәсіби аурулар мен денсаулық жағдайындағы ауытқуларды тудыруы мүмкін әртүрлі еңбек факторларының қолайсыз әсеріне төзімділігін арттыру.

Психикалық еңбекке тән студенттер үшін негізгі қолайсыз факторлар: шектеулі қозғалыс белсенділігі, ыңғайсыз оқу жағдайы, жүйкеэмоционалды шиеленістің жоғарылауы, бірдей операцияларды орындауға байланысты жұмыстағы монотондылық, үнемі шоғырлану. Сонымен қатар, санитарлық-гигиеналық еңбек жағдайларын ескеру қажет, олар қолайсыз болуы мүмкін (шандану, нашар жарықтандыру және т.б.). Студенттердің тиімді физикалық белсенділігі шамадан тыс жүктеме мен қарқынды оқу еңбегі үшін жағдай жасауды талап етеді. Мұндай жұмыс, сөзсіз, ашық ауада және физикалық жетілдірумен үйлесуі керек [1].

Негізгі бөлім Зерттеушілер дене шынықтырудың студенттердің интеллектуалды белсенділігіне оң әсер ететінін анықтады. Дене шынықтыру жаттығуларды, спортты, биді және әл-ауқатқа ықпал ететін басқа да физикалық белсенділікті қамтитын көптеген іс-шараларды қамтиды. Дене тәрбиесі студенттің интеллектуалды дамуына қалай оң әсер ететіні туралы бірнеше дәлел келтіре аламыз:

- Мидың жұмысын жақсарту. Осы саладағы ғалымдардың зерттеулері физикалық белсенділік мидың жұмысын жақсартуға көмектесетінін көрсетті, бұл интеллектуалды белсенділік үшін қажет [2]. Тұрақты физикалық белсенділік мидың жұмысын бірнеше жолмен жақсартатыны анықталды. Біріншіден, жаттығу мидың оңтайлы жұмыс істеуі үшін қажетті оттегі мен қоректік заттарды жеткізу арқылы миға қан ағымын арттырады.

Бұл өз кезегінде нейрогенезге, мидың жаңа жасушаларының өсуіне, әсіресе гиппокампада, оқу мен есте сақтауға байланысты аймаққа ықпал етеді. Сонымен қатар, физикалық белсенділік көңіл-күйді жақсартатын, стрессті төмендететін және когнитивті өнімділікті арттыратын эндорфиндер мен допамин сияқты нейротрансмиттерлердің бөлінуін ынталандырады.

- Академиялық үлгерімді арттыру. Дене шынықтыру сабақтары оқу үлгерімінің жақсаруымен байланысты. Жаттығу зейін, ақпаратты өңдеу және есте сақтау сияқты танымдық қабілеттерге оң әсер етеді. Миға қан ағымын арттыру және нейрехимиялық заттардың бөлінуіне ықпал ету арқылы физикалық белсенділік білім алу және білімді нығайту үшін оңтайлы орта жасайды. Сонымен қатар, тұрақты жаттығулар фокустың жоғары деңгейімен және проблемаларды шешу дағдыларымен байланысты болды, мұның бәрі оқуда сәттілікке ықпал етеді.

- Психикалық денсаулықты жақсарту. Дене шынықтыру оң психикалық денсаулықты нығайтуда шешуші рөл атқарады. Тұрақты жаттығулар мазасыздық пен депрессия белгілерін азайтады, көңіл-күйді көтереді және жалпы психологиялық әл-ауқатты жақсартады. Физикалық жаттығулар эндорфиндердің бөлінуін тудырады, көбінесе «жақсы сезіну» гормондары деп аталады, олар бақыт пен релаксация сезімін тудырады. Бұл әлеуметтік өзара әрекеттесумен және дене шынықтыру қамтамасыз ететін жетістік сезімімен бірге студенттерге стрессті жеңуге және оңтайлы психикалық денсаулықты сақтауға көмектеседі, бұл сайып келгенде олардың интеллектуалды қызметіне пайда әкеледі.

- Ұйқыны жақсарту. Физикалық белсенділік ұйқының сапасына, ұзақтығына және жалпы режиміне айтарлықтай әсер етеді. Тұрақты жаттығулар ұйқыны реттейтін мелатонин сияқты гормондардың бөлінуіне ықпал ету арқылы ұйқы-ояну циклін реттеуге көмектеседі.

Дене шынықтыру сабақтары сонымен қатар тыныш ұйқының жиі кездесетін кедергілері болып табылатын стресс пен мазасыздықты азайтуға көмектеседі. Ұйқының сапасын жақсарту арқылы студенттер оқу іс-әрекеттері кезінде сергек және зейінді сезінеді.

- Әлеуметтік даму. Дене шынықтыру, соның ішінде командалық спорт және топтық жаттығулар әлеуметтік дамудың құнды мүмкіндіктерін ашады. Жаттығуға қатысу студенттерге топтық жұмысты, қарым-қатынасты және ынтымақтастықты ынталандыру арқылы құрдастарымен қарым-қатынас жасауға мүмкіндік береді. Осы тәжірибе арқылы студенттер көшбасшылық, эмпатия және жанжалдарды шешу сияқты маңызды әлеуметтік дағдыларды дамытады. Дене шынықтырудағы оң әлеуметтік өзара әрекеттесу тиесілілік

сезімін, өзіне деген сенімділікті және жалпы әлеуметтік құзыреттілікті дамытуға ықпал етеді, мұның бәрі интеллектуалды дамуға оң әсер етеді.

Дене шынықтыру мен физикалық белсенділіктің студенттердің ақыл-ой белсенділігі мен танымдық қызметіне оң әсерін растайтын көптеген зерттеулер бар. Біз білім алушылар арасында сауалнама жүргізу арқылы зерттеу жүргіздік (барлығы 60 адам қатысты - 42 әйел адам және 18 ер адам), онда дене белсенділігі мен психикалық денсаулық, оқу үлгерімі мен когнитивтік қабілеттер арасындағы байланыс анықталды. Оқу үлгерімі жағынан келесі нәтижелерді келтіруге болады, онда біз физикалық белсенділік пен оқу үлгерімі арасындағы оң корреляцияны анықтадық. Сонымен, білім алушыларға: «сіз күнделікті жаттығулар жасай бастағаннан кейін қандай салаларда жақсы нәтижелерге жете және өзіңізді көрсете бастадыңыз?»,

- деген сұраққа жауап алғаннан кейін біз физикалық белсенділікпен айналысу жалпы алғанда оқу үлгеріміне оң әсер етеді деген қорытындыға келдік.

Когнитивті функция жағынан, біздің зерттеулеріміз тұрақты физикалық белсенділік осы когнитивті функцияларды, яғни зейінді, есте сақтауды және ақпаратты өңдеуді жақсартатынын көрсетеді. Біздің сұрағымызға жауаптарды зерттегеннен кейін: «жаттығудан кейін сіз когнитивті функцияның қандай жақсаруларын байқадыңыз?»:

- физикалық белсенділік когнитивті функцияларға, соның ішінде жұмыстық есте сақтау, когнитивті икемділік және тежеуді бақылау сияқты атқарушы функцияларға айтарлықтай оң әсер ететіні анықталды.

Психикалық денсаулық жағынан физикалық белсенділік психикалық денсаулық көрсеткіштерінің жақсаруымен, соның ішінде мазасыздық пен депрессия белгілерінің төмендеуімен, көңіл-күй мен жалпы әл-ауқаттың жақсаруымен байланысты болды. Біздің сұрағымызға студенттердің жауаптарын қарастырғаннан кейін: «дене шынықтырумен жүйелі түрде айналысқаннан кейін психикалық денсаулық пен жағдайдың қандай жақсарғанын байқадыңыз?»,

- біз физикалық белсенділік студенттердегі депрессия белгілерінің төмендеуіне оң әсер етті деп қорытындыладық. Нақты статистикалық зерттеуде бұл қарытынды өзгеруі мүмкін болса да, бұл нәтижелер дене шынықтыру мен физикалық белсенділіктің студенттердің психикалық белсенділігіне пайдалы әсерін көрсетеді. Қазіргі уақытта, технологиялар, жетістіктер, ақпарат дәуірінде Денсаулық сақтау алдында отырықшы өмір аясында адамның әлауқатының нашарлауы проблемасы тұр, өйткені қазіргі уақытта технология адамдарға іс жүзінде көшеге шықпауға және тіпті

орындықтан көтерілуге мүмкіндік береді-көптеген қиындықтар, проблемалар гаджеттердің көмегімен шешіледі, ал қазіргі адам негізінен қозғалыста. жеке көлік немесе әлеуметтік көлік.

Отырықшы өмір салты немесе гиподинамия көптеген жағымсыз, денсаулыққа ауыр зардаптардың дамуына ықпал етеді: жүрек-қан тамырлары, эндокриндік, ас қорыту жүйелерінің проблемалары, гормоналды фонның бұзылуы. Көбінесе остеопороз дамиды, онда дененің табиғи қартаюы жеделдетіледі. Физиологиялық проблемалармен бірге психикалық проблемалар да пайда болады-депрессия, невроз, ақпараттық шамадан тыс жүктеме, өзін-өзі бағалаудың төмендеуі, стресстің жоғарылауы және т. б. Жұмыс орындаудағы өнімділік үш кезеңге бөлінеді: жұмыс, тұрақтандыру және шаршау нәтижесінде төмендеу. Оқу процесінің біркелкі болмауына байланысты физикалық және психоэмоционалды стресстерге төзімділіктің төмендеуі, гиподинамия деңгейінің жоғарылауы, жалпы шаршаудың пайда болуымен күнделікті және тамақтану режимінің бұзылуы байқалады. Дене белсенділігінің ағзаға жағымды әсерінің сипаттамалары: оқу еңбегіндегі өнімділіктің ұзақ мерзімді сақталуы, оқу еңбегінің әртүрлі түрлерінде негізгі жүктемені көтеретін функциялардың аз өзгергіштігі, құлату факторларына эмоционалды және ерікті төзімділік. Дене шынықтыру сабақтарында студенттің төзімділік, тәртіптілік, реакция жылдамдығы, батылдық, байсалдылық, табандылық сияқты қасиеттерін көрсете алатын жағдайлар жасалуы керек. Спорттық және ойын жаттығулары осы қасиеттерді тәрбиелеуге ықпал ететін мүмкін өмірлік жағдайларды модельдей алады. Спорттық қызметте тәрбиеленген қасиеттер күнделікті өмірге және кәсіби қызметке ауысады. Дене шынықтыру және спортпен үнемі айналысу процесінде қиындықтарды саналы түрде жеңу, шаршау, ауырсыну және қорқыныш сезімдерімен күресу ерік-жігерді, өзін-өзі тәрбиелеуді, өзіне деген сенімділікті тәрбиелейді. Студенттердегі дене шынықтырудың негізгі міндеті - физикалық және психикалық қасиеттердің белгілі бір деңгейін дамыту немесе сақтау. Дене шынықтыру саласындағы оқытушы-мамандар үшін міндет студенттерге жалпы және арнайы кәсіптік дене шынықтыру өнімділігін арттыру үшін қажетті дене шынықтыру құралдарын пайдалануға үйрету болып табылады [3].

Психикалық белсенділікке әсер ететін жаттығулар Біз ең қажет деп саналатын физиологиялық белсенділіктің кейбір түрлерін атап өттік. Таңертеңгі гигиеналық гимнастика - бұл студенттерді оқу күніне тез кірісуі үшін қажетті дене шынықтырудың шағын түрі. Денедегі қан мен лимфа ағынын күшейтетін гимнастика тыныс алуды тездетеді және ыдырау өнімдерін кетіру арқылы метаболизмді белсендіреді. Мұндай таңертеңгі

жаттығуларды жүйелі түрде орындау қан айналымын жақсартады, жүрек-қан тамырлары, жүйке және тыныс алу жүйелерін нығайтады, ас қорыту жүйесі мен ми қызметін жақсартады. Келесі, жаяу жүруден бастау керек, таза ауада жүру біздің ағзамыздың жасушаларын оттегімен байытуға қолайлы. Ми үшін оттегінің жетіспеушілігі деградацияға тең. Таза ауа тез, тіпті лезде әсер етеді. Егер сіз қиын тапсырманың алдында ұзақ отырсаңыз, таза ауаға шығып, тыныш, асықпай серуендеуге тырысыңыз.

Тыныс алу жаттығулары - жаттығудың бұл түрі туралы ұмытпаңыз, олар миды бірден оттегімен қанықтырады, бұл барлық жағынан біздің есте сақтауымызға және одан тыс жерлерге пайдалы. Бұл жаттығуларды кез-келген бос минутта көп күш жұмсамай орындауға болады, кез-келген жағдайда жасай аласыз. Жақсы, барлығына қол жетімді әдіс. Йога - созылу және серпімділікті қалыптастыру, тыныс алудың қосымша әдістері бар тамаша статикалық әрекеттер дененің де, миымыздың да қалыптасуы мен дамуына кепілдік береді. Сондай-ақ, олар рухани компонентке жағымды әсер етеді.

Бидің кез - келген түрі - бұл біздің денеміз үшін керемет әрекет. Біздің денеміздегі көптеген бұлшықеттерге жүктемеден басқа, би үйлестіруді, денені басқаруды жақсы үйретеді, позаны теңестіруге және нығайтуға көмектеседі, көбінесе көңіл-күйді көтереді. Жүзу - бұлшықет топтарының әрқайсысына жүктемелердің, тыныс алу жүйесіндегі жүктемелермен үйлесуі миға қан ағымына және оның жалпы дамуына өте жақсы әсер етеді. Жүзу және серуендеу сияқты спорт түрлері қауіпсіз және барлығына қол жетімді. Ойын спорты ерекше назар аударуға лайық, өйткені олар бірден бірнеше маңызды сәттерді біріктіреді: физикалық белсенділік, көптеген жағымды эмоциялар, зейін мен реакция жылдамдығын жаттықтырады. Көбінесе бұл спорт түрлері ашық ауада өтеді, бұл денеге өте пайдалы. Жалпы, конкуренция мен жеңіс мидың белсенділігін арттыруға жауап беретін гормондар шығарады. Стресс гормондарының жиі бөлінуі және бұл жағдайда адреналин мидың өмір сүруге бағытталған белсенділігін тудырады. Динамикалық жаттығуларға жүгіру, шаңғы тебу, велосипед тебу, жүзу жатады. Бұл жаттығулар көп энергияны қажет етеді, метаболизмді күшейтеді және қан айналымын едәуір арттырады. Бұлшықет жұмысын орындау кезінде жүрек тыныш күйге қарағанда тамырлы магистральға бірнеше есе көп қан тастауға мәжбүр болады. Орталық қан тамырларында қысым жоғарылайды, бұл бүкіл денеде қанның қозғалу жылдамдығының едәуір артуына ықпал етеді[4].

Кез-келген адам өзіне оңтайлы спорт түрін таба алады. Ұмытпау керек, кез-келген әрекет, тіпті ең кішкентай, оның жоқтығынан гөрі дұрыс.

Мүмкін, басты қиындық-әдетті қалыптастыру. Спортпен үнемі айналысатын студенттер әртүрлі жүктемелерге стресске төзімді, сонымен қатар жаңа оқу материалын игеруге аз уақыт кететінін байқауға болады. Спортқа немқұрайлы қарайтын адамдар жалпы денсаулық пен жалпы белсенділікті бағалау бойынша физикалық жаттығуларға бейім адамдардан айтарлықтай төмен. Адамның психикалық денсаулығы неғұрлым жақсы болса, соғұрлым оған әртүрлі стресс факторлары белсенді әсер етпейді, эмоционалды тұрғыдан шиеленіскен жағдайларда ұзақ уақыт әрекет етуге мүмкіндік береді. Сонымен қатар, үнемі дене шынықтыру және спортпен шұғылдану жүйке кернеуін, күтпеген мазасыздық сезімдерін азайтады, бейтарап жағдайда қоғаммен өзара әрекеттесуге деген сенімділік пен дайындықты арттырады және, әрине, жақсы көңіл-күй, қуаныш сезімі пайда болады. Аптасына бірнеше рет, күніне 2 сағаттан аспайтын тұрақты жаттығулар жоғарыда айтылған барлық нәтижелерді, стресстен, депрессиядан және генездің әртүрлі түріндегі аурулардан қорғауды қамтамасыз етеді. Қазіргі студенттің басты проблемасы-шаршау, ұйқының болмауы, дененің сарқылуы. Тез шаршауға жиі ұшырайтын студенттерде стресс, депрессия сияқты әртүрлі созылмалы психикалық ауруларға шалдығу қаупі бар. Дене белсенділігі жалпы адамның төзімділігін арттыратыны анықталды, олар дененің барлық ресурстарын белгілі бір мақсатқа жетуге бағыттауға, физикалық және психикалық өнімділікті арттыруға көмектеседі. Сондықтан жақсы жаттығудан кейін жағымды шаршау, стресс пен депрессияның минималды әсері, жалпы тыныштық сезіледі [5].

Қорытынды.

Қорытындылай келсек, қарқынды физикалық жұмыстың миға әсері тиісті қорғаныс жүйелерінің функцияларын белсендіруден көрінеді, бұл олардың жаттығуы мен өнімділіктерін арттырудың маңызды шарты болып табылады. Мидың қорғаныс-бейімделу аппараттарының кеңеюіне ықпал ететін жүгіру, серуендеу, шаңғы тебу және т.б. сияқты динамикалық жаттығулар ерекше мәнге ие. Осылайша, қазіргі дәуірдегі дене тәрбиесі денсаулықты, психиканы және ерік-жігерді қолдауды дамытудың қуатты құралы ретінде жұмыс істейді. Жоғары оқу орындары мотивациялық және бәсекелестік қызметті, жаңа дағдылар мен демонстрациялық іс-шараларды дамытуды қажет ететін осы пәннің маңыздылығын нақты түсініп, бағалауы керек. Студенттің дене тәрбиесі оның әдеттегі өмірінің ажырамас бөлігіне айналады. Тұрақты және қалыпты жаттығулар организмнің жұмысына оң әсер етеді. Жоғары оқу орны жас ұрпақтың спортқа және дене белсенділігіне дұрыс көзқарасын қалыптастыру үшін бар күшін салады. ЖОО-дағы

спорттық сабақтардың арқасында студенттер өздерінің дене дайындығын бағалайды және өз қабілеттерін дұрыс бағытта дамытуды үйренеді, осылайша денсаулығын нығайтады.

Сонымен, дене шынықтырудың зияткерлік қызметке оң әсер етуінің әртүрлі тәсілдерін түсіне отырып, мұғалімдер, ата-аналар, оның ішінде білім беру ұйымының өзі дене шынықтыру бағдарламаларын әртүрлі спорттық іс-шаралармен оқу бағдарламасына енгізуге басымдық беріп, ынталандыра алады. Академиялық сабақтармен қатар физикалық белсенділікті бағалайтын ортаны құру интеллектуалды және салауатты өмір салтын ұстануға жақсы дайындалған жан-жақты дамыған студенттерге әкелуі мүмкін.

Дереккөздердің тізімі.

1. Каменский Д.А., Гаджимурадова Г.З., Сергеева А.Г., Сердюковский В.В. Влияние физических упражнений на качество сна, успеваемость и социальную активность студента //Физическая культура и спорт в профессиональном образовании. - 2020. - 80-82 б.

2. Ионов А.А. Физическая культура как средство стимуляции интеллектуальной деятельности студентов. - 2008. - 53-64 б.

3. Виленский В.И. Физическая культура студента. - М: Гардарики, 2001. - 35- 40 б.

4. Грязева Е.Д. Базовый курс теоретической подготовки студентов по физической культуре: учеб. пособие. - 2011. -192 б.

5. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль /В.И. Дубровский. - М.: Медицинское информационное агентство, 2016. - 600 б.

УДК 796.01:159.9

ТЕОРИЯ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ И ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНА (Из опыта работы спортивно го психолога)

Усманова Зухра Тагировна, кандидат психологических наук, доцент.
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация. В данной статье спортивный психолог делится опытом работы со спортсменами для снижения их психической напряженности перед соревнованием. Представлена авторская рабочая тетрадь – практическое руководство для спортсмена на различных этапах его спортивной карьеры. Доказывается, что теория самоэффективности играет важную роль в практике спорта.

Ключевые слова: психологическая подготовка, спортивный психолог, теория самоэффективности, установка на рост.

Abstract. In this article, a sports psychologist shares his experience of working with athletes to reduce their mental tension before a competition. The author's workbook is presented – a practical guide for an athlete at various stages of his sports career. It is proved that the theory of self-efficacy plays an important role in the practice of sports.

Key words: psychological training, sports psychologist, self-efficacy theory, growth mindset.

Проблема. Проблема предсоревновательной тревоги в спорте является одной из частых обращений спортсмена к психологу.

Актуальность. По мнению Ш.А. Тарпищева противостояние стрессу важно тренировать [2]. По роду своей деятельности мне часто приходится опираться на теорию самоэффективности (self-efficacy theory). Теория самоэффективности является частью социальной когнитивной теории Альберта Бандуры, опубликованной в 1986 году. Данная теория фокусируется на осуществлении контроля над своими мыслями, чувствами. Теория самоэффективности А. Бандуры имеет важную роль в практической психологии спорта. Убеждения спортсменов в своей способности принимать правильное решение в условиях соревновательного стресса можно рассматривать как стратегию преодоления трудностей при принятии решений в условиях конкуренции. Самоэффективность в спортивной деятельности имеет два измерения: 1) уверенность в успешном прогнозировании и выборе правильной реакции; 2) эффективность при выполнении выбранной реакции [3].

В предсоревновательной психологической подготовке спортивный психолог использует следующие средства и методы: диагностика психического состояния спортсмена, беседа,

анкетирование, тренинговая работа, психотехнические игры и упражнения, психологическая консультация, идеомоторная тренировка. Спортивный психолог обучает приемам саморегуляции, участвует в создании благоприятного психологического климата в команде, способствует развитию психических качеств, оказывает помощь в психологическом анализе предыдущих соревнований и др.

Во время соревнований спортсмену важно реализовать то, что заложено годами упорных тренировок. Одной из задач психологического сопровождения в спорте выступает поддержание спортсмена и снижение его психической напряженности перед соревнованием. Кандидат психологических наук В.Г. Сивицкий (БГУФК), выделяет четыре модели психологической подготовки спортсмена. Эти модели представлены в различных видах спорта, и каждая из моделей имеет свои достоинства и недостатки. Первая модель предполагает самостоятельную подготовку спортсмена; вторая модель подразумевает достаточно тесную связь тренера и спортсмена и если спортсмен будет нуждаться в помощи спортивного психолога, то он может обратиться к данному специалисту; третья модель предполагает наоборот некоторое отстранение тренера, где тренер в какой-то степени возлагает свои обязанности спортивному психологу; и наконец, одна из моделей которая предполагает наличие постоянного спортивного психолога, когда в процессе подготовки к соревнованию участвуют и сам спортсмен, и тренер, и спортивный психолог [1].

Цель и задачи. Целью профессиональной деятельности тренера и спортивного психолога выступает повышение уровня спортивных результатов.

Методы. В работе спортивного психолога, при подготовке психики спортсмена к соревнованию, необходимо создавать установку на его рост и развитие, делая акцент на сам процесс, достижение соревновательной цели.

Суть моей работы сводится к тому, чтобы научить спортсмена делать простые вещи с превосходной последовательностью. Нами разработана рабочая тетрадь «Личная эффективность спортсмена». Это практическое руководство разработано для спортсменов на различных этапах его спортивной карьеры. Цель которого является формирование навыков уверенного поведения спортсмена, адекватной самооценки и положительного отношения к себе. Важно научиться познавать себя расставлять приоритеты в своих

конкурентных целях и разработать чёткие стратегии их достижения. Содержание рабочей тетради разделено на 6 блоков. Каждый блок посвящен конкретной теме, где содержатся текстовый материал и задания для развития личностной эффективности спортсмена. Первый блок «Познай себя» направлен на осознание себя, своих сильных и слабых сторон; второй блок «Целеполагание и смысл моего занятия спортом» посвящен развитию навыков целеполагания, осознания того, чем я занимаюсь и осознания участниками своей способности достигать намеченные цели; третий блок «Я и другие»; четвертый блок направлен на управление стрессом и развитие психической устойчивости в спортивной деятельности; пятый и шестой блоки носят названия «Визуализация в спорте» и «Разговор с самим собой».

Результаты исследования. Рабочая тетрадь спортсмена поможет сформировать позитивное «Я», чтобы каждый юный спортсмен имел множество представлений о себе, был удовлетворен собой и чувствовал свой потенциал, и у него была максимальная возможность проявить себя, как личность. Успешный спортсмен – тот, кто достигает поставленной цели (задачи), а не тот, кто лучше другого.

Выводы. Теория самоэффективности играет существенную роль в практической психологии спорта. Личная эффективность спортсмена один из главных стимулов в тренировочном и соревновательном процессе. Она вносит вклад в изучение и понимание спортивной мотивации, подчёркивает важность личности спортсмена и восприятие его личных способностей как ключевых факторов, определяющих успешные результаты. Рабочая тетрадь даёт положительный отклик со стороны тренеров, позитивный результат и мотивационный заряд не только для родителей, но и самих спортсменов, мечтающих быть похожими на своих кумиров.

Список источников.

1. Сивицкий В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности //Теория и практика физической культуры, 2006. - № 6. - С. 40-43.
2. Тарпищев Ш.А. Стресс рождает чемпионов. Загадки спортивной психологии. - М: Квант, 2022. - 280 с.
3. Encyclopedia of Applied Psychology by Charles D. Spilberger. 2004, - P. 575-584. e Book ISBN: 9780080547749.

КОМПЬЮТЕРНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ФУТБОЛИСТОВ

Хасанов Отабек Хамиджонович¹, доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент

Гаппаров Захид Гаппарович², кандидат педагогических наук, профессор

Иштаев Жавлон Мавлонбоевич³, доктор педагогических наук, доцент

¹Узбекский государственный университет физической культуры и спорта.

г. Чирчик. Узбекистан

²Узбекский государственный университет физической культуры и спорта.

г. Чирчик. Узбекистан

³Узбекский государственный университет физической культуры и спорта.

г. Чирчик. Узбекистан.

Аннотация. В данной статье развивается умение юных игроков быстро и точно принимать решения в различных сочетанных действиях, встречающихся в игре, а также сохранять в памяти комбинации. Эти способности развиваются и на традиционных тренировках, но то, как игроки развиваются психологически, раскрывается только в игре. Поэтому данная статья раскрывает эффективность недавно созданной компьютерной программы под названием «**ТАКТИК**».

Ключевые слова: «**ТАКТИК**», юных игроков, футбольного матча, способностей, комбинации, техника, тактика, эффективности.

COMPUTER PROGRAM FOR DEVELOPMENT OF TACTICAL THINKING OF SOCCERS

Khasanov Otabek Khamidzhonovich¹ PhD (педагогика), associate professor

Gapparov Zahid Gapparovich² candidat of pedagogical science, professor

Ishtaev Zhavlon Mavlonboevich³ doctor of pedagogical science, associate professor

Abstract. This article develops the ability of young players to quickly and accurately make decisions in various combined actions found in the game, as well as to store combinations in memory. These abilities are also developed in traditional training, but the way players develop psychologically is only revealed

in the game. Therefore, this article reveals the effectiveness of a recently created computer program called "TACTIC".

Keywords: "TACTIC", young players, football match, abilities, combinations, technique, tactics, efficiency.

Развитие тактических навыков юных игроков одна из актуальных проблем современности. Для достижения высоких результатов молодежными и юниорскими сборными требуется дальнейшее усиление эффективности многих целенаправленных научно-исследовательских работ [1,2].

Во время футбольного матча игроки сталкиваются на поле с различными неизвестными ситуациями. Игрок должен уметь быстро разобраться в любой ситуации и принять правильное решение, чтобы эффективно завершить атаку [3].

Поэтому развивать технические и тактические навыки спортсменов целесообразно с раннего возраста. Чем больше тактических комбинаций знают и держат в памяти игроки, тем быстрее и правильнее они смогут находить решения сложных ситуаций в игре [4].

Учитывая эти обстоятельства, мы развивали тактические навыки юных игроков посредством новой программы «ТАКТИК». Перед исследованием спортсменов проинформировали о новой программе, полностью разъяснили принцип работы программы «ТАКТИК». Тренер знакомил с программой «ТАКТИК» тактические комбинации, используемые на тренировке, и посредством программы спортсменам разъяснялись последовательные тактические комбинации (рис. 1).

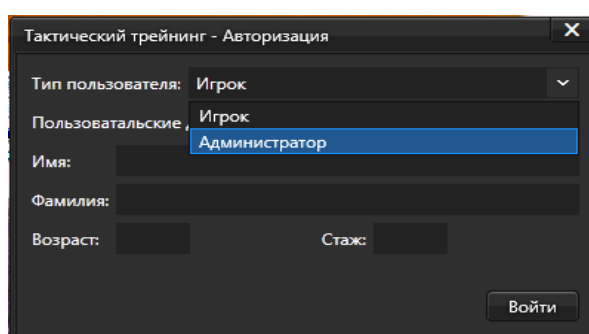


Рис.1. Информационная страница программы «ТАКТИК»

На рис. 1 показано введение в программу «ТАКТИК», а затем спрашивается, является ли администратор или игрок администратором, который может быть тренером или спортивным психологом. Тренер может разместить комбинацию домиков ребенка, подходящую для его возраста,

ему достаточно запомнить ее с помощью цифры или слов, которые легко запоминаются игроками.

При входе в программу запрашивается вся информация об игроке, чтобы программа сохранилась в памяти и в дальнейшем при повторном тестировании игрока можно было увидеть уровень развития.

На следующих двух картинках мы можем проверить, сколько тактических комбинаций осталось в памяти игроков (рис. 2).



Рис. 2 Тактическая задача программы «ТАКТИК»

На рис. 2 игрок должен быстро и точно найти название тактики, появляющейся на экране, а также ее реализацию. Необходимо быстро и точно решить тактическое движение через кнопку тактического исполнения в руке игрока, здесь, конечно, учитывается время и количество ошибок. Если игрок выполняет больше положенного времени и количество ошибок увеличивается, то с этим игроком, у которого плохая память, необходимо работать еще больше.

Каждый спортсмен записывает и анализирует в своем дневнике, сколько ошибок он допустил при выполнении тактической задачи. Результаты проведенного педагогического эксперимента в начале исследования и в конце исследования представлены в табл. 1.

Таблица 1. Результаты показателей тактических способностей юных игроков.

№	Ф.ИО	В начале исследования				В конце исследования			
		Время исполнения (сек)	Количество тактик	Название тактики	Количество ошибок	Время исполнения (сек)	Количество тактик	Название тактики	Количество ошибок
1	Х-С	15,45	6	1	3	4,75	6	1	-

2	И-С	21,95	6	5	4	9,39	6	5	1
3	А-Ў	10,34	6	11	2	9,39	6	11	-
4	Б-Т	14,62	7	14	2	10,93	7	14	-
5	С-Р	20,01	6	17	3	9,40	6	17	-
6	А-Ш	26,85	7	19	8	10,95	7	19	2
7	Д-К	16,87	7	15	4	10,91	7	15	-
8	Э-А	22,90	7	13	4	10,92	7	13	-
9	А-С	10,67	5	4	2	7,80	5	4	-
10	А-Б	15,02	6	12	3	9,37	6	12	-
11	Ж-О	20,30	7	16	3	10,97	7	16	-
12	Б-Й	15,94	7	18	4	10,94	7	18	-
13	М-Р	22,31	6	20	5	9,46	6	20	1
14	Ж-А	16,77	5	2	5	7,83	5	2	-
15	И-У	17,74	7	13	3	10,92	7	13	1
16	М-М	18,94	6	10	5	9,40	6	10	1
17	У-Ж	11,54	6	17	1	4,73	6	17	-
		X=17,54			61	X=9,29			6

В начале исследования общее время, необходимое спортсменам для выполнения тактических задач, составляло $X=17,54$ секунды. По итогам исследования общее время, затраченное на тактические задачи, составило $X=9,29$ секунды. Разница в сокращенном времени в начале исследования и в конце исследования составляет $X=8,25$ секунды. Количество ошибок при выполнении тактических комбинаций в начале исследования составило 61, после исследования – 6. Общее количество ошибок уменьшено до 55. Таким образом, проведенные исследования положительно повлияли на качество обучения.

Чтобы тренер на каждой тренировке обучал спортсменов тактической комбинации, он сначала давал спортсменам понимание, а затем размещал спортивный инвентарь на поле и несколько раз демонстрировал его. На эти перечисленные процессы была потрачена большая часть учебного времени. Наша новая программа «**ТАКТИК**» сэкономила тренеру время, затрачиваемое на тренировку, и как только он на каждой тренировке сообщал спортсменам название тактической комбинации, спортсмены вставали на свои места на поле и начинали выполнять тактическую комбинацию.

Вторая часть программы направлена на дальнейшее развитие способности игроков запоминать тактические комбинации. Чем больше тактических комбинаций игроки приобретут и сохранят в своей памяти, тем

легче им будет найти решение неизвестной, сложной ситуации в ходе соревнования.

Вывод

Футболистов на каждой тренировке обучают разным комбинациям с учетом их возрастных особенностей, но насколько они запоминают скорость мышления и быстроту, и точность принятия решений, можно увидеть только на соревнованиях.

Представленная программа под названием «**ТАКТИК**», разработанная нами, развивает и контролирует память игроков, мышление, способность принимать быстрые и точные решения.

Список источников.

1. Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maãs, V., & Sampaio, J. (2021). A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games. *Journal of Human Kinetics*, 33, 103-113. DOI: 10.2478/v10078-012-0049-x
2. Aguste, C., & Lames, M. (2020). The relative age effect and success in German elite U-17 soccer teams. *Journal of sports sciences*, 29(9), 983-987. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.574719>
3. Baker J., Copley S., Schonher J., & Wattie N. (2019). *The Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport*. London: Routledge.
4. Fortes L.S., Freitas-Júnior C.G., Paes P.P., Vieira L.F., Nascimento-Júnior J.R.A., Lima-Júnior D.R.A.A., Ferreira M.E.C. Effect of an eight-week imagery training programme on passing decision-making of young volleyball players. *Int. J. Sport Exerc. Psychol.* 2020;**18**:120–128. doi: 10.1080/1612197X.2018.1462229. [CrossRef] [Google Scholar].

УДК 159.9:378

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОМПОНЕНТЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Хвацкая Елена Евгеньевна, заведующая кафедрой психологии им. А.Ц. Пуни, психолог
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье отмечена важность прикладного характера содержания дисциплин, направленных на формирование психологической компетентности у студентов профильных вузов отрасли физической культуры и спорта. Обозначены современные ракурсы спортивной психологии в сочетании с наиболее востребованными темами у действующих специалистов как основа для актуализации данных дисциплин.

Ключевые слова: векторы спортивной психологии, подготовка специалистов, физическая культура и спорта, психологические дисциплины

MODERN TRENDS IN SPORTS PSYCHOLOGY IN THE PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL COMPONENT OF TRAINING SPECIALISTS IN THE FIELD PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Elena E. Khvatskaya, Head of the A.C. Puni Department of Psychology, psychologist

¹Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg, Russia

Annotation. The article highlights the importance of the applied nature of the content of disciplines aimed at the formation of psychological competence in students of specialised universities in the field of physical culture and sport. Modern perspectives of sport psychology in combination with the most demanded topics for current specialists as a basis for actualisation of these disciplines are outlined.

Keywords: vectors of sport psychology, training of specialists, physical culture and sport, psychological disciplines

Совершенствование подготовки квалифицированных специалистов для отрасли физической культуры и спорта является перманентно актуальной задачей профильного образования. Психологический (психолого-педагогический) ее компонент не является исключением. Учет современных научно-обоснованных знаний по спортивной психологии необходим для обеспечения прикладного характера процесса обучения студентов, ориентированных, прежде всего, на область профессиональной деятельности 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной

подготовки). С нашей точки зрения, необходимо показать студентам не только важность и целесообразность психологических знаний, но и возможность их применения, включая конкретные психологические инструменты для решения широкого круга задач в профессиональной деятельности, что явилось **целью** нашего исследования.

В более ранних исследованиях в рамках выполнения НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург НИР по государственному заданию Минспорта РФ по теме «Диагностика качества профессионального образования в области физической культуры и спорта с учетом требований Национальной системы квалификаций» (2018–2020) включение оценочных средств, подразумевающих в основном моделирование ситуации учебного взаимодействия и определенных неочениваемых средств в содержание занятий семинарского типа в процессе изучения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» способствовало увеличению количества студентов с высоким уровнем сформированности компетенций (ОПК-1, 6, 9 и 10) при сохранении тенденции их освоения студентами на среднем уровне

Выбор данных локальных заданий (средств) обусловлен: во-первых, их комплексным характером: выполнение подразумевает и знание, и умение и требует проведение (демонстрацию); во-вторых, данные задания представлены в нескольких ОПК; в-третьих, тотальное оценивание переводит фокус внимания с внутренней мотивации (интересно узнавать, важен сам процесс) на внешнюю (а сколько баллов (какую отметку) я за это получу).

По срезовым замерам студенты (2018 – n=72, 2019 – n=69, 2020 – n=138) считают альтернативные средства (практические и тестовые задания) более сложными и более интересными одновременно. Следовательно, разработку заданий на основе новых идей и подходов в спортивной психологии целесообразно рассматривать в качестве ресурса повышения качества подготовки по программам высшего образования не только уровня бакалавриата, но и уровня магистратуры в сфере физической культуры и спорта. В качестве косвенного их эффекта можно отметить повышение субъектной активности личности как предпосылку реализации сформированных компетенций в трудовых функциях и действиях в соответствии со стандартами будущей профессиональной деятельности [1].

Сегодня основная проблематика спортивной психологии представлена в контексте:

1) «двойной» карьеры (dual career) – успешное сочетание спорта и других видов деятельности (прежде всего, учебной), включая компетенции

спортсмена как внутренние ресурсы и психологическое сопровождение как внешний ресурс [2];

2) экологического подхода, основанного на создании среды, включающей объединение усилий всех субъектов спортивной карьеры (тренеры, родители) с акцентом на долгосрочность спортивного развития вместо установки на быстрый результат и др., что способствует развитию и психическому здоровью (эмоциональному благополучию) спортсменов [3], [4], [5].

3) ресурсного подхода для повышения конкурентоспособности спортсменов (личностные и средовые ресурсы) [6].

Данные векторы взаимосвязаны и взаимодополняют друг друга.

Роль тренера и родителей в процессе формирования здоровой спортивной среды очевидна, но неоднозначны как эффекты «от тренера» и «от родителя», так и эффекты «взаимодействия между тренером и родителем», что определяет целесообразность освоения обучающимися определенных навыков психологической работы с субъектами спортивной деятельности [7].

Тренеры Высшей школы тренеров по баскетболу и участники дополнительной образовательной программы повышения квалификации «Психологические аспекты спортивной подготовки» (в рамках проекта «Спорт-норма жизни», НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) (n=64, по выбору не более 3-х ответов) в 2022/23 уч. году определили следующие темы в качестве наиболее востребованных: «психологические приемы в деятельности тренера (приемы регуляции неблагоприятных состояний спортсменов, психической саморегуляции, формирования и поддержания мотивации спортсменов и команды и др.) (28,9%), «конструктивное общение с родителями спортсменов» (25,6%), «профилактика и коррекция межличностных конфликтов в группе/команде» (20%) и «управление спортивной командой» (14,4%) [7].

Выводы. Следовательно, внесение корректив в содержание дисциплин «Психология физической культуры и спорта», «Спортивная психология» (для набора 2022 года и позднее – «Решение психолого-педагогических проблем тренерско-преподавательской деятельности в избранном виде спорта») (49.03.01 Физическая культура, 49.03.04 Спорт), в дисциплину «Психология спорта высших достижений» (49.04.03 Спорт) – это одно из условий, обеспечивающее умелую реализацию будущими специалистами принципа «не навреди» в психологическом компоненте профессиональной деятельности (конечно, при их активном участии на занятиях).

Список источников.

1. Хвацкая Е.Е. Апробация фонда оценочных средств по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» для ОПОП 49.03.01 Физическая культура (ФГОС3++) // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы междунар. научно-практич. конф. – Краснодар, 2021. - С. 313-316.

2. Ильина Н.Л. Психологическая помощь спортсменам в преодолении трудностей реализации двойной карьеры // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: Материалы Междунар. научно-практич. конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК / Под общ. ред. А. А. Передельского. - Москва, 2018. - С. 72-76.

3. Henriksen K., The social environment of talent development in youth sport /K. Henriksen, Stambulova N. //Frontiers in Sports and Active Living. 2023. - Т.5. - С. 1127151. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1127151>.

4. Веракса А.Н. Экологический подход У. Бронфенбреннера в спортивной психологии /А.Н. Веракса, С.В. Леонов //Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. - 2009. - №4. - С. 78-84.

5. Хвацкая Е.Е. Справедливые групповые нормы как социально-психологический критерий здоровой спортивной среды /Е.Е. Хвацкая, О.В. Коршунова, А.Л. Штуккерт //Теория и практика физической культуры. - 2023. - № 1. - С. 44-46.

6. Горская Г.Б. Личностные и средовые факторы спортивной деятельности: монография. - Краснодар, 2022. - 172 с.

7. Хвацкая Е.Е. «Универсальные» психологические приемы в деятельности тренера: сравнительный анализ данных 2016 и 2023 гг. /Е.Е. Хвацкая, Н.Е. Латышева //Современные тенденции психолого-педагогического обеспечения занимающихся физической культурой и спортом: Материалы III Всеросс. научно-практич. конф. с междунар. участием. - Малаховка, 2023. - С. 259-264.

References.

1. Khvatskaya E.E. Approbation of a fund of assessment tools in the discipline «Psychology of Physical Culture and Sports» for OPOP 49.03.01 Physical Culture (Federal State Educational Standard 3++) // Physical Culture and Sports. Olympic education: Materials of the international. scientific-practical conf. - Krasnodar, 2021. - P. 313-316.

2. Ilyina N.L. Psychological assistance to athletes in overcoming the difficulties of realizing a dual career // Scientific and pedagogical schools in the field of physical culture and sports: materials of the International scientific-

practical congress dedicated to the 100th anniversary of GCOLIFK / under the ed. A. A. Peredelsky. - Moscow, 2018. - P. 72-76.

3. Henriksen K., The social environment of talent development in youth sport /K. Henriksen, Stambulova N. //Frontiers in Sports and Active Living. 2023. T.5. - С. 1127151. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1127151>.

4. Veraksa A.N., W. Bronfenbrenner's Ecological Approach in Sports / A.N. Veraksa, S.V. Leonov // Psychology Bulletin of Moscow University. – Part 14. Psychology. - 2009. - № 4. - P. 78-84.

5. Khvatskaya E.E., Korshunova O.V., Shtukkert A.L. Fair group norms as a socio-psychological criterion for a healthy sports environment /E.E. Khvatskaya, O.V. Korshunova, A.L. Shtukkert //Theory and practice of physical culture. - 2023. - № 1. - P. 44-46.

6. Gorskaya G.B. Personal and environmental factors of sports activity: monograph. - Krasnodar, 2022. - 172 p.

7. Khvatskaya E.E. «Universal» psychological techniques(tools) in coaches's activity: comparative analysis of data 2016 and 2023 /E.E. Khvatskaya, N.E. Latysheva //Modern trends in psychological and pedagogical support for those involved in physical culture and sports: Materials of the III All-Russian scientific-practical conference with int. uch. - Malakhovka, 2023. - P. 259-264.

УДК 796.853.23/159.9

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ, ВЫСОКАЯ ЛАБИЛЬНОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ КАК ФАКТОРЫ, СНИЖАЮЩИЕ СПОСОБНОСТЬ ЕДИНОБОРЦЕВ К САМООРГАНИЗАЦИИ

Шумова Наталия Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент

Цяо Чжэнвэй, магистрант

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Аннотация. Проведено исследование причин тревожности единоборцев. Исследование показало, что несоответствие планов и реальных достижений, результатов деятельности социальным ожиданиям означает, что имеется противоречие между индивидуально-

психологическими особенностями спортсменов и требованиями избранного вида спорта. Спортсмены в таких случаях остро переживают неудовлетворенность, собственное неблагополучие, несостоятельность, отсутствие жизненных перспектив, имеют тревожно-неопределенный образ будущего, утратили интерес к происходящему, нуждаются в помощи с осознанным выбором профессии, наиболее соответствующей их индивидуальным возможностям.

Ключевые слова: тревожность, индивидуально-психологические особенности, личность, социальные ожидания, социальная поддержка, саморазвитие, эмоциональная неустойчивость.

EMOTIONAL INSTABILITY, HIGH LABILITY OF THE NERVOUS SYSTEM AS FACTORS REDUCING THE ABILITY OF MARTIAL ARTISTS TO SELF-ORGANIZATION

Natalia Shumova, Ph.D. psychol. Sciences, Associate Professor

Qiao Zhengwei, master's student

Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Abstract. The study of the causes of anxiety of martial arts athletes was carried out. The study showed that the discrepancy between plans and real achievements, results of activity and social expectations means that there is a contradiction between individual-psychological features of athletes and the requirements of the chosen sport. Athletes in such cases acutely experience dissatisfaction, their own disadvantage, failure, lack of life prospects, have an anxious and uncertain image of the future, have lost interest in what is happening, need help with a conscious choice of profession, the most appropriate to their individual capabilities.

Keywords: anxiety, individual-psychological features, personality, social expectations, social support, self-development, emotional instability.

Проблема. Уровень тревожности говорит о нормальной работе психики, если он может быть изменен посредством произвольного осознания или ослаблен благодаря объективному изменению ситуации, к реакциям на ситуацию не подключаются невротические защитные механизмы или не возникают импульсивные реакции, так как личность не может справиться с собой (происходит искажение или отрицание реально существующей ситуации).

Научно обосновать конкретные уровни тревожности, выход за

пределы которых свидетельствует о нарушении адаптационных процессов и объяснить причины этого выхода – чрезмерные или недостаточные уровни мотивации, активации или сенсомоторной (психомоторной) регуляции, исследователи пытались неоднократно [1; 2; 3; 4; 5].

Известно, что с повышением тревоги повышается успешность простой деятельности и снижается – сложной. Для оптимизации тревожности необходим учет специфики деятельности, а также ожидаемого психического и физиологического эффектов.

Актуальность. Личностная тревожность, как и остальные качества личности, формируются в деятельности, в том числе и в спортивной.

Несмотря на необходимость рассмотрения влияния деятельности на формирование качеств личности, у исследователей нет единого мнения относительно причин различий в уровне тревожности единоборцев разной спортивной квалификации, вклада в нее специфики деятельности и других факторов, обуславливающих возникновение ситуативной тревоги, возможности ее регуляции или формирования на ее основе тревожности как личностной черты. Актуально изучение тревожности единоборцев различной спортивной квалификации, а также различий спортивной результативности единоборцев с различным уровнем тревожности.

Цель исследования – выявить различия уровня тревожности единоборцев.

Методики исследования: шкала самооценки тревожности Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханина, [5]; Ері-опросник Г. Айзенка «Экстраинтроверсия и нейротизм»; тест статусов и структуры эго-идентичности (СЭИ-тест Солдатовой Е.Л.).

Результаты исследования. Сравнительный анализ высоко- (МС, КМС) и низко-квалифицированных (1-2 разряд) спортсменов, занимающихся ушу, показал, что спортсмены высокой спортивной квалификации имеют достоверно более низкий уровень и ситуативной, и личностной тревожности, что может говорить о том, что они лучше адаптировались к стрессовым ситуациям, научились справляться со стрессом.

Полученные результаты в целом позволяют охарактеризовать единоборцев низкой спортивной квалификации как низко оценивающих свои ресурсы, с низким креативным потенциалом, выраженными сомнениями в себе, в собственных целях, ушедших в фантазии, неуверенных, подозрительных, остро переживающих неудовлетворенность жизнью, собственное неблагополучие, несостоятельность, отсутствие жизненных перспектив, имеющих тревожно-неопределенный образ

будущего, утративших интерес к происходящему.

Очевидно, имеет место разочарование единоборцев низкой квалификации, возникающее при сравнении планов и реальных достижений. Это разочарование заставляет их задуматься над необходимостью изменения жизненных целей и приоритетов; возможно, заняться чем-то более значимым, исправить ошибки, понять себя, найти свое настоящее предназначение.

Причины такого разочарования могут лежать в отношении к спортсменам низкой квалификации со стороны социума, их низкой ценности для социального окружения.

Как пишет Л.И. Анцыферова [6], психологические механизмы – это способы изменения структуры личности, это и следствие, и причина реальных или мысленных преобразований взаимоотношений индивида с обществом, с миром в целом.

Включение личности в деятельность и межличностные отношения требует значительных психологических усилий по преобразованию, совершенствованию и развитию себя, выделения новой части в системе личности, формирующей новые свойства или регулирующей проявление уже сформированных свойств личности, их дополнение [7; 8].

Разочарование единоборцев низкой спортивной квалификации возникло в результате сравнения их планов и реальных достижений, обнаружения несоответствия ожидаемой и реальной социальной поддержки. Возможно, это разочарование станет началом перехода от обнаружения важности соответствия социальным ожиданиям к внутренним изменениям, к поиску новых жизненных перспектив, целей и приоритетов, повышения субъектной активности личности, ее способности к саморазвитию и самоорганизации.

Корреляционный анализ полученных результатов показывает, что с возрастом и повышением спортивного стажа снижается и личностная, и ситуативная тревожность спортсменов, растет их уверенность в себе.

Обнаружена достоверная взаимосвязь между уровнем нейротизма и стремлением дать социально желательный ответ на вопросы теста ($r_{sp. эмп} = 0,48 > r_{sp.кр.0,05} = 0,45$). Также была обнаружена взаимосвязь между уровнем нейротизма и средним уровнем диффузного статуса эго-идентичности по 7 шкалам СЭИ-теста ($r_{sp. эмп} = 0,49 > r_{sp.кр.0,05} = 0,45$).

Это подтверждает значимость эмоциональной неустойчивости, связанной с таким свойством темперамента, как лабильность нервной системы, для успешности социальной адаптации занимающихся ушу Саньда.

Таким образом, низкая оценка своих ресурсов и креативного потенциала, сомнения в себе, в собственных целях, уход в фантазии, неуверенность, подозрительность, переживание неудовлетворенности жизнью, собственного неблагополучия, несостоятельности, отсутствия жизненных перспектив, тревожно-неопределенный образ будущего, утрата интереса к происходящему объясняется эмоциональной неустойчивостью, связанной с высокой лабильностью нервной системы.

Эмоционально неустойчивые спортсмены с высокой лабильностью нервной системы оказываются менее способными к значительным психологическим усилиям по преобразованию, совершенствованию и развитию себя, к выделению новой части в системе личности, формирующей новые свойства или регулирующей проявление уже сформированных свойств личности, их дополнение [7].

В связи с этим разочарование единоборцев низкой спортивной квалификации из-за несоответствия планов и реальных достижений, результатов деятельности социальным ожиданиям означает, что обнаружено несоответствие индивидуально-психологических особенностей требованиям избранного вида спорта. На данном этапе единоборцам низкой спортивной квалификации необходима помощь в осознанном выборе профессии, наиболее соответствующей их индивидуальным возможностям.

Выводы.

1. Единоборцы низкой спортивной квалификации эмоционально менее устойчивы, что связано с высокой лабильностью нервной системы, низко оценивают свои ресурсы, сомневаются в себе, в собственных целях, подозрительны, остро переживают неудовлетворенность, собственное неблагополучие, несостоятельность, отсутствие жизненных перспектив, имеют тревожно-неопределенный образ будущего, утратили интерес к происходящему.

2. Эмоционально неустойчивые единоборцы с высокой лабильностью нервной системы оказываются менее способными к значительным психологическим усилиям по преобразованию, совершенствованию и развитию себя, к выделению новой части в системе личности, формирующей новые свойства или регулирующей проявление уже сформированных свойств личности, их дополнение [7].

3. Несоответствие планов и реальных достижений, результатов деятельности социальным ожиданиям означает, что обнаружено несоответствие индивидуально-психологических особенностей требованиям избранного вида спорта. Спортсменам в таких случаях требуется помощь в осознанном выборе профессии, наиболее

соответствующей их индивидуальным возможностям.

Список источников.

1. Красников А.А. Общая теория спортивных соревнований: проблемы и опыт их решения, - Красников Андрей Андреевич: автореф. дис. ... д.п.н.: 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, - Москва - 2007.
2. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М.: Московский психолого-социальный институт, - Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. - 304 с.
3. Психология физического воспитания и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов и др.]; Под ред. А.В. Родионова. - М. Издательский центр «Академия», 2010. - 368 с.
4. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги /Ч.Д. Спилбергер //Стресс и тревога в спорте: Междунар. сб. науч. ст. - Сост. Ю.Л. Ханин. - М.: Физкультура и Спорт, 1983. - С. 12-24.
5. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера /Ю.Л. Ханин. - Л. - ЛНИИТЕК. - 1976.
6. Анцыферова Л.И. О динамическом подходе к психологическому изучению личности /Л.И. Анцыферова //Психологический журнал. - 1981. - Т.2. - № 2. - С. 8-19.
7. Шумова Н.С. Взаимосвязь субъектной активности личности и результативности действий баскетболистов России и Китая /Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский, Сюнцэ Люй - РГУФКСМиТ, 2019. - 276 с.
8. Шумова Н.С. Формирование готовности к разрешению противоречий взаимодействия на примере студентов, специализирующихся в единоборствах: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 /Шумова Наталия Сергеевна. Москва, 2015. - 200 с.

References.

1. Krasnikov A.A. General theory of sports competitions: problems and experience of their solution, - Krasnikov Andrei Andreyevich, - author's thesis for a thesis for a thesis for a doctor of pedagogical sciences on specialty 00.04 - Theory and methodology of physical education, sports training, health and

adaptive physical culture, - Moscow - 2007.

2. Prikhozhan A.M. Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics. - Moscow: Moscow Psychological and Social Institute, - Voronezh: Publishing House NPO "MODEK", 2000. - 304 с.

3. Psychology of physical education and sport: a textbook for students of higher educational institutions / [A.V. Rodionov, V.F. Sopov, V.N. Nepopalov, etc.]; ed. by A.V. Rodionov. - M. Publishing Center "Academy", 2010. - 368с.

4. Spielberger, C.D. Conceptual and methodological problems of anxiety research /C.D. Spielberger //Stress and anxiety in sports: International collection of scientific articles. - Comp. Y.L. Khanin. - Moscow: Fizkultura i Sport, 1983. - С. 12-24.

5. Khanin Y.L. A brief guide to the application of the reactive and personality anxiety scale of C.D. Spielberger /Y.L. Khanin. - L. - LNIITEK. - 1976.

6. Antsyferova, L.I. About the dynamic approach to the psychological study of personality /L.I. Antsyferova //Psychological Journal. - 1981. - Т.2. - № 2. - С. 8-19.

7. Shumova N.S. Relationship between subjective activity of personality and performance of basketball players of Russia and China / N.S. Shumova, Y.V. Baikovsky, Xunze Liu - RSUFKSMiT. 2019. - 276 с.

8. Shumova N. S. Formation of readiness to resolve the contradictions of interaction on the example of students specializing in martial arts: autoref. disc. Cand. of Psychological Sciences: 19.00.01 /Shumova Natalia Sergeevna. Moscow, 2015. - 200 p.: 29 p.

УДК 378.037.1:159.9

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ
БАСКЕТБОЛИСТОК 18-19 ЛЕТ РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ**

Шумова Наталия Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент
Безбородова Алина Романовна, магистрант
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Аннотация. Проведен сравнительный анализ особенностей личности и соревновательной результативности баскетболисток 18-19 лет разной

спортивной квалификации (КМС и 1-2 спортивного разряда). Достоверно более низкая (адекватная) самооценка ума при более высоком уровне развития логического мышления позволяет КМС ставить более реалистичные цели в рамках выполняемых в команде ролей и обязанностей. Это позволяет КМС действовать более эффективно, способствует реализации конкретных тактико-логичеcких задач.

Ключевые слова: личность, качества личности, самооценка, притязания, тактика, личная эффективность.

COMPARATIVE ANALYSIS OF PERSONAL QUALITIES AND COMPETITIVE PERFORMANCE OF FEMALE BASKETBALL PLAYERS 18-19 YEARS OLD WITH DIFFERENT SPORTS QUALIFICATIONS

Shumova Natalia Sergeevna, Ph.D. psychol. Sciences, Associate Professor
Bezborodova Alina Romanovna, master's student
Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Abstract. A comparative analysis of the personality traits and competitive performance of female basketball players aged 18-19 years of different sports qualifications (CMS and 1-2 sports categories) was carried out. A significantly lower (adequate) self-esteem of the mind with a higher level of development of logical thinking allows the CCM to set more realistic goals within the framework of the roles and responsibilities performed in the team. This allows the CMS to act more efficiently and contributes to the implementation of specific tactical and logical tasks.

Keywords: personality, personality traits, self-esteem, aspirations, tactics, personal effectiveness.

Проблема. Вследствие высокого уровня конкуренции спортсмен-профессионал в процессе своей спортивной деятельности может получить психологическую травму как в ходе интерпсихического (межличностного) конфликта, так и интрапсихического (внутреннего) конфликта или кризиса. Риск возникновения конфликтов повышается при неадекватно высоких уровнях самооценки и притязаний, их несоответствии реальным способностям игроков [1, 2]. При успешном решении такого рода противоречий и конфликтов включенность в тренировочную и соревновательную деятельность способствуют развитию личности баскетболиста, адекватной самооценки и притязаний, целеустремленности,

волевых качеств, смелости, настойчивости, инициативности в критических ситуациях, самостоятельности в принятии серьёзных решений [3].

Актуальность. Психологическая характеристика и сравнительный анализ игроков разной спортивной квалификации важны для оценки их совместимости. Совместимость повышает степень срабатываемости спортсменов, скорость овладения новыми соревновательными действиями, стабильность их выполнения, эффективность игрового взаимодействия на тренировках и соревнованиях, результативность спортивной команды.

Цель исследования. Выявить личностные качества, отличающие баскетболисток более высокой от баскетболисток более низкой спортивной квалификации.

Таблица 1. Достоверные различия между баскетболистами с разрядом КМС и 1-2 разрядом по U-критерию Манна-Уитни.

Методики, показатели	КМС		1-2 разряд		U-эмп.	p
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
Стаж занятий, лет	11,2	1,30	9,0	0,71	1,0	0,016
Тест Шульте, средняя быстрота поиска цифр в 5 таблицах, сек.	35,0	0,97	46,0	3,22	0,0	0,009
Самооценка ума, баллы	66,4	13,65	83,2	7,98	2,5	0,037
Тест на логическое мышление М. Войнаровского, баллы	23,6	4,16	16,0	2,92	1,5	0,022
Тест для определения уровня личной эффективности человека (Лейбман, П., 2019), баллы	20,8	1,92	13,6	4,22	1,5	0,022
Количество фолов, спортивная результативность спортсменов (суммированные данные за сезон 2021/2022)	49,8	23,66	19,8	10,23	3,0	0,047

Задачи:

1. Изучить личностные особенности баскетболисток.

2. Провести сравнительный анализ личностных особенностей баскетболисток различной спортивной квалификации.

Методики исследования: тест «Таблицы Шульте»; самооценка и уровень притязаний, методика прямого определения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан; тест на логическое мышление М. Войнаровского, тест для определения уровня личной эффективности человека В. Харламова. Испытуемые – 10 баскетболисток 18-19 лет (КМС, n=5 и 1-2 спортивного разряда, n=5).

Результаты сравнительного анализа представлены в Таблице 1.

Достоверные отличия были обнаружены по 12,0% (6 из 50) полученных показателей (Таблица 1):

1. Стаж занятий. Достоверно более высокие значения обнаружены у игроков КМС (в среднем 11,2 года при 9,0 годах у 1-2 разряда, U -эмп.=1,0, $p=0,016$). Для получения более высокого разряда требуется более длительный период подготовки, а получение этого разряда, в свою очередь, повышает заинтересованность в дальнейшем развитии своей профессиональной карьеры и способствует продолжению занятий баскетболом;

2. Тест Шульте. Средняя быстрота поиска цифр в 5 таблицах ниже у игроков 1-2 разряда (в среднем 46,0 сек. при 35,0 сек. у КМС, U -эмп.=0, $p=0,009$). Это объясняется тем, что игроки с разрядом КМС гораздо быстрее и правильнее оценивают непрерывно изменяющуюся обстановку во время спортивной деятельности и в соответствии с этим создают собственные тактические замыслы [4]. А игрокам 1-2 разряда требуется больше времени для адаптации к условиям быстро меняющихся ситуаций;

3. Самооценка ума — достоверно (U -эмп.=2,5, $p=0,037$) более высокие значения у баскетболистов 1-2 разряда, в среднем неадекватно высокие, составляющие 83,2 балла при норме 45-74 балла. У КМС в среднем уровень самооценки ума адекватный, 66,4 балла. Это объясняется тем, что у баскетболистов с 1-2 разрядом нет такого большого опыта, как у КМС, использования игровой статистики для объективной оценки своих способностей. Формирование самооценки с опорой на объективные критерии позволило КМС сформировать адекватную самооценку своих интеллектуальных способностей, тогда как обладатели 1-2 разряда оценивают свои умственные способности неадекватно высоко. Кроме того, у обладателей 1-2 разряда нет такого постоянно действующего стресс-фактора, как внутренняя конкуренция, осложняющая решение игровых задач, повышающая склонность как замечать ошибки партнеров, так и давать более низкие (адекватные) оценки способностям партнеров. Более

низкие показатели самооценки ума у КМС объясняются интериоризацией этих оценок;

4. Тест на логическое мышление М. Войнаровского. Достоверно более высокие показатели обнаружены у игроков КМС (в среднем 23,6 балла при 16,0 баллах у 1-2 разряда, U -эмп.=1,5, $p=0,022$). При достоверно более низких (адекватных) показателях самооценки ума у КМС лучше, чем у игроков с 1-2 разрядом, развиты интеллектуальные способности, что позволяет им быстро принимать решения, направленные на реализацию конкретных тактико-логических задач;

5. Тест для определения уровня личной эффективности человека (В. Харламов). Достоверно более высокие показатели были обнаружены у КМС (в среднем 20,8 балла при 13,6 баллах у 1-2 разряда, U -эмп.=1,5, $p=0,022$). КМС выше оценивают свои способности ставить цели, быстро и эффективно выполнять определенные задачи, использовать ресурсы и дальше развиваться за счет внешних и внутренних факторов. Адекватно оценивая свои интеллектуальные способности, КМС ставят перед собой разумные, более реалистичные цели в рамках выполняемых в команде ролей и обязанностей, что позволяет им действовать более эффективно;

6. Количество фолов, спортивная результативность спортсменов (суммарные данные за сезон 2021/2022). Достоверно более высокие показатели были обнаружены у спортсменов КМС (в среднем 49,8 фолов при 19,8 фолов у 1-2 разряда, U -эмп.=3,0, $p=0,047$). Тактика умышленных фолов негативно сказывается на зрелищности, сбивает ритм игры, затягивает матчи, мешает игрокам развиваться, реализуя интересные игровые комбинации. Однако эта тактика способна обеспечить возврат мяча, срыв атаки соперника, поэтому пока продолжает использоваться тренерами и игроками.

Выводы.

1. КМС способны как быстро выполнять простые алгоритмы двигательных действий, так и быстрее и правильнее оценивать непрерывно изменяющуюся обстановку во время игры и в соответствии с этим создавать и реализовывать собственные тактические замыслы. КМС готовы вступать в конкурентную борьбу, принимая ответственность за неудачи, мотивированы не останавливаться на достигнутых результатах и дальше развиваться за счет внешних и внутренних факторов. КМС чаще, чем игроки с 1-2 разрядом, используют тактику совершения «умышленных фолов».

2. Игроки с 1-2 разрядом, неадекватно высоко оценивая уровень своих интеллектуальных способностей, меньше используют тактику искусственных фолов, пытаясь создавать тактические замыслы, которые,

чаще всего, не приводят к достижению желаемого результата. При этом игроки 1-2 разряда объясняют неудачи не недостатком собственных способностей, а внешнеобвинительно (ищут виноватых среди окружающих их людей – тренеров и партнеров по команде).

Список источников.

1. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2008.
2. Резанова Н.В. Уровень притязаний в системе личных стремлений: в контексте интегративно-целевого подхода к личности: автореферат дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 /Резанова Наталья Владимировна; [Место защиты: Дальневост. гос. ун-т путей сообщ.]. - Хабаровск, 2007. - 26 с.
3. Шумова, Н.С. Формирование навыка самооценивания у спортсменок-волейболисток /Н.С. Шумова //Теория и практика физ. культуры. - 2018. - № 11. - С. 14-16. <https://elibrary.ru/item.asp?id=36347072>
4. Hale J. A., Lewis M. (eds.) Attention and cognitive development. N. Y.: Plenum Press, 1980. - 52 с.

References.

1. Ilyin E.P. Psychology of sports. – St. Petersburg: Peter, 2008.
2. Rezanova N.V. The level of aspirations in the system of personal aspirations: in the context of an integrative-target approach to personality: abstract of thesis. ... candidate of psychological sciences: 19.00.01 /Rezanova Natalya Vladimirovna; [Place of protection: Far East. state University of Communications]. - Khabarovsk, 2007. - 26 p.
3. Shumova N.S. Formation of self-assessment skills in female volleyball players /N.S. Shumova //Theory and practice of physical science. culture. - 2018. - № 11. - P. 14-16. <https://elibrary.ru/item.asp?id=36347072>
4. Hale J. A., Lewis M. (eds.) Attention and cognitive development. N. Y.: Plenum Press, 1980. - 52 с.

УДК 159.01

СИТУАТИВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПСИХИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Яковлев Борис Петрович¹, доктор психологических наук, кандидат педагогических наук, профессор

¹Югорский государственный университет, высшая школа физической культуры и спорта, г. Ханты-Мансийск, Россия

Бибик Сергей Владимирович², аспирант 3 курс

²Югорский государственный университет, высшая школа физической культуры и спорта, Ханты-Мансийск, Россия

Аннотация. Эффективность тренировочной и соревновательной деятельности во многом определяется ситуационными факторами психической нагрузки. Одной из специфических характеристик спортивной деятельности является ее ситуационно-экстремальный характер и максимальное физическое и психическое напряжение, которые определяют высокий уровень спортивных результатов. Спорт высших достижений, как никакая другая деятельность человека, тесно связан с этими понятиями.

Ключевые слова: психическая нагрузка, ситуативная составляющая, спортивная деятельность, основные ситуативные факторы.

SITUATIONAL COMPONENT OF MENTAL STRESS IN SPORTS ACTIVITIES

Yakovlev Boris Petrovich¹, Doctor of Psychological Sciences, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor

¹Yugorsky State University, Higher School of Physical Culture and Sports, Khanty-Mansiysk, Russia

Bibik Sergey Vladimirovich², graduate student 3rd year

²Yugorsk State University, Higher School of Physical Culture and Sports, Khanty-Mansiysk, Russia

Annotation. The effectiveness of training and competitive activity is largely determined by situational factors of mental load. One of the specific characteristics of sports activity is its situational extreme character and maximum physical and mental tension, which determine a high level of sports results. The sport of highest achievements as no other human activity is closely connected with these concepts.

Keywords: mental stress, situational component, sports activity, main situational factors.

Проблема. Проблемы с оптимальной сбалансированностью без учета особенностей физических и психических нагрузок на этапе достижения высокой спортивной формы имеются в большинстве видов спортивной

деятельности циклического и ациклического характера. Решение данной проблемы требует от исследователей системности и комплексности анализа ее проявлений в структуре тренировочного процесса с учетом многообразия и индивидуальных средств, методов подготовки к особенностям физических и психических нагрузок.

Актуальность. Спортивная деятельность характеризуется высокой физической и психологической нагрузкой на спортсмена, и поэтому понимание составляющих этой нагрузки является важным аспектом при тренировке и подготовке спортсменов. Одной из составляющих психической нагрузки является ситуативная составляющая, которая включает в себя адаптацию к различным ситуациям во время выполнения тренировок и соревнований [1].

Ситуативная составляющая психической нагрузки в спортивной деятельности представляет собой способность спортсмена адекватно реагировать на меняющиеся условия и требования, которые могут возникнуть во время выполнения задачи. Эта составляющая включает в себя такие аспекты, как скорость принятия решений, гибкость мышления, концентрация внимания, адаптация к новым ситуациям и контроль над эмоциями [2,3]. Актуальность изучения ситуативной составляющей психической нагрузки в спортивной деятельности заключается в том, что она может оказывать существенное влияние на результаты спортсмена. Способность адекватно реагировать на ситуации может повысить эффективность выполняемых действий, а неумение справиться с изменениями условий может привести к ошибкам и неудачам.

Цель исследования теоретически обосновать и эмпирически исследовать влияние основных ситуативных факторов на величину психической нагрузки в условиях спортивной деятельности.

Задачи. Первая задача заключается в распознавании ситуаций, которые могут вызвать психическую нагрузку. Это может быть высокий уровень конкуренции, ожидания тренеров и болельщиков, необходимость решения проблем во время соревнований, сравнение с другими спортсменами и так далее. Спортсмен должен научиться определять эти ситуации и понимать, как они влияют на его эмоции и мышление.

Вторая задача заключается в разработке стратегий управления этими ситуациями. Спортсмен должен изучить различные техники и методы, которые помогут справиться с психической нагрузкой, такие как регулярная медитация, дыхательные упражнения, практика позитивного мышления, визуализация успеха и многие другие. Каждый спортсмен может выбрать то, что работает лучше всего для него и его индивидуальных потребностей.

И наконец, третья задача - применение этих стратегий в реальных ситуациях.

Методы исследования: теоретический анализ, сравнение, синтез, систематизация, обобщение; эмпирические методы: педагогическое наблюдение, общение, беседа, интервью, опрос, дискуссия, самооценка.

Результаты исследования. Исследование показало, что ситуативная составляющая психической нагрузки является важным фактором в спортивной деятельности. Она оказывает существенное влияние на психологическое состояние спортсмена, его эмоции, мотивацию и производительность. В ходе исследования были выявлены несколько ключевых аспектов ситуативной составляющей психической нагрузки

Первый аспект – это трудность соревнования. Результаты показали, что чем более сложные и интенсивные соревнования, тем выше уровень психической нагрузки у спортсменов. Это связано с высоким ожиданием успеха и страхом неудачи.

Второй аспект – поддержка окружения. Исследование выявило, что наличие поддержки тренера, команды и близких людей снижает уровень психической нагрузки и повышает уверенность спортсмена. В то же время, отсутствие поддержки или негативная реакция из окружения усиливают психическую нагрузку.

Третий аспект – ожидания и собственные представления. Уровень психической нагрузки зависит от того, насколько спортсмен справляется с ожиданиями и требованиями самого себя.

При этом в одних и тех же ситуациях тренировочной, соревновательной деятельности и при одинаковых методах подготовки эффективность и надежность действий у спортсменов различна. Можно предположить, что существуют константно или временно, по тем или иным внешним и внутренним причинам, активно действующие факторы, порождающие у спортсменов в условиях спортивной деятельности различие в психической нагрузке.

Такое дифференцирование ситуативных факторов в условиях тренировочных и соревновательных нагрузок на конкретно-временные, как нам кажется, заслуживает внимания, во-первых, малоизученностью (своим влиянием на практику подготовки спортсменов), функциональной ролью, механизмами, значением; во-вторых, возможностью иметь полную и объективную информацию о ситуативных факторах психической нагрузки в том или ином виде спорта; в третьих, по наличию этих факторов можно прогнозировать их влияние на напряженность, экстремальность деятельности, проводить отбор спортсменов более или менее толерантных

к психическим нагрузкам в той или иной ситуации, способствовать выбору для них соответствующих практических рекомендаций - различного характера: от составления методов, средств самоконтроля и саморегуляции по психокоррекции, до педагогической коррекции основных средств подготовки[3].

Так, к временно действующим факторам, обуславливающим величину, характер психической нагрузки, мы относим: состояние здоровья (болезнь, менструальный цикл), утомление, гелиофизический цикл, групповое взаимодействие, погодно-климатические условия, акклиматизация, место проведения соревнований, характер судейства (необъективное поведение судей), спортивный инвентарь, поведение болельщиков, поведение тренера. К константно действующим факторам в экстремальных, психически тяжелых условиях деятельности спортсмена относятся: свойства темперамента и нервной системы, особенность к гипоксии (терпеть недостаток кислорода) и гиперкапнии (избыток углекислого газа) [1,3].

Отдельные здесь представленные факторы константно-временного характера имеют уже научный анализ их влияния на спортивную деятельность, другие же - чисто эмпирическую оценку. Так, например, такие работы - Райнера Мартенса (1979) по проблеме социальной фасилитации (влияние зрителей, болельщиков на эффективность действий спортсмена), В.И. Шапошникова (1981) по проблеме влияния гелиофизических ритмов, циклов на функциональные возможности спортсмена, Г.Н. Кассиля (1983) по проблеме акклиматизации спортсменов и ряд других работ, отвечают объективным научным фактам об особенностях влияния ситуативных факторов на психические проявления спортсмена. Остановимся на отдельных вышеназванных факторах.

Выводы.

Исходя из проведенного исследования, можно сделать несколько выводов о ситуативной составляющей психической нагрузки в спортивной деятельности.

Во-первых, ситуативная составляющая психической нагрузки играет важную роль в спортивной деятельности. Происходящие во время тренировок и соревнований ситуации могут оказывать сильное воздействие на психологическое состояние спортсмена.

Во-вторых, спортсмены имеют разные индивидуальные особенности, которые могут влиять на их реакцию, на ситуацию. Каждый спортсмен будет по-разному воспринимать, и переживать определенные ситуации, в зависимости от своей индивидуальности.

В-третьих, правильная подготовка и тренировка психологической устойчивости может снизить негативное влияние ситуативной составляющей на спортсмена. Различные техники и методы, такие как релаксация, визуализация и управление эмоциями, могут помочь спортсменам справиться со стрессовыми ситуациями.

В-четвертых, от конкретного функционирования конкретно-временных факторов основных ситуативных составляющих психической нагрузки и их сочетания в большей степени зависит устойчивость, толерантность к психической нагрузке в экстремальных условиях соревновательной деятельности, выраженность психического напряжения, адаптация.

Эффективность управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Они дают ключ к пониманию, почему одни спортсмены успешно и легко справляются, переносят психические нагрузки, а у других при тех же равных условиях нарушается саморегуляция и самоконтроль за их выполнением.

В-пятых, управление ситуативной составляющей психической нагрузки требует осознанности и обучения.

Список источников.

1. Бабушкин Г.Д. Психическая нагрузка в соревновательной деятельности и методика диагностики её переносимости спортсменом / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев // Омский научный вестник. - 2013. - № 5. - С. 178-182.

2. Бибик С.В. Комплексный контроль психолого-педагогического обеспечения в процессе ЛФК детей младшего подросткового возраста / С. В. Бибик, И. В. Гоменюк // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 06–07 октября 2022 года / Редколлегия: А.И. Погребной, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко. - Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. - С. 366-370.

3. Яковлев Б.П., Коваленко Л.А., Вязовкин С.В. Психическая нагрузка в системе высшего профессионального образования //Фундаментальные исследования. 2013. - № 10-4. С. 896-898.

References.

1. Babushkin, G.D. Mental load in competitive activity and methodology of diagnostics of its tolerance by an athlete /G.D. Babushkin, B.P. Yakovlev //Omsk scientific bulletin. - 2013. - № 5. - C. 178-182.

2. Bibik, S. V. Complex control of psychological and pedagogical support in the process of physical training of young adolescent children / S. V. Bibik, I. V. Gomenyuk // Physical Culture and Sport. Olympic Education : Proceedings of the International Scientific and Practical Conference, Krasnodar, October 06-07, 2022 /ditorial Board: A.I. Pogrebnoy, E.M. Berdichevskaya, G.B. Gorskaya, E.A. Eremina, T.A. Samsonenko. - Krasnodar: Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, 2022. - C. 366-370.

3. Yakovlev B.P., Kovalenko L.A., Vyazovkin S.V. Mental load in the system of higher professional education //Fundamental Research. 2013. - № 10-4. - C. 896-898.