

МАТЕРИАЛЫ
XV Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием
«РУДИКОВСКИЕ ЧТЕНИЯ-2019»

28-29 мая 2019 г.

Москва - 2019

УДК 796.01:159.9
ББК 88.6

Редакционная коллегия:

Ю.В. Байковский
В.А. Москвин
В.Н. Непопалов
В.Ф. Сопов

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

ISBN 978-5-6041526-7-6

Рудиковские чтения: материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2019» (28-29 мая 2019 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина – М. : РГУФКСМиТ, 2019. – 282 с.

В сборнике материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2019» 28-29 мая 2019 г. представлены теоретико-методологические и практические вопросы психологического обеспечения спортивной деятельности и физической культуры. Рассматриваются психологические проблемы спортивной деятельности, личности спортсмена и тренера, спортивной команды, методы и методики психологической подготовки и диагностики спортсменов, психофизиологические аспекты спортивной деятельности и вопросы подготовки в сфере физической культуры и спорта.

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

Материалы представлены в авторской редакции.

ISBN 978-5-6041526-7-6



© НОУ РГУФКСМиТ, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

Андрущишин И.Ф., Сапиев С.Ж., Гераськин А.А., Денисенко Ю.П. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ БОКСЕРОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ	9
Бабушкин Г.Д. ПОЗИТИВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА КАК ФАКТОР УСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СОРЕВНОВАНИИ	14
Горская Г.Б. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЮНЫХ ПРОФЕССИОНАЛОВ В СПОРТЕ И БАЛЕТЕ	19
Сопов В.Ф. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОТИВОРЕЧИЙ СФЕР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ В ПСИХОЛОГИИ СПОРТА	24
СЕКЦИЯ I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ	
Берилова Е.И., Дорошина О.В. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ	30
Королева А.Д., Буторин В.В. СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ К НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ФАКТОРАМ В КОННОСПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)	34
Непопалов В.Н. УПРАВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЕМ КАК ПРОБЛЕМА СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ	39
Тиунова О.В. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	43
СЕКЦИЯ II ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА И ТРЕНЕРА	
Багадирова С.К. ТОЛЕРАНТНОСТЬЮ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ КАК СВОЙСТВО ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА,	47

ОБУСЛАВЛИВАЮЩЕЕ ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО)	
Базанова В.В., Залиханова А.А. ПРОЯВЛЕНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВЕЛОСПОРТЕ МАУНТИНБАЙК	51
Баранов Д.А., Шубина Г.Л. ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ШТРАФНОГО БРОСКА У БАСКЕТБОЛИСТОВ 15–16 ЛЕТ	56
Бархударян А.А. ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ У БОКСЕРОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП	62
Белоконь В.О., Горская Г.Б. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ САМООЦЕНКИ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ПРИМЕРЕ ГАНДБОЛА	66
Босенко Ю.М., Распопова А.С. ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КАК РЕСУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ	71
Горская Г.Б., Тимофеева О.А. ВЛИЯНИЕ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПОДДЕРЖКИ НА ВОСПРИЯТИЕ ГРУППЫ И МОТИВАЦИЮ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ	76
Зирин В.А., Натарова О.В. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ В ПАРЕ ТАНЦОРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ	81
Ибрагимов Б.Б. РОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРА ПО ЕДИНОБОРСТВАМ	86
Коршунова О.В., Елисеева Р.А. АНАЛИЗ КОМПОНЕНТОВ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ АКРОБАТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	89
Лада С.С. КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ КАК ФАКТОРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	93
Мельников В.М., Юров И.А.	97

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТИ	
Непопалов В.Н. ПСИХОТЕХНИКА КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА	101
Палий В.И. ЛИЧНОСТНЫЕ ЧЕРТЫ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРЫЖКАМИ В ВОДУ	106
Потапова Е.М. ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ГРЕБЦОВ	110
Пузанова Ю.А., Бабушкин Е.Г. ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОНЬКОБЕЖНЫМ СПОРТОМ	113
Распопова А.С., Босенко Ю.М. ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И УСТОЙЧИВОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ У ЯХТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА	118
Сопов В.Ф., Макаров А.Ю. ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ И ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ У ХОККЕИСТОВ РАЗЛИЧНОГО АМПЛУА	121
Сохликова В.А., Романина Е.В. ОСОБЕННОСТИ ТИПОВЫХ КОМБИНАЦИЙ УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ И САМООЦЕНКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	125
Сюнцэ Л., Байковский Ю.В., Шумова Н.С. СУБЪЕКТНАЯ АКТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БАСКЕТБОЛИСТОВ РОССИЙСКОЙ И КИТАЙСКОЙ СТУДЕНЧЕСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД	128
Тихомиров М.Ю. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	134
Чусовитина О.М., Бескараваных К.А. ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ	140
Шумова Н.С., Байковский Ю.В., Лашук, С.В. ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЯХТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЮ	145
Юров И.А., Мельников В.М. ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНДИВИДНЫХ И ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК В СТРУКТУРЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ	151

СЕКЦИЯ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ: ПОДХОДЫ, МЕТОДЫ, ТЕХНОЛОГИИ	
Алёшичева А.В., Самойлов Н.Г. МЕХАНИЗМ РЕГУЛЯЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА	157
Андреев В.В., Андреев Вл. Вл. КОНФЛИКТ КАК СРЕДСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ	160
Антонова Н.П. ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШАХМАТИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	165
Волкова М.Г. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, СВЯЗАННЫЕ С КРИЗИСНЫМИ СИТУАЦИЯМИ В ЖИЗНИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ- ЮНИОРОВ	168
Захрямина Л.Н., Шумова Н.С., Байковский Ю.В. ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТЬ ЯХТСМЕНОВ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	172
Звездецкая Н.О. ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЙ С СОЦИАЛЬНЫМ ОКРУЖЕНИЕМ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	176
Китаева Е.М. УПРАВЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕМ АГРЕССИИ НА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ	181
Китова Я.В. МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	185
Ловягина А.Е. МЕТАКОГНИЦИИ И ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВИДОВ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО СПОРТА	189
Маркелов В.В., Александров И.Ю. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАЩИТНОГО И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ	194
Папуша А.Т., Байковский Ю.В. СТРЕСС-ФАКТОРОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ПЛАВАНИИ	198
Несветайло А.В. ПЕРФЕКЦИОНИЗМ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ШАХМАТИСТОВ	203
Сытник Г.В.	207

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ	
Уляева Л.Г., Раднагуруев Б.Б., Уляева Г.Г. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ЮНЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД	211
Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е. «ПРОБЛЕМНОЕ» ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ЗАНЯТИЯМ РЕБЕНКА СПОРТОМ	216
Шестиловская Н.А. СРАВНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ЗДОРОВЫХ СПОРТСМЕНОВ И ПАРАЛИМПИЙЦЕВ	220
Шумова Н.С., Байковский Ю.В. ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СТЕРЕОТИПОВ, КАТЕГОРИАЛЬНЫХ СТРУКТУР И СТЕРЕОТИПОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ	226
СЕКЦИЯ IV НЕЙРО-КОГНИТИВНЫЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ	
Аринушкина А.П., Москвина Н.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ	232
Гаврилова М.П., Коленов М.И., Голуб Я.В. ОЦЕНКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА	235
Казанцева Т.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ- АВТОГОНЩИКОВ	240
Коленов М.И., Голуб Я.В., Гаврилова М.П. МОДЕЛИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНА БОКСЕРА НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВ	246
Лукьянчикова Ж.А. ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ НА ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В КОНТЕКСТЕ НЕЙРОПСИХОЛОГИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РАЗЛИЧИЙ	251
Москвин В.А., Москвина Н.В. ИНТЕРНЕТ, КИБЕРСПОРТ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ГЕЙМЕРОВ	255
Москвина Н.В., Москвин В.А.	259

ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЯ В СПОРТЕ И ПРОИЗВОЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ	
Тарасова Л.В., Тимакова Т.С. ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С МОТИВАЦИОННОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ	264
Федорова Е.Ю. СЕНСОМОТОРНЫЕ РЕАКЦИИ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ АДАПТАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	270
Федотова О.И., Ивашко С.Г. УЧЕТ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	273
Чумаков М.В. ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ И СТРЕСС: ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И ПРИЛОЖЕНИЯ В ПСИХОЛОГИИ СПОРТА	277

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

УДК 796.01:159.9

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ БОКСЕРОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ

Андрущишин И.Ф., Сапиев С.Ж., Гераськин А.А., Денисенко Ю.П.

***Аннотация.** В статье показаны исследования, где анализируются наличие значимых свойств личности спортсменов-боксеров и приводятся требования, которые к ним предъявляются для успешной деятельности в различных условиях тренировки и соревнований. На основе исследования казахстанских боксеров делается вывод о преимущественном использовании индивидуального подхода в подготовке боксеров экстракласса с учетом уникального своеобразия их личностных свойств.*

***Ключевые слова:** личность, значимые свойства, боксер, квалификация, структура, модель личности, особенности личности, индивидуальный стиль.*

Введение. Воспитание и развитие личности спортсмена неотъемлемая часть подготовки квалифицированного боксера. В современных условиях этот многогранный процесс не может происходить спонтанно, а должен носить системный, целенаправленный характер. В основе такой системы должно лежать четкое концептуальное понимание какими чертами личности должен обладать боксер, чтобы надеяться на достижение максимальных спортивных результатов. Психология спорта осуществляет решение этой проблемы, как правило, в рамках модельного подхода. В ходе репрезентативного психодиагностического исследования выявляются психологические модельные характеристики личности спортсмена в определенном виде спорта, и тренер получает конкретные рекомендации по воспитанию и развитию, соответствующих свойств. Однако даже беглый анализ исследований личности показывает, что этот подход далеко не всегда является продуктивным.

Основная часть. Многие исследования, проведенные в боксе, показывают, что даже при использовании одинаковой тестовой базы находим широкое разнообразие в выраженности и различии значимых свойств личности боксеров.

Так Н.А. Худадов пишет, что для спортсменов-боксеров характерны такие черты личности как настойчивость, упорство, инициативность, стремление постоять за себя, эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность.

При этом он подчеркивает, что условия спортивной деятельности боксера (тренировки, предсоревновательная подготовка и соревнования) по-разному могут воздействовать на психику спортсмена, вызывать разные проявления психических процессов и даже свойств его личности, вызывать

различные психические состояния. Нередко боксеры, проявляющие в тренировочных упражнениях большую решительность и настойчивость, выходя на ринг, становятся неуверенными, перестают в ходе боя бороться за победу; часто бывает и так, что безынициативные, вялые в тренировке спортсмены на соревнованиях захватывают инициативу, навязывают сопернику высокий темп в течение всех раундов и добиваются победы [5].

Кроме этих общих личностных качеств для контактного вида спорта, которым является бокс, характерны высокий уровень агрессивности, высокий уровень мотивации, экстраверсия и твердость характера, авторитарность, эмоциональная устойчивость. Спортсмены-боксеры по мнению В.А.Киселева, не только более агрессивны, но и склонны более свободно выражать свои агрессивные тенденции [3].

М.И. Романенко в своей работе подчеркивает, что следует постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса, ограниченном приеме пищи и воды [6].

Кроме этого, для спортсменов-боксеров характерна авторитарность, выраженное стремление к лидерству, что проявляется в настойчивости, хвастливости, заносчивости, желании подчинить себе других.

Характеризуя личность спортсмена-боксера, следует сказать о твердости характера. Для спортсмена, наделенного этой чертой, свойственны эмоциональная зрелость, независимость в мыслях и действиях, твердость и критичность в оценке себя и окружающего мира, способность владеть своими чувствами и не показывать тревоги в различных ситуациях.

В исследовании Б.И. Бутенко говорится, что спортсменов-боксеров отличает забота и внимание к своей внешности и здоровью. Они внимательны к своему телосложению, гигиене тела, так как тело для них является средством достижения успеха и самовыражения. Но если эта забота чрезмерна, то спортсмен будет проявлять повышенную чувствительность к малейшим повреждениям и травмам, и могут видеть опасность в соревнованиях для своего здоровья [1].

Также спортсменам-боксерам свойственна уверенность в себе, этому способствует высокий социальный статус, что позволяет человеку чувствовать достаточно уверенно и свободно в различных социальных ситуациях [2].

По мнению И.С. Колесника развитие личности боксера неотделимо от его общего интеллекта и воспитания [4]. Формирование свойств личности и психических процессов боксера будет происходить достаточно эффективно, если он сам желает активно совершенствовать свою психику и научиться управлять ею. Он должен активно захотеть воспитывать свой характер, закалять свою волю, научиться регулировать свое психическое состояние, мобилизовать в любое время все силы для победы в бою, улучшить свое мышление, внимание, восприятие и т. д. Иными словами, боксер должен

активно включиться в процесс самовоспитания. Серьезно относящийся к тренировке, вдумчивый боксер, ставящий цель добиться высокого совершенствования, со временем становится более требовательным к себе. Он осознает те требования, которые предъявляются к нему как к спортсмену высокого класса. В успешности самовоспитания большую роль играет тренер, от которого во многом зависит, сумеет или нет спортсмен настроиться в нужном направлении, и сможет ли он продолжать самовоспитание при неудачах [7].

Перечисленные свойства – это далеко не полная совокупность особенностей, характеризующих личность спортсмена-боксера. К тому же в представленных исследованиях не идет речь о боксерах экстракласса, достигающих максимальных результатов, т.е. призерах чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр.

Исследование сборной Казахстана по боксу, проведенное нами при подготовке к Олимпиаде в Сиднее показывает, что из 6 боксеров, прошедших отбор и получивших квалификацию, 2 спортсмена стали Олимпийскими чемпионами (С-в и И-в), 1 спортсмен стал серебряным призером (Д-в) и остальные трое вышли в четвертьфинал (М-в, К-в и О-в). Ранее они становились призерами чемпионата мира. Таким образом, все боксеры фактически являются спортсменами экстракласса. Диагностика личностных свойств этой сборной осуществлялась с помощью 16-факторного теста Р. Кэттелла. Результаты представлены в таблице 1. Наиболее значимыми свойствами сборной с высокими средними баллами являются: настроение (фактор F; $\bar{X} = 7,8$ балла), экстраверсия (фактор F₂; $\bar{X} = 7,8$), реактивная уравновешенность (фактор F₃; $\bar{X} = 7,7$), склонность к лидерству (фактор E; $\bar{X} = 7,2$ балла), фрустрация

Таблица 1 – Показатели свойств личности сборной Республики Казахстан при подготовке к Олимпиаде

Испытуемые	Шестнадцатифакторный тест Р. Кэттелла																			
	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q ₁	Q ₂	Q ₃	Q ₄	F ₁	F ₂	F ₃	F ₄
Д-в	7	7	10	5	9	8	6	7	3	2	6	2	1	7	9	3	1,2	7	5,1	1,9
М-в	3	9	4	10	8	5	8	2	10	10	4	8	9	5	2	10	9,4	8,7	10	11
К-в	2	3	5	8	10	8	5	3	9	2	8	5	2	3	6	9	7,5	7,6	11	4,9
О-в	3	2	4	7	4	6	5	2	6	1	5	8	7	2	4	9	8,4	5,3	9,1	4,9
С-в	9	1	6	7	7	5	8	6	8	3	6	8	9	5	6	7	6,6	8,6	5,5	5,8
И-в	9	4	9	6	9	8	8	7	4	3	5	3	1	4	7	4	2,3	9,3	5,7	1,3
\bar{X}	5,5	4,3	6,3	7,2	7,8	6,7	6,7	4,5	6,7	3,5	5,7	5,7	4,8	4,3	5,7	7,0	5,9	7,8	7,7	5,0
σ	3,2	3,1	2,6	1,7	2,1	1,5	1,5	2,4	2,8	3,3	1,4	2,7	3,9	1,8	2,4	2,9	3,4	1,5	2,5	3,6
V%	58	72	41	24	27	23	23	54	42	93	24	48	82	41	42	41	57	19	33	71

(фактор Q_4 ; $\bar{X} = 7,0$ баллов) и с низкими значениями - практичность (фактор M ; $\bar{X} = 3,5$ балла). В целом для этой группы боксеров характерны позитивный настрой, высокая социальная контактность, желание быть решительной, отважной личностью, стремление к доминированию, проявление сверхактивности, нетерпеливости и сохранение присутствия духа в экстремальных ситуациях. Однако, обратив внимание на коэффициент вариативности ($V\%$), и индивидуальные показатели факторов видим, что разброс их значений очень велик. Величина коэффициента вариации в пределах нормы не должна выходить за 20%, в то время как по фактору M она составляет 93%, а по индивидуальным показателям факторов диапазон разброса составляет от 1 до 9 баллов. Все это свидетельствует об большой неоднородности группы по выраженности личностных свойств. У боксера M -ва ярко выражено воображение, в то время как у O -ва крайняя степень практицизма. Схожая ситуация наблюдается и по другим факторам - Q_1 , B , F_4 . Лишь только по фактору F_2 коэффициент вариации находится в пределах нормы. Возникает вопрос, а за счет чего вышеназванные спортсмены Казахстана добились столь впечатляющих успехов, если значимые свойства их личности во многом не совпадают с теми, которые выявлены в исследованиях, проведенных другими авторами. По всей видимости это связано с одной стороны с тем, что боксеры экстракласса отличаются по своим личностным характеристикам от обычных спортсменов, а с другой стороны, с индивидуальным своеобразием личностных свойств боксеров экстракласса, которые не укладываются в прокрустово ложе сложившихся представлений о структуре личности спортсмена и отсюда вытекает вывод о том, что, чем выше класс боксера, тем больше должен индивидуализироваться тренировочный процесс с учетом уникальности личностных свойств каждого из них.

Выводы. 1. Свойства личности боксеров достигающих максимальных результатов и их выраженность отличаются от личностных свойств обычных боксеров.

2. Чем выше уровень спортивного мастерства, тем больше должен использоваться индивидуальный подход в подготовке боксеров, опираясь на уникальное своеобразие их личностных свойств.

Литература

1. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка боксера /Б.И. Бутенко. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 69 с.

2. Галочкин, П.В. Характеристика показателей соревновательной деятельности боксеров высокого класса /П.В. Галочкин //Вестник спортивной науки. - 2009. - № 1. - С. 51-55.

3. Киселев, В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров / В.А. Киселев. - М.: Физическая культура, 2006. - 127 с.

4. Колесник, И.С. Формирование индивидуального стиля боксера как условие роста спортивного мастерства /И.С. Колесник //Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 12. - С. 69-72.

5. Худадов, Н.А. Психологическая подготовка боксеров /Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 102 с.

6. Романенко, М.И. Бокс /М.И. Романенко. - Киев: Высшая школа, 1978. - 296 с.

7. Ширяев, А. Г. Бокс учителю и ученику /А.Г. Ширяев. СПб.: Шатон, 2002. - 66 с.

Андрущишин Иосиф Францевич - д.п.н., профессор, ifandru2@mail.ru, кафедра Теоретических основ физической культуры и спорта, Казахская академия спорта и туризма, Республика Казахстан, Алматы.

Сапиев Серик Жумаканович, - докторант PhD, wbc_2005@mail.ru, кафедра Теоретических основ физической культуры и спорта, Председатель комитета по физической культуре и спорту РК, Республика Казахстан, Нур-Султан

Гераськин Анатолий Александрович – к.п.н., профессор., доцент кафедры "Физическое воспитание и спорт", anatoly_geraskin@mail.ru, институт дизайна и технологий Омского государственного технического университета, Россия, Омск.

Денисенко Юрий Прокофьевич - д.б.н., профессор, yprof@yandex.ru, кафедра Теории и методики физической культуры, Набережночелнинский государственный педагогический университет, Россия, Набережные Челны.

COMPARATIVE ANALYSIS OF PERSONALITY PECULIARITIES OF DIFFERENT LEVEL BOXERS

Andrushchishin Joseph Frantsevich - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, ifandru2@mail.ru, Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Republic of Kazakhstan, Almaty.

Sapiev Serik Zhumakanovich, - PhD student wbc_2005@mail.ru, of the Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports, Chairman of the Committee on Physical Culture and Sports of the Republic of Kazakhstan, Republic of Kazakhstan, Nur-Sultan/

Geraskin Anatoly Alexandrovich - Ph.D., Professor, Associate Professor of the Department "Physical Education and Sport", anatoly_geraskin@mail.ru, Institute of Design and Technology, Omsk State Technical University, Omsk, Russia.

Denisenko Yuri Prokofyevich - Doctor of Biological Sciences, Professor, yprof@yandex.ru, Department of Theory and Methods of Physical Culture, NaberezhnyeChelny State Pedagogical University, Russia, Naberezhnye Chelny.

Abstract. Researches are shown in the article, where analysed presence of meaningful properties of personality of sportsmen-boxers and requirements over, that to them is produced for successful activity under various conditions training and competitions, are brought. On the basis of research of the Kazakhstan boxers drawn conclusion about the primary use of individual approach in preparation of boxers of extraklassa taking into account unique originality of their personality properties.

Keywords: personality, meaningful properties, boxer, qualification, structure, model of personality, feature of personality, individual style.

Literature

1. Butenko, B. I. *Specialized training boxer* /B. I. Butenko. - M.: physical Education and sports, 1967. 69 p.
2. Galochkin, P. V. *Characteristics of indicators of competitive activity of high-class boxers* /P. V. Galochkin //Bulletin of sports science. - 2009. - № 1. - P. 51-55.
3. Kiselev, V. A. *sports training Improvement of highly-qualified boxers* / V. A. Kiselev. - Moscow: Physical culture, 2006. - 127 p.
4. Kolesnik, I. S. *Formation of individual style of the boxer as a condition of growth of sports skill* /I. S. Kolesnik //Theory and practice of physical culture. - 2009. - № 12. - P. 69-72.
5. Khudadov, N.. *Psychological preparation of the boxers* /N.. Khudadov. - Moscow: physical Education and sport, 1968. 102 PP.
6. Romanenko, M. I. *Box* /M. I. Romanenko. - Kyiv: Higher school, 1978. - 296 p.
7. Shiryaev A. G. *Boxing teacher and student* /A. G. Shiryaev. SPb.: Chaton, 2002.- 66p.

УДК 159.95

ПОЗИТИВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА КАК ФАКТОР УСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СОРЕВНОВАНИИ

Бабушкин Г.Д.

***Аннотация.** Содержание предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена является существенным фактором, определяющим успешность выступления спортсмена на соревновании. По содержанию позитивной составляющей в мыслительной деятельности можно прогнозировать результаты выступления спортсмена. Спортсмены высокой квалификации, выступающие на соревнованиях высокого ранга, имеющие высокий уровень позитивной составляющей, как правило, выполняют заявочные результаты и занимают призовые места.*

***Ключевые слова:** мыслительная деятельность, направленность мыслей, спортсмены, результативность деятельности, соревнование.*

Актуальность. Знают ли тренеры чем наполнено содержание предсоревновательной мыслительной деятельности его спортсменов? Скорее всего, нет. Наполнено оно различными мыслями позитивного, неопределенного и негативного характера, соотношение которых определяет общую направленность мыслительной деятельности спортсмена. Какова в нем доля позитивной составляющей? Каково её влияние на результативность соревновательной деятельности спортсмена? Зная ответы на эти вопросы у конкретного спортсмена, можно приводить содержание его мыслительной деятельности в нужное русло. Формирующиеся перед соревнованием мысли являются следствием анализа спортсменом предстоящего выступления на соревновании, своей подготовленности к предстоящей деятельности [1; 5; 7 и др.]. Мысли человека материальны, и влияют на состояние, поведение и деятельность. О чем думал норвежский биатлонист И. Бё на чемпионате Мира (2019) на последнем огневом рубеже,

имея преимущество в 40 секунд? Ответ очевиден: ну промахнусь раз-два, время то еще есть. После второго промаха мысли были уже совсем другие, которые и повлияли на результат стрельбы. В результате – третий промах. Эта стрельба стоила ему золотой медали.

Представление человека о себе делает его таким, каким он сегодня является [6; 8 и др.]. Мы полагаем, что одним из значимых факторов, определяющих успешность овладения спортсменом избранным видом спорта, считается мышление спортсмена, его содержание, концентрация и направленность [2; 3]. В этой связи задачей тренера является формирование у спортсменов эффективного (позитивного) мышления, положительно влияющего на соревновательную деятельность. Однако на сегодня это представляется серьезной проблемой для тренеров и спортсменов, что обусловлено отсутствием научных разработок в этом плане.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что в содержании мыслительной деятельности спортсменов высокой квалификации демонстрируемых высокие результаты на соревнованиях, преобладает позитивная направленность мышления, оказывающая положительное влияние на результаты соревновательной деятельности, однако имеют место неопределенные и негативные мысли, сказывающихся на результатах соревновательной деятельности.

Цель исследования – выявить содержание мыслительной деятельности спортсменов высокой квалификации перед соревнованием и определить его влияние на результативность соревновательной деятельности.

Методы исследования. Для определения направленности мыслительной деятельности спортсменов использовался разработанный нами тест «Мыслительная деятельность спортсмена» [4]. По характеру мыслительной деятельности (её позитивной составляющей) выделены три уровня: высокий уровень 55-60 баллов; средний уровень 35-54 балла; и низкий уровень 20-34 балла. Результативность соревновательной деятельности спортсменов определялась по результатам выполнения запланированных результатов на соревновании. В исследовании принимали участие спортсмены высокой квалификации: мастера спорта, мастера спорта международного класса, заслуженные мастера спорта – участники первенства Сибирского федерального округа, чемпионата России, Олимпийских игр в Сочи (конькобежцы, пловцы, тяжелоатлеты), более 100 человек (в сборе материалов принимали участие К.В. Диких (конькобежный спорт), Р.Е. Рыбин (плавание), С.О. Ковбель (тяжелая атлетика)).

Результаты исследования. При анализе содержания предсоревновательной мыслительной деятельности тяжелоатлетов выявлялась её позитивная составляющая, отражающая мысли позитивной направленности о своем выступлении на предстоящем соревновании. Высокий уровень позитивной составляющей выявлен у 9 человек: из них два заслуженных мастера спорта и два мастера спорта международного

класса. Спортсмены этой группы заняли 1-е места в своих весовых категориях. Спортсмены такой же спортивной квалификации, но со средним и низким уровнем позитивной составляющей мыслительной деятельности не выполняли заявочных результатов и заняли 3-4 места и последующие. Аналогичные результаты были получены и при выступлении Российских тяжелоатлетов на Кубке Президента России и молодежном первенстве России.

Проведённое исследование тяжелоатлетов высокого класса, выступающих на ряде соревнований, позволяет утверждать о позитивном влиянии предсоревновательной мыслительной деятельности на успешность выступления на соревнованиях. Для проверки данного положения нами был проведен однофакторный дисперсионный анализ по Фишеру, который составил $F_{\text{расч}} = 19,8$ при $F_{\text{крит}} = 4,74$.

Тяжелoатлеты, выступавшие на трех соревнованиях (первенство России, кубок России, спартакиада молодежи России), выполнили и перевыполнили запланированные результаты только в 29 подходах из 78, что составило всего 37%. Мы предприняли попытку – выявить содержание предсоревновательной мыслительной деятельности и определить её влияние на результативность соревновательной деятельности тяжелоатлетов. В этой части исследования приняло участие 11 тяжелоатлетов высокой квалификации. Спортсмены принимали участие в трех соревнованиях: кубок России, первенство России среди молодежи, универсиада России.

Оказалось, что тяжелоатлеты знают содержание своей мыслительной деятельности, что было подтверждено результатами опроса перед соревнованием. Однако, какое влияние оказывает содержание мыслительной деятельности на результаты предстоящего соревнования, спортсмены затрудняются с ответом. Если мысли спортсмена наполнены негативным содержанием о предстоящей деятельности, то, как правило, выполнение предстоящей деятельности затруднено и далеко не всегда заканчивается успешно. При анализе содержания предсоревновательной мыслительной деятельности тяжелоатлетов высокого класса выявлялась её позитивная составляющая, отражающая мысли позитивной направленности о своем выступлении на предстоящем соревновании. Высокий уровень позитивной составляющей выявлен у 6 человек, которые заняли 1-2 места в своей весовой категории. Спортсмены со средним и низким уровнем мыслительной деятельности заняли в своих весовых категориях 3-4 места и последующие.

При изучении психологической подготовленности спортсменов-конькобежцев оказалось, что существенным фактором, влияющим на результаты выступления спортсмена на предстоящем соревновании, является характер его мыслительной деятельности. Тестирование направленности мыслительной деятельности у конькобежцев перед соревнованием выявило достаточно высокий её уровень, в среднем 54 балла из 60 возможных. Минимальный результат - 51 балл, максимальный - 57

баллов. Из всей выборки спортсменов-конькобежцев в зависимости от выполнения запланированного результата на соревновании были выделены две группы: первая группа в составе 20 человек – выполнили в забегах запланированный результат; вторая группа в составе 9 человек – не выполнили в забегах запланированный результат. Мы предположили, что значимым фактором в этом случае может быть направленность предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена, её позитивная составляющая. Позитивная направленность мыслительной деятельности спортсменов первой группы составила 54,7 балла, второй группы – 52,1 балла. Исходя из полученных результатов, можно говорить о влиянии содержания мыслительной деятельности на результативность соревновательной деятельности конькобежцев, что потом было подтверждено при проведении однофакторного дисперсионного факторного анализа по Фишеру.

У пловцов-спринтеров высокой квалификации выявлен средний уровень позитивной направленности предсоревновательной мыслительной деятельности в пределах 46-53 балла при максимуме 60 баллов. Анализ содержания предсоревновательной мыслительной деятельности пловцов позволил выявить следующие недостатки: сложность концентрации внимания, пловцам не всегда удается справиться со своим состоянием, появление отрицательных мыслей, проявление неуверенности, нежелание интересоваться специальной литературой. На основании полученных результатов можно предполагать, что средний уровень мыслительной деятельности пловцов (отражающий её недостаточную позитивную направленность) не способствует реализации в соревновательных условиях накопленного на тренировках потенциала. Пловцы, выступая на соревнованиях высокого ранга лишь в 40% случаев смогли выполнить заявочный результат.

Выводы. Результаты проведённого исследования подтвердили выдвинутую гипотезу. Анализ содержания мыслительной деятельности высококвалифицированных спортсменов различных видов спорта позволяет говорить, что в общей структуре мыслительной деятельности спортсменов преобладает позитивный характер мышления, оказывающий положительное влияние на результативность соревновательной деятельности. Однако в содержании мыслительной деятельности высококвалифицированных спортсменов имеет место и мысли негативного характера, снижающие результативность соревновательной деятельности. Невыполнение спортсменами высокой квалификации на соревнованиях запланированных результатов свидетельствует о недостаточно полной психологической подготовки спортсменов, что сказывается на результатах выступления на ответственных соревнованиях (чемпионат России, универсиада, олимпиада). Увеличение доли позитивного мышления в структуре мыслительной деятельности спортсменов представляет собой дополнительный ресурс в повышении спортивных результатов на

соревнованиях и должно являться одной из задач психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Представленные в статье материалы имеют высокую научную и теоретическую значимость, дополняя положения теории и методики спортивной тренировки новыми данными о значении позитивного мышления у спортсменов и необходимости его формирования. Результаты могут быть полезны тренерам и спортсменам различных видов спорта. Для формирования позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности у спортсмена нами предложена методика [1].

Литература

1. Бабушкин Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография / Г.Д. Бабушкин, К.В. Диких. Омск: СибГУФК, 2013. – 240 с.

2. Бабушкин Г. Д. Актуализация интеллектуальной активности спортсмена: постановка проблемы //Омский научный вестник. – 2012. – № 3. – С. 159-162.

3. Бабушкин Г.Д. Сила мышления в спортивной деятельности // Спортивный психолог. – 2012. – №. 1. – С. 56-61.

4. Бабушкин Г.Д. Характеристика мыслительной деятельности спортсмена перед соревнованием и её диагностика /Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всеросс. науч. конф. (Чебоксары, 24-25 марта 2013 г.). Чебоксары: ЧГПУ, 2013. – С. 7-11.

5. Иванов А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.

6. Кехо Дж. Подсознание может всё / пер. с англ. Минск: Попурри, 2007. – 176 с.

7. Пономарев П.Л. Гипноз в спорте высших достижений: Стратегии применения гипноза в спорте и физической культуре: учеб.-практ. руководство. М.: Советский спорт, 2010. – 293 с.

8. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М.: Институт позитивной психотерапии, 2009. – 464 с.

Бабушкин Геннадий Дмитриевич, д.п.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, г. Омск, Россия. E-mail: gena41@mail.ru

ENCOURAGING PRECOMPETITIVE MENTAL ACTIVITY OF THE ATHLETE AS A FACTOR SUCCESSFUL PERFORMANCE AT THE COMPETITION

Babushkin G.D. PhD, professor of the department theory and methodology of physical culture and sports of the Siberian state university of physical culture and sports, Omsk, Russia. E-mail: gena41@mail.ru

Annotation. The content of the precompetitive mental activity of the athlete is a significant factor determining the success of the athlete's performance in the competition.

According to the content of the positive component in mental activity can predict the results of the performance of the athlete. Athletes of high qualification, performing at high-rank competitions, having a high level of positive component, as a rule, perform the application results and win prizes.

Keywords: mental activity, orientation of thoughts, athletes, performance, competition.

Literature

1. Babushkin G. D. *Intellectual and psychological preparation of the athlete: monograph* / G. D. Babushkin, K. V. Dikikh. Omsk: Sibgufk, 2013. – 240 p.

2. Babushkin G. D. *Actualization of intellectual activity of an athlete: problem statement* // Omsk scientific Bulletin. – 2012. – № 3. – Pp. 159-162.

3. Babushkin G. D. *the Power of thinking in sports* // Sports psychologist. – 2012. – no. 1. – P. 56-61.

4. Babushkin G. D. *Characteristics of mental activity of the athlete before the competition and its diagnosis* /G. D. Babushkin, K. V. Wild // Actual problems of physical culture and sports: materials vseross. science. Conf. (Cheboksary, 24-25 March 2013). Cheboksary Chelyabinsk state pedagogical University, 2013. – P. 7-11.

5. Ivanov A. A. *the Psychology of a champion. The work of the athlete above him.* – Moscow: Soviet sport, 2012. – 112 p.

6. Kehoe John. *The subconscious mind can do anything* / transl. from eng. Minsk: Potpourri, 2007. – 176 p.

7. Ponomarev P. L. *Hypnosis in the sport of higher achievements: Strategies for the use of hypnosis in sports and physical culture: studies.-prakt. guide.* M.: Soviet sport, 2010. – 293 p.

8. Peseshkian N. *Psychosomatics and positive psychotherapy.* M.: Institute of positive psychotherapy, 2009. – 464 p.

УДК 796.01 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЮНЫХ ПРОФЕССИОНАЛОВ В СПОРТЕ И БАЛЕТЕ

Горская Г.Б.

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования личностного развития подростков, включенных в раннюю профессионализацию в форме включения в профессиональные по своей сути занятия спортом и в форме профессионального освоения балета. Выявлены психологические особенности личностного и социально-психологического развития подростков в условиях ранней профессионализации. Определены актуальные направления психологического сопровождения профессиональной самореализации подростков как условия благополучия их жизненного пути.*

***Ключевые слова:** профессиональная самореализация, ранняя профессионализация, спорт, балет, подростковый возраст, личностное развитие, социально-психологическая адаптация.*

Спорт и балет относятся к видам деятельности, требующим раннего включения в профессиональное развитие. Оба вида деятельности отличаются направленностью на достижение максимального результата, на

предельно возможный уровень реализации способностей. Их роднят и высокие физические и психические нагрузки, стрессы, связанные с соревнованиями у спортсменов и выступлениями на сцене у артистов балета [1], [2], [3]. Условием получения спортсменами и артистами балета возможности для профессиональной самореализации является система отбора по признакам наличия профессиональных способностей, уровня профессиональной подготовки, прогресса в освоении мастерства [1], [2]. Важной и сложной является проблема согласования получения юными спортсменами и будущими артистами балета специальной подготовки и общего образования. В психологии спорта она получила название проблемы двойной карьеры спортсменов [4], [5]. Не менее важна и сложна проблема включения юных спортсменов и артистов балета в профессиональное развитие в период активного становления личности. Как для спортивной карьеры, так и для карьеры артиста балета характерно раннее начало и раннее завершение, порождающее проблемы социально-психологической адаптации и личностного благополучия.

Высокие требования к юным спортсменам и артистам балета требуют не только профессиональных способностей, но и личностной зрелости, уровень которой во многих случаях не соответствует сложности требований. С этим связаны проблемные аспекты взаимодействия спортсменов и будущих артистов балета подросткового возраста с социальным окружением. Они проявляются в повышенной потребности подростков в поддержке близкого социального окружения, прежде всего семейного, в ослаблении стремления подростков к автономии от семейного окружения и включению в общение со сверстниками [1]. Последнее связано с выраженным отношением конкуренции между юными спортсменами и артистами балета, связанным с высокой вероятностью возникновения в учебных заведениях для одаренных в той или иной области детей монокритерия межличностного сравнения. Таким монокритерием становится, как правило, успешность в избранном виде деятельности, разная степень которой не только усиливает внутригрупповую конкуренцию, но и отрицательно сказывается на самооценке юных профессионалов.

Весь комплекс перечисленных проблем может быть обозначен как проблема ранней профессионализации. В контексте представляемого исследования ранняя профессионализация рассматривается как смещение нормативных фаз профессионального развития на детский и подростковый возраст.

Исследование ресурсов и барьеров профессиональной самореализации в видах деятельности, требующих раннего включения в освоение профессионального мастерства, привлекает внимание к неоднозначности влияния ранней профессионализации на личностное и интеллектуальное развитие ее субъектов. Исследования показывают, что в большинстве случаев отрицательные эффекты ранней профессионализации проявляются

в подростковом возрасте и касаются преимущественно личностного развития подростков [1]. Проблемы личностного развития становятся барьером профессиональной самореализации одаренных подростков, которая зависит от степени их личностной зрелости.

Неоднозначность психологических эффектов ранней профессионализации повышает значимость прогнозирования их возникновения. На основе теории психического развития Д.Б.Эльконина было выдвинуто предположение о том, что предпосылкой положительных эффектов ранней профессионализации является то, что осваиваемая в ее процессе деятельность поддерживает магистральную линию психического развития детей определенного возраста. Причиной же отрицательных психологических эффектов ранней профессионализации является то, что требования осваиваемой деятельности препятствуют реализации магистральной линии психического развития. Эмпирические исследования подтвердили сформулированное предположение, которое положено в основу настоящего исследования.

. Целью исследования было сопоставление влияния ранней профессионализации на социальную адаптацию, взаимоотношения с ближайшим социальным окружением, гендерную социализацию, становление Я-концепции подростков, включенных в спортивную деятельность и осваивающих искусство балета. Внимание именно к перечисленным психологическим феноменам обусловлено тем, что они выполняют интегрирующую роль в психическом развитии подростков. Участникам исследования были спортсмены-подростки обоего пола, занимающиеся различными видами спорта, подобранными в связи с задачами исследования по степени приемлемости для спортсменов разного пола (162 человека), а также учащиеся хореографического училища г. Краснодара обоего пола (91 человек). Еще одну группу участников исследования составляли подростки, не включенные в раннюю профессионализацию обоего пола (190 человек). У всех участников исследования устанавливались показатели социально-психологической адаптации, отношений с социальным окружением, показатели широты Я-концепции.

Результаты исследования показали, что спортивная деятельность в большей степени сказывается на показателях социально-психологической адаптации, чем балетное искусство. Учащиеся хореографического училища достоверно не отличаются от ровесников, не включенных в раннюю профессионализацию, по показателям социально-психологической адаптации. Между спортсменами и школьниками, не включенными в раннюю профессионализацию, установлены достоверные различия по таким параметрам социально-психологической адаптации, как принятие других, принятие себя, эмоциональный комфорт, стремление к доминированию, общий индекс социально-психологической адаптации. По всем параметрам преимущество имеют юные спортсмены. В группе девочек различия между

спортсменками-гандболистками и их ровесницами, не включенными в раннюю профессионализацию, установлены по показателям эмоционального комфорта, интернальности, общего индекса социально-психологической адаптации. Более высокие показатели имеют школьницы, не включенные в раннюю профессионализацию.

Установленные различия свидетельствуют о том, что они обусловлены спецификой гендерной социализации подростков. Характер различий между исследуемыми группами говорит о том, что чем более избранный вид деятельности соответствует гендерному стереотипу представителя определенного пола, тем выше показатели социально-психологической адаптации. Например, в группе мальчиков сравнение показателей социально-психологической адаптации у юных футболистов и мальчиков-учащихся балетного училища выявило достоверное превосходство юных футболистов по всем показателям социально-психологической адаптации. Учащиеся хореографического училища имеют более низкие, чем у футболистов показатели принятия себя и других людей, эмоционального комфорта, интернальности, стремления к доминированию. Это является следствием имплицитно существующего в обществе представления о несоответствии профессии артиста балета стереотипу мужественности. О реальности его действия говорят наблюдения за отношением к мальчикам, занимающимся хореографией, со стороны сверстников, в котором просматривается подчеркивание того, что мальчик занимается «не своим делом». Занятия же футболом, которые в общественном мнении являются воплощением мужественности, способствуют социально-психологической адаптации.

Сравнение показателя широты Я-концепции, который определялся по количеству воспроизводимых подростками личностных характеристик в самоописаниях, показало, что в группе спортсменов наблюдается сужение Я-концепции, которое проявляется в небольшом количестве рефлекслируемых личностных характеристик по сравнению со школьниками, не включенными в раннюю профессионализацию, и учащимися балетного училища. Отсутствие выраженного сужения Я-концепции у будущих артистов балета обусловлено, по-видимому, тем, что процесс обучения предполагает воплощение в движении определенных образов, что способствует осмыслению собственной личности.

Таким образом, проведенное исследование выявило проблемные аспекты ранней профессионализации юных спортсменов и будущих артистов балета подросткового возраста, требующие целенаправленного психологического сопровождения для профилактики их возникновения. К ним прежде всего следует отнести профилактику неблагоприятного влияния на личностное развитие и социально-психологическую адаптацию внутригрупповой конкуренции, повышающей потребность в психологической поддержке близкого социального окружения, психологическую поддержку гендерной социализации и направления в

нормативное русло процесса автономизации от близкого социального окружения как предпосылки взросления, профилактику сужения Я-концепции вследствие чрезмерной концентрации на профессиональном совершенствовании в ущерб приобретению необходимого для взросления разнообразного социального опыта. Решение указанных проблем важно как с точки зрения создания благоприятных условий для профессиональной самореализации одаренных детей, так и с точки зрения благополучия их жизненного пути и в процессе развития профессиональной карьеры, и после ее завершения.

Литература

1. Горская Г.Б. Психологические эффекты ранней профессионализации личности // Человек. Сообщество. Управление. Научно-информационный журнал. – 2008. – № 3, – С. 105-113.

2. Соковикова Н.В. Психология балета. Психология танцевальной деятельности: учебное пособие для студентов хореографических отделений в учреждениях высшего образования. Новосибирск: Новосибирский издательский дом. 2012. – 576 с.

3. Соснина Д.Н. Устойчивость к психическому стрессу и исполнительная деятельность артистов балета. //Вестник Московского государственного университета культуры и искусств, 2011, № 1, с. 196-200.

4. Хвацкая Е.Е. Ретроспективный подход в исследовании «двойной» карьеры у спортсменов. //Спортивный психолог, 2018, « 1, с.45-48.

5. Debois N., Ledon A., Wylleman P. A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. //Psychology of sport and exercise, 2015, v.21, 15-20.

Горская Галина Борисовна, д-р. психол. наук, профессор, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SELF-REALIZATION OF YOUNG PROFESSIONALS IN SPORT AND BALLET

Gorskaya Galina Borisovna, dr. psychol. Sciences, Professor, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism

Annotation. The article presents the results of a study of the personal development of adolescents who are included in early professionalization in the form of involvement in inherently professional sports and in the form of the professional learning of ballet. The psychological features of the personal and socio-psychological development of adolescents in the context of early professionalization are revealed. Current areas of psychological support for professional self-realization of adolescents are identified as conditions for the well-being of their life span perspective.

Keywords: professional self-realization, early professionalization, sport, ballet, adolescence, personal development, socio-psychological adaptation

Literature

1. Gorskaya G.B. *Psichologicheskie efektyi ranney professionalizatsii lichnosti.* //Chelovek. Soobshchestvo. Upravlenie. Nauchno-informatsionnyiy zhurnal. 2008, # 3, s.105 – 113.

2. Sokovikova N.V. *Psihologiya baleta. Psihologiya tantsevalnoy deyatelnosti: uchebnoe posobie dlya studentov horeograficheskikh otdeleniy v uchrezhdeniyah vyisshego obrazovaniya.* Novosibirsk: Novosibirskiy izdatelskiy dom. 2012. – 576 s.

3. Sosnina D.N. *Ustoychivost k psihicheskomu stressu i ispolnitelnaya deyatelnost artistov baleta.* //Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta kulturyi i iskusstv, 2011, # 1, s. 196-200.

4. Hvatskaya E.E. *Retrospektivnyiy podhod v issledovanii «dvoynoy» kareryi u sportsmenov.* //Sportivnyiy psiholog, 2018, « 1, s.45-48.

6. Debois N., Ledon A., Wylleman P. *A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes.* //Psychology of sport and exercise, 2015, v.21, 15-2

УДК 796:159.9

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОТИВОРЕЧИЙ СФЕР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Сопов В.Ф.

Аннотация. Статья является результатом методологического анализа противоречий психологической науки и психологической практики в психологии спорта.

Ключевые слова: методология; модельные характеристики; психологическая практика; актуальный отрезок деятельности; экзистенциальный подход.

О начале дискуссий о соотношении академической и практической психологии точкой отсчета проблемы определяется, появление в 1996 году статьи Ф.Е. Василюка [1]. В которой утверждалось, что существует схизис, некое расщепление, между академической и практической психологией.

О существовании этого разрыва ранее писал О.К.Тихомиров, указывая на существование двух международных самостоятельных ассоциаций – «Ассоциация научной психологии» и «Ассоциация прикладной психологии» [9, с. 55].

В результате практическая работа психологов строится без опоры на теории, развиваемые в академической психологии. Академическая психология, в свою очередь, недостаточно анализирует и ассимилирует опыт практической психологии [3].

Анализируя современное состояние психологической науки, А.В. Юревич отмечает, что психологические теории даже не конфликтуют, а, несоизмеримы друг с другом; то, что считается фактами в рамках одних концепций, не признается другими» [11, с. 4].

Это происходит из-за неформализованного и недостаточно содержательного описания предмета психологической науки.

Представляется, что наиболее удачным новым названием предмета психологии является термин “внутренний мир человека” [12], поскольку

именно он позволяет, на наш взгляд, осуществить содержательное наполнение, вместив всю психическую реальность в полном объеме. Многие методологические проблемы психологии порождаются нерешенностью главной проблемы – проблемы разработки нового понимания предмета. Это приводит к нарастанию противоречий между естественно-научной и гуманитарной парадигмами в психологической науке. Появляется осознанная потребность в создании особой психотехнической теории, т.е. теории обосновывающей человековедческую, психологическую практику.

Данные противоречия так же остро наполнили и психологию спорта, требуя, с одной стороны количественных, экспериментально подтвержденных, моделей психотипов для качественного решения проблемы отбора и профориентации. С другой – для решения проблемы управления деятельностью, новыми смыслами и ценностями субъекта, т.е. проблемы управления мотивационной сферой, создания психотехнологий, зачастую опирающихся на противоречивые теории и гипотезы. И даже на сформулированные гипотезы по принципам так называемой «теневого методологии» (отбор удобных эмпирических данных, затем формулирование гипотезы и этими же данными её подтвердить).

Одной из причин недоверия в отношениях психологической науки и психологической практики является расщепление этих сфер психологии на независимо существующие [1]. Первая – отражает действительность, разрабатывая теории, вторая – воздействует (субъект воздействует на объект), применяя по возможности данные теории.

В психологии спорта это усугубляется ещё и слабой проработкой собственных теорий, при острой необходимости практических воздействий для достижения результата.

Но воздействие всегда осуществляется с определенной целью и с использованием определенных средств. При этом субъект и объект являются взаимосвязанными и взаимоопределяемыми. А результатом подобного воздействия всегда будет определенное психическое состояние [6, 7].

Если психика есть система взаимосвязанных друг с другом психических компонентов, то психическое состояние – это специфическое, характерное для определенного актуального отрезка деятельности соотношение и взаимодействие этих компонентов на определенный период времени. Оно выступает как временно возникшая функциональная система, направленная на достижение определенного результата.

Психическое состояние – это всегда «конкретная деятельность» психики с конкретной целью.

Таким образом, психическое состояние — это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам актуального отрезка деятельности [6,7].

Становится важным описание, не только физиологической основы (функциональное), но и чего конкретно и почему, например, боится человек (психическое). Соединяясь в психическом состоянии, «объектное» и «субъектное» примиряет две парадигмы – естественно-научную и гуманитарную [4, с.163-169].

Однако часто психологическая практика генерирует формирование новых категориальных положений, на которые психологическая наука не обратила внимания. Таким феноменом, на наш взгляд, является необходимость выделения в теории деятельности [6,7] понятия «актуальный отрезок деятельности», применяя анализ целостных отрезков деятельности в актуальном плане. Т.е. протекающих в данный промежуток времени с определенной целью для удовлетворения конкретной потребности спортсмена и вызывающих соответствующие переживания (состояния).

Данный анализ позволяет выделить в спортивной деятельности шесть актуальных отрезков: *обучение, тренировка, восстановление, подготовка к соревнованию, соревнование, послесоревнование*. Каждый из них имеет свои специфические предметы, цели, задачи, средства и мотивы, детерминирующие возникновение профессионально-важных психических состояний (6, 7).

Возникающие при этом проблемы обусловлены и уровнем общей психологической культуры, и знанием (скорее не знанием) специальных законов психологической адаптации, и пониманием глубинных личностных процессов, связанных с пониманием смысла или бессмысленности нахождения спортсмена в социуме команды.

Данная проблема, рассмотренная с позиций гуманистической, экзистенциальной психологии, может успешно решаться специалистом психологом, (работающим в команде на постоянной основе, при тесном контакте с лидерами, осуществляющими стратегическое управление и реализующими идеологию клуба-президентом, главным тренером), имеющим достаточно длительный срок контакта с проблемами игрока [6, 7, 17].

Экзистенциальная психология, как учение о существовании «личностной сущности» человека, исходит из первичности бытия человека, с которым органически связаны базовые экзистенциальные проблемы, стресс и тревога. В работах Л.Бинсвангер [13], М. Босс [14], Р. Мэй [15], В. Франкл [16] рассмотрены различные аспекты «личностной сущности», но основной рассматривается проблема человека, который рефлектирует и подтверждает себя в процессе обретения смыслов. В центр внимания ставятся не внешние силы, обуславливающие поведение человека, но его собственная индивидуальность, которая себя узнает К. Хайдеггер [10], проверяет или осуществляет В. Франкл [16].

Эта индивидуальность проявляется в различных формах любви, при переживании стыда, при смене настроений.

Традиционный предмет экзистенциальной психологии - человек в экстремальных ситуациях (экономическая депрессия, война, разрушения). Спорт высших достижений так же является экстремальным видом деятельности. Спортивные игры в этом ряду занимают одно из первых мест и по напряженности деятельности, и по травматичности, и по остроте проблемы общения и одиночества в социуме клуба.

Аналізу подлежат ряд острых проблем: жизни и смерти; свободы и ответственности; общения и одиночества: смысла и бессмысленности существования, уникальный личный опыт, которые не может быть сведен к универсальным правилам. На основе данных теоретических посылок развивается экзистенциальная психотерапия, направленная на восстановление аутентичности личности, которая достигается за счет глубинной личностной рефлексии, ставящей своей целью возвращение человеку его целостности [11].

Экзистенциальная психология рассматривает человека в структурной целостности и неделимом единстве его с миром. Бытиё «Человек-и-Мир» протекает одновременно в трех пространственных измерениях: среда обитания, место в социуме, индивидуальное сознание.

Человек всё время достраивает свой мир. Мир и человек не бывают статичными, они постоянно меняются.

Это и есть одна из важных психологических проблем спортивной деятельности. Тренер часто убежден, что спортсмен может быть неизменным такое время, какое необходимо тренеру, игнорируя объективные законы мироздания, природы, адаптивных процессов спортивной тренировки.

На наш взгляд, подтвержденный многолетним опытом практической работы по психологическому обеспечению подготовки спортсменов высшей квалификации [6,7], именно данный подход примиряет психологическую науку и психологическую практику, создавая эффективный симбиоз психотехнологий.

Литература

1. Василюк Ф.Е. Методологический смысл психологического схизиса // Вопросы психологии. 1996. № 6. С. 25–40.

2. Журавлев А.Л., Ушаков Д.В. Теоретико-экспериментальная и практическая психология: две разные парадигмы? // Парадигмы в психологии. Научно-исследовательский анализ. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2012. С. 158–177.

3. Мазилев В.А. Психология академическая и практическая: актуальное сосуществование и перспективы. Психологический журнал, 2015, том 36, № 3, С. 88-94.

4. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Естественнонаучная и гуманитарная парадигмы в науке. Статья. – М. : Московский Городской Психолого-Педагогический Университет, 2004.

5. Сурков В.Н. Гносеологические ориентиры в становлении и предметном самоопределении психологического знания / автореф. ... дис. канд. филос. наук. / Сурков В.Н. – Омск, 2004.
6. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. – М., Академический проект., 2005.
7. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М., МКПЦН, 2010.
8. Татенко В. Предмет психической деятельности: Поиск новой парадигмы // Психологический журнал. – 1995. – № 3.
9. Тихомиров О.К. Понятия и принципы общей психологии. – М.: Изд-во МГУ, 1992.
10. Хайдеггер К. «Бытие и время»; рус. пер. 1997.
11. Юревич А.В. Системный кризис в психологии / А.В. Юревич // Вопросы психологии. – 1999. – № 2. – Р. 3-11.
12. Шадриков В.Д., Мазилев В.А. Общая психология. Учебник для академического бакалавриата. М.: Юрайт, 2015.
13. Binswanger L. Der Mensch in der Psychiatrie. Pfullingen, 1957.
14. Boos M. Existential Foundations of Medicine and Psychology. L.-N.Y., 1979;
15. Meai R. Meaning of Anxiety. N.Y., 1977.
16. Frankl W. Man's Search for Meaning. Boston, 1962.
17. Uainberg R. S., Gould D. Fundamentals of the psychology of sport and physical culture. Kiev. 2001.

Сопов Владимир Федорович, канд. психол. наук, доцент, РГУФКСиТ

THE METHODOLOGICAL ANALYSIS OF CONTRADICTIONS OF SPHERES OF THE PSYCHOLOGICAL SCIENCE AND PSYCHOLOGICAL PRACTICE

Sopov Vladimir Fedorovich, professor Department of Psychology, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Abstract. The article is the result of methodological analysis of contradictions of psychological science and psychological practice in the psychology of sports.

Keywords: methodology; model characteristics; psychological practice; actual segment of activity; an existential approach.

Literature

1. Vasilyuk F. Methodological meaning of Psychological schism//questions of psychology. 1996. № 6. P. 25 – 40. Zhuravlev A.L., Ushakov D.
2. Zhuravlev A.L., Ushakov D. Theoretical-Experimental and practical psychology: two different paradigms? Paradigms in psychology. Scientific analysis. M.: Izd-Vo "Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences", 2012. P. 158 – 177.
3. Mazilov V.A. Psychology academic and practical: actual coexistence and prospects. Psychological Journal, 2015, vol. 36, № 3, p. 88-94.
4. Slobochikov V.I., Isayev E. I. Natural science and humanitarian paradigm in science. Article. – М: Moscow City Psycho-Pedagogical University, 2004.

5. Surkov v. N. *gnoseological landmarks in the formation and substantive self-determination of psychological knowledge. /Abstract of dissertation on the competition of the degree of the candidate of philosophical sciences. – Omsk, 2004*
6. Sopov v. F. *Mental states in a tense professional activity. M., academic project., 2005.*
7. Sopov V.F. *the Theory and technique of psychological preparation in modern sport. Methodical manual / V.F.Sopov. – M.: Physical culture and sport, 2010. – 120p*
8. Tatenko v. *A subject of psychic activity: Search for a new paradigm//psychological journal.-1995. № 3*
9. Tikhomirov DC *Concepts and principles of general psychology. M.: Moscow State University, 1992.*
10. Hedegger K. *"Genesis and Time" Rus. Lane. 1997.*
11. Yurevich A.V. *Systemic crisis of psychology//questions of psychology. 1999. № 2. P. 3 – 11.*
12. Shadrikov v., Mazilov V.A. *General Psychology. Textbook for Academic Baccalaureate. M.: Yuwright, 2015.*
13. Binswanger L. *Der Mensch in der Psychiatrie. Pfullingen, 1957.*
14. Boos M. *Existential Foundations of Medicine and Psychology. L.-N.Y., 1979;*
15. Meai R. *Meaning of Anxiety. N.Y., 1977.*
16. Frankl W. *Man's Search for Meaning. Boston, 1962.*
17. Uainberg R. S., Gould D. *Fundamentals of the psychology of sport and physical culture. Kiev. 2001.*

СЕКЦИЯ I

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

УДК: 796.01:159.9

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ

Е.И. Берилова, О.В. Дорошина

***Аннотация.** Профессиональная деятельность спортивных судей нередко связана с развитием конфликтных ситуаций и психических перегрузок, которые могут способствовать появлению симптомов профессионального выгорания. В исследовании было установлено, что развитию выгорания у судей, препятствуют эмоциональная зрелость, способность самостоятельно справляться с неудачами, стремление к достижению у спехов в профессиональной деятельности.*

***Ключевые слова:** профессиональная деятельность, личностные особенности, синдром выгорания, мотивация избегания неудач, мотивация достижения успеха*

Введение. Профессия спортивного судьи связана не только с применением профессиональных знаний и навыков, но и с эмоциональными перегрузками и конфликтными ситуациями. Во время судейства соревнований часто возникают конфликты. Развитие конфликтов в спортивной деятельности может быть обусловлено не только внешними факторами, но и личностными особенностями участников разногласий. При возникновении конфликта во время соревнований в него вовлекаются не только судьи, но и тренеры, спортсмены, болельщики, спортивные функционеры, при этом нередко на судью оказывается и психологическое давление [1, 3].

Таким образом, спортивный судья должен быть уверенным в собственных силах, в принятых им решениях, так как ему отводится главная роль при оценке спортивных результатов спортсменов. Во время судейства одна и та же жизненная ситуация общения и взаимодействия судьи, когда необходимо предстать перед авторитетными незнакомыми или малознакомыми спортсменами или командами, может вызвать разную ответную реакцию. Для одного судьи она является мобилизующей, способствует активизации всех своих знаний в области спорта, правил соревнований, а также личное обаяние. Другой, совсем наоборот, в этой ситуации может разволноваться и попытаться уклониться от предстоящего судейства, не понимая, что этим он может ухудшить перспективу своей судейской карьеры [4,5].

Личностные особенности и профессионально важные качества спортивного судьи многогранны, что может как способствовать, так и, наоборот, угрожать престижу судьи. Среди значимых причин, угрожающих

престижу спортивного судьи, можно обозначить такие как, боязнь за потерю своего авторитета, понижение своего рейтинга в мире спорта и в обществе. Соответственно, потеря престижа воспринимается спортивным судьей как личная трагедия.

Вышеперечисленные особенности профессиональной деятельности судей могут быть причинами развития у них хронических эмоциональных перегрузок, и, как следствие, профессионального выгорания.

Сегодня значительное внимание уделяется проблеме профессионального выгорания в спорте. Спортивная деятельность - это вид деятельности, направленный на достижение высокой результативности, и сопровождающийся высокими физическими и психическими нагрузками. Профессиональное выгорание является следствием воздействия хронических психических перегрузок. На спортивного судью, в рамках его профессиональной деятельности, оказывают влияние внешние и внутренние факторы, которые могут быть источником психических перегрузок и привести, в конечном итоге, к развитию выгорания [1, 2].

Синдром профессионального выгорания – это реакция на хронические перегрузки, он включает в себя следующие симптомы: эмоциональное истощение, деперсонализацию, редуцирование профессиональных обязанностей.

Несмотря на стремительный технический прогресс в спорте, сегодня остается еще целый ряд видов спорта, в которых оценка спортивных действий судей может осуществляется только на уровне субъективного решения спортивного судьи. К числу данных видов спорта относится и волейбол. Несмотря на массовость этого вида спорта, личностные особенности спортивных судей, способствующих развитию симптомов профессионального выгорания, еще не исследованы.

Основная часть. Цель исследования - изучение влияния личностных особенностей на развитие профессионального выгорания у спортивных судей по волейболу. Для достижения цели исследования были использованы следующие методики: методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко; методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса; методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса; 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла. В исследовании приняли участие 206 судей по волейболу «Высшей лиги А», «Высшей лиги Б», «Суперлиги».

На первом этапе нашего исследования изучались личностные особенности, симптомы профессионального выгорания и мотивация спортивных судей. Анализ полученных нами данных выявил низкие и средние симптомы профессионального выгорания, показатели мотивации стремления к успеху и избегания неудач находятся в диапазоне средних значений. Следовательно, мы можем сделать вывод об отсутствии ярких проявлений профессионального выгорания у спортивных судей.

В рамках исследования личностных свойств спортивных судей по волейболу, была создана личностная модельная характеристика. Согласно

ей, спортивный судья стремится работать с людьми, и к социальному одобрению, любит идти в ногу со временем, общительный, он интеллектуально развит, ему свойственно абстрактное мышление, эмоциональная зрелость, конформизм, импульсивность, стремление к исправлению своих ошибок, уважение принципов.

На следующем этапе исследования были изучены особенности взаимосвязи показателей профессионального выгорания, мотивации и личностных особенностей у спортивных судей.

Анализ результатов корреляционного исследования установил прямые достоверные взаимосвязи между следующими личностными факторами и показателями профессионального выгорания: фактором «внутреннего напряжения Q4» и «загнанностью в клетку» ($r=0,15$, при $p<0,05$) в фазе напряжения; фактором «развития самоконтроля Q3» и «эмоциональным дефицит» ($r=0,15$, при $p<0,05$) в фазе резистенции; фактором «подчинения – доминирования E» и такими симптомами как «переживание психотравмирующих обстоятельств» ($r=0,14$, при $p<0,05$), «тревога и депрессия» ($r=0,15$, при $p<0,05$) в фазе напряжения, «неадекватное эмоциональное реагирование» ($r=0,17$, при $p<0,05$) в фазе резистенции и «личностная отстраненность» ($r=0,15$, при $p<0,05$) в фазе истощения.

Обратные достоверные взаимосвязи были установлены между следующими личностными факторами и показателями профессионального выгорания: фактором «эмоциональной устойчивости C» и симптомом «эмоциональным дефицит» ($r= - 0,21$, при $p<0,05$) в фазе резистенции; фактор «внутреннего напряжения Q4» и «редукцией профессиональных обязанностей» ($r= - 0,14$, при $p<0,05$) в фазе резистенции и симптомом «личностной отстраненности» ($r= - 0,14$, при $p<0,05$) в фазе истощения.

Следовательно, можно предполагать, что чем выше напряжение, фрустрация и тревожность у спортивных судей, тем больше вероятность развития чувства безысходности в ситуациях, которые требуют конструктивного разрешения. Высокий самоконтроль и стремление соответствовать социальным требованиям, также может способствовать развитию эмоционального истощению профессионала. Стремление человека к доминированию может вызвать развитие тревоги, напряжения, возникновение неадекватных эмоциональных реакций и привести к развитию выгорания. Мы считаем, что это связано с проявлением самозащиты, т.е. человек стремится сохранить свое психическое здоровье.

С другой стороны, высокий уровень эмоциональной устойчивости, низкий уровень внутренней напряженности препятствует развитию эмоционального дефицита, редукции профессиональных обязанностей и личностной отстраненности профессионала.

Корреляционное исследование установило отрицательную взаимосвязь мотивации избегания неудач с показателями профессионального выгорания. Таким образом, можно сделать вывод, что мотивация избегания неудач

является фактором самозащиты, снижающим риск развития профессионального выгорания у спортивных судей.

В результате корреляционного анализа показателей мотивации к успеху и профессионального выгорания были выявлены как отрицательные, так и положительные взаимосвязи. Мотивация стремления к успеху отрицательно коррелирует с показателями профессионального выгорания в фазе резистенции и положительно с фазами напряжения и истощения.

Таким образом, мотивация стремления к успеху может способствовать эмоциональной дезадаптации как на фазе начального развития выгорания, так и на фазе истощения. В свою очередь, мотивация достижения способствует преодолению выгорания в фазе резистенции.

Выводы. Анализ результатов исследования указывают на взаимосвязь стремления к лидерству, зависимости от мнения окружающих людей, повышенных требований к себе с предрасположенностью к развитию профессионального выгорания, в свою очередь, эмоциональная зрелость и способность справляться с неудачами самостоятельно позволяют преодолеть синдром выгорания.

Отмечается тесная взаимосвязь между профессиональным выгоранием и мотивацией деятельности. Профессиональное выгорание может привести к снижению профессиональной мотивации: напряженная работа постепенно может превратиться в бессодержательное занятие, появляется апатия и даже негативизм по отношению к выполняемым обязанностям, которые, в итоге, сводятся к минимуму. Результаты исследования подтверждают необходимость профилактики профессионального выгорания у спортивных судей.

Литература

1. Барabanщикова. В.В. Профессиональные деформации в спорте высших достижений / В.В. Барabanщикова. О.А. Климова // Национальный психологический журнал/ – 2015. – № 2(18). – С. 3-12.

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

3. Горская Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований // Физическая культура, спорт – наука и практика, 2012. № 4. С. 74-76.

4. Закирова Р.Х., Бабушкин Г.Д., Мухина М.П. Психологические особенности эмоционального выгорания спортсменов// Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма, 2014. № 1. С. 53-59.

5. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2009. – 352 с.

Берилова Елена Игоревна, кандидат психологических наук, доцент кафедры

психологии, berilovanew@mail.ru, Россия, г. Краснодар, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.

Дорошина Ольга Владимировна, специалист отдела Министерства по физической культуре и спорту Краснодарского края.

PERSONAL CHARACTERISTICS AS A RESOURCES OF COMPETITIVENESS OF SPORT REFEREES

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

O. Doroshina, Specialist, Department of the Ministry of Physical Education and Sports of the Krasnodar Region.

Abstract. Burnout in sport – is the result of some chronic stress. The aim of the research was to study the specific character of manifestations and regulators of burnout in sport referees. The results show that referees feel their burnout. Referees try to avoid situation connected with the increasing psychical overloading to prevent the burnout. But this strategy lessens their activity resultativeness, aimed at the success achievement. Spontaneous ways used by referees to prevent or minimize the burnout are not enough effective. Sports referees need the development of the competence which helps to cope with the burnout.

Keywords: burnout, personal characteristics, motivation, psychological defence, personal resources.

Literature

1. Barabanschikova V.V., Klimova O.A. Professionalnyie deformatsii v sporte vyisshih dostizheniy // Natsionalnyiy psihologicheskii jurnal, 2015. № 2(18). S. 3-12.

2. Bosenko YU. M., Berilova E. I. Lichnostnyie i kognitivnyie faktoryi stressoustoychivosti sportsmenov vyisokogo klassa // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N. A. Nekrasova. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sotsialnaya rabota. YUvenologiya. Sotsiokinetika, 2015. T. 21. № 2. S. 106-110.

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

4. Zakirova R.H., Babushkin G.D., Muhina M.P. Psihologicheskie osobennosti emotsionalnogo vyigoraniya sportsmenov // Problemyi sovershenstvovaniya fizicheskoy kulturyi, sporta i olimpizma, 2014. № 1. S. 53-59.

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

УДК: 159.9

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ К НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ФАКТОРАМ В КОННОСПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Королева А.Д., Буторин В.В.

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ стрессоустойчивости к неблагоприятным факторам в конноспортивной деятельности у подростков.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, конноспортивная деятельность, всадник, лошадь, парное взаимодействие, факторы конноспортивной деятельности, внешние и внутренние психологические факторы.

Введение. Одним из важных качеств спортсменов принято считать - стрессоустойчивость, понимаемую как совокупность личностных качеств, которые позволяют человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, которые обусловлены особенностями конноспортивной деятельности. Стрессоустойчивость спортсмена-подростка зависит от психического реагирования и адаптации к различным неблагоприятным внешним объективно существующим (технологическим, социально-культурным, экономическим) и внутренним субъективно переживаемым (эмоциональным, волевым, мотивационным) личностными стресс-факторам, влияющих на эффективность в конноспортивной деятельности [6].

Целью исследования является теоретический анализ проблемы стрессоустойчивости к неблагоприятным факторам в конноспортивной деятельности у подростков.

Основная часть. Исследование психического стресса представляет собой совокупность значимых ситуаций для субъекта и отношения личности к этим ситуациям. С этих пор, понятие стресс стали понимать, как возникающее эмоциональное и когнитивное впечатление на какое-то значимое субъектом событие [4].

О.Б. Полякова раскрывая понятие стрессогенных факторов как внешних объективных влияний, так и внутренних – субъективных. Понятие стрессоустойчивости раскрывает как некую совокупность личностных характеристик человека, которая помогает переживать человеку мотивационные, эмоциональные, волевые и интеллектуальные нагрузки, обусловленные особенностями определенной деятельности.

Одни и те же события разные люди воспринимают по-разному. Необходимо различать группы людей, отличающихся по степени реагирования и переживания стрессогенных воздействий: стресс тормозные и стресс тренируемые [6].

Можно выделить два вида стрессовых состояний: стресс тренировочного периода и стресс, вызванный в результате соревновательной деятельности [1, 5].

Конный спорт является одним из сложных видов спорта только потому, что он имеет большую временную протяженность для обоих партнеров: принятию и уважению друг друга, а также поддержание психического и физического здоровья каждого из них. Очень важно, при работе с лошадью, избавиться от посторонних негативных эмоций и чувств, любая необоснованная и неуместная грубость, ведет к отказу от сотрудничества лошади с человеком. Животное должно чувствовать в саднике поддержку, быть уверенно в своем коллеге. Тогда в напряженной для лошади ситуации, она всегда прислушивается к последнему слову своего всадника [8].

Особенность любой спортивной деятельности заключается в её соревновательном назначении, она не может существовать вне стресс-факторов, т.к. перед спортсменом стоит главная задача показать положительный результат за короткий промежуток времени, то как на сколько спортсмен умеет реагировать на стресс-факторы во многом зависит от его адаптация в стрессовых ситуациях.

В спортивной деятельности существуют общие стресс-факторы: страх при исполнении упражнения, в котором ранее была допущена ошибка, встреча с явным соперником, боязнь необъективного судейства; боль, усталость, плохое самочувствие; необоснованно завышенная установка на рекордный результат; отвлекающие факторы, такие как неожиданные тактические приемы соперника, голоса зрителей на трибуне; упражнения выполнение которых сопряжено с риском и опасностью; с длительностью нагрузок - продолжительное выполнение одного и того же набора упражнений на фоне физического и психического переутомления [1].

Правильно подобранная одежда для тренировок и выступлений является одним из факторов эффективности в конноспортивной деятельности. Так же важен подбор лошади для занятий верхом. Изначально, человеку приходящему в конный спорт, следует подбирать спокойную учебную лошадь, которая правильно обучена, знает и умеет работать по специфике выбранной дисциплины, в целях научения неопытного всадника азам верховой езды. Неправильный подбор лошади ведет за собой не только травмы всадника но и закрепляет страх и неуверенность при работе верхом [6].

Существуют этапы подготовки всадника и лошади в конноспортивной деятельности:

- 1) знакомство с лошадью и правилами безопасности;
- 2) обучение базовой посадки с помощью специальных упражнений верхом на лошади;
- 3) обучение азам управления и равновесия всадника сидящего верхом;
- 4) работа со спецификой выбранной дисциплины;
- 5) отработка умения переходящего в навык;
- 6) закрепление навыка.

Неправильное построение тренировки на каждом из этих этапов может привести не только к травматизму, но и страху, паники и боязни выбранного вида конного спорта [3].

Отношение лошади к не благоприятным факторам, И.А. Дитман описывает следующим образом: лошадь является стадным живым существом и относительно пугливым по своей жертвенной природе, и столкнувшись с неблагоприятным для нее фактором, она будет демонстрировать два типа реакции – спастись бегством в страшной и не известной для нее ситуации или сопротивляться этому фактору через раздражение и страх.

То, на сколько лошадь реагирует на факторы, безусловно зависит от типа нервной системы, данной животному от природы, но и привычным

образом жизни, лошадь живущая в страхе и гневе у всадника при любом удобном или угрожающем ей здоровью случае, всегда будет искать пути сопротивления и отказа от сотрудничества с человеком [2].

Выводы. В ходе освоения в различных стрессовых ситуациях и адаптаций к ним, у человека вырабатывается стрессоустойчивость к факторам, влияющим непосредственно на него. Стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств, которые позволяют человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки. Спортивная деятельность не может существовать вне стресса, однако то, насколько спортсмен психологически подготовлен, во много определяет его стрессореагирование в критической ситуации. Конноспортивная деятельность отличается своей спецификой тем, что в процессе деятельности она предполагает взаимодействие наездника и лошади. В подготовке пары имеет значение не только учёт физического, технического, тактического компонентов подготовки, но и психологического, причём последний компонент нельзя игнорировать в подготовке лошади. Взаимное понимание, принятие и безусловное уважение друг друга является многолетним и кропотливым трудом. Факторы в конноспортивной деятельности имеют широкое влияние на личность спортсмена и психику лошади, в виде внешних объективно существующих (технологических, социально-культурных, экономических) и внутренних субъективно переживаемых (эмоциональных, волевых, мотивационных) характеристик. Рассматривая психологический фактор пары всадник-лошадь, следует учитывать то, что лошадь является субъектом в достижении целей и задач, поставленных спортсменом. Спортсмен-подросток чаще всего приходит в конный спорт из-за большой любви к лошади и желанием общаться с ней, а так же приобщиться к миру взрослых и успешных наездников. Конный спорт является оптимальным решением в выборе спорта для подростка т.к. сглаживает кризисный период способом взаимодействия с живым существом.

Литература

1. Буторин, В.В. Особенности стресс-факторов соревновательной деятельности в биатлоне / В.В. Буторин, В.Ф. Сопов // Международный психолого-педагогический симпозиум памяти профессора Вадима Альбертовича Родионова, Москва, 26 апр. 2017 г. – М., 2017. — С. 17-21.

2. Дитман, И.А. Язык тела в коммуникациях с лошадьми / И.А. Дитман // Иппология и ветеринария. 2011. № 2. С. 56-58.

3. Еремеева, Ю.В. Психологические особенности спортсменов различных дисциплин в конном спорте / Ю.В. Еремеева, И.В. Крумпель // Психология XXI века Теория и практика современной психологии материалы XII международной научно-практической конференции. 2017. С. 60-65.

4. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин [Текст]. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.

5. Королева, А.Д., Особенности формирования групп спортсменов-подростков, занимающихся конноспортивной деятельностью в зависимости от типа стрессореагирования / А.Д. Королева, В.В. Буторин // В сборнике: Современные тенденции психолого-педагогического обеспечения занимающихся физической культурой и спортом материалы Всероссийской научной конференции с международным участием. 2018. С. 189-198.

6. Королева, А.Д. Взаимосвязь стрессоустойчивости и эффективности командной конноспортивной деятельности подростков: научная статья / А.Д. Королева, О.Б. Полякова // Результаты современных научных исследований и разработок: сб. статей 4 международной научно-практической конференции. [Электронный ресурс] – режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=34925599>

7. Крылова, А.С. Возможности самореализации подростков, занимающихся конным спортом / А.С. Крылова // ООО. Омега Сайнс. 2016. – С. 174-176.

8. Мясоедова И.Е. Теоретико-методологические основы современного конного спорта (сборник лекций)/ И.Е.Мясоедова, О.О. Соболева. – Малаховка: МГАФК, 2000. – 134 с.

Королева Анна Дмитриевна, магистрантка I курса, очной формы обучения, направление подготовки: Физическая культура, ann-mary09@mail.ru, РФ, п. Малаховка, Московская государственная академия физической культуры.

Буторин Владимир Владимирович, научный руководитель, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой педагогики и психологии, but_vlad@list.ru, РФ, п. Малаховка, Московская государственная академия физической культуры.

*STRESS RESISTANCE TO
NOT FAVORABLE FACTORS IN CONFORTING ACTIVITY IN ADOLESCENTS
(THEORETICAL ASPECT)*

Koroleva Anna Dmitrievna, I course, full-time education, training direction: Physical education, ann-mary09@mail.ru. Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, Russia.

Butorin Vladimir Vladimirovich, Ph.D., associate professor, scientific adviser, head of the Department of pedagogy and psychology, but_vlad@list.ru. Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, Russia.

Annotation. The article presents a theoretical analysis of stress tolerance to adverse factors in equestrian activities in adolescents.

Keywords: stress, stress tolerance, equestrian activity, rider, horse, pair interaction, factors of equestrian activity, external and internal psychological factors.

Literature

1. Butorin V. V. Sopov V. F. Features of stress factors of competitive activity in biathlon / International Psychological and Pedagogical Symposium in Memory of Professor Vadim Albertovich Rodionov, Moscow, 26 apr. 2017 - M., 2017. - p. 17-21.

2. Ditman I.A. Body language in communication with horses. / Hippology and Veterinary Medicine. 2011. № 2. S. 56-58.

3. Yermeeva Yu.V., Krumpel I.V. Psychological features of athletes of various disciplines in equestrian sport. / *Psychology of the XXI Century Theory and practice of modern psychology materials of the XII International Scientific and Practical Conference*. 2017. p. 60-65.

4. Ilyin E.P. *Psychophysiology of human condition* / [Text]. - SPb.: Peter, 2005. - 412 p.

5. Koroleva A.D., Butorin V.V. Features of the formation of groups of teenage athletes involved in equestrian activities, depending on the type of stress response / *In the collection: Modern trends of psychological and pedagogical support of those involved in physical culture and sports materials from the All-Russian Scientific Conference with international participation*. 2018. pp. 189-198.

6. Koroleva A.D., Polyakova O.B. Interrelation of stress tolerance and efficiency of command equestrian activities of adolescents: scientific article / *Results of modern scientific research and development: Sat. Articles 4 of the international scientific-practical conference*. [Electronic resource] - access mode: <https://elibrary.ru/item.asp?id=34925599>

7. Krylova A. S. Opportunities for self-realization of adolescents involved in equestrian sports / *ООО. Omega Sainz*. 2016. P. 174 - 176.

8. Myasoyedova I.E., Sobolev O.O. *Theoretical and methodological foundations of modern equestrian sport (collection of lectures)*, - Malakhovka: MGAFK, 2000. 134 p.

УДК 159.94

УПРАВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЕМ КАК ПРОБЛЕМА СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Непопалов В.Н.

Аннотация. В статье представлен обобщенный анализ представлений двигательного действия. На основе личностно-деятельностного представления (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев) выделены структурные компоненты действия: операциональный, когнитивный, аффективный и личностный.

Annotation. The article presents a generalized analysis of motor action representations. On the basis of the personality-activity presentation (L.Vygotsky, A.N. Leontiev), the structural components of the action are identified: operational, cognitive, affective, and personal.

Ключевые слова: двигательное действие, деятельность, структура действия, предметные и социокультурные действия.

Key words: motor action, activity, structure of action, subject and sociocultural actions.

Как отмечается многими тренерами, лучшим спортсменом является тот, кто смог соединить в себе спортивное мастерство, тактические и технические умения, уровень необходимых физических качеств и умение управлять своим телом и тем потенциалом, которые приобрел во время тренировок.

Центральным звеном спортивной деятельности является двигательное действие. Формирование двигательного действия является объектом многих научных дисциплин. К сожалению, приходится констатировать тот факт, что психология на протяжении десятилетий недостаточно часто обращалась к решению этой проблемы. Такое положение привело к тому, что многие специалисты спорта имеют психологически необеспеченное и методологически неадекватное представление, где двигательное действие

задается эмпирически, а не системно и не с точки зрения деятельностного подхода, предложенного в психологии А.Н.Леонтьевым.

Анализ литературы в области психологии спорта показал, что в теоретическом плане реализуется эмпирическая модель действия, рассматриваемая с точки зрения педагогики физического воспитания. При этом, в онтологическом аспекте, основу двигательного действия составляет условно рефлекторный механизм образования посредством многократного повторения. Или в основном исследовались функционально физиологические зависимости реального действия от различных объективных причин, но не само двигательное действие и его содержательно психологические особенности.

Таким образом, во-первых, можно фиксировать разрыв между теоретическими представлениями о двигательном действии и сложившейся практикой формирования. Вследствие этого цель настоящего исследования заключается в разработке психологической модели двигательного действия.

Во-вторых, отсутствие психологических разработок и исследований двигательного действия привело к реализации физиологических представлений, где действие рассматривается как совокупность рефлекторных актов и движений или как совокупность реакций организма в ответ на внешнее воздействие. Данная модель требовала постоянного увеличения объема нагрузок, повторения как способа обучения и не развитие психических структур личности спортсмена.

Параллельно с этим, начиная с 70-х годов, была введена биомеханическая модель, где действие, в соответствии с работами Н.А. Бернштейна, рассматривалось с точки зрения уровневой организации как решение двигательной задачи. При этом онтологический статус действия, как совокупность реакций или физиологических движений, не изменился, но были обозначены уровни, где для психологов представляет интерес уровень «Е», который лишь обозначен в качестве психологической проблемы.

Общим в рамках этих подходов явилось «бессубъектность», абстрактность и математическая формализация двигательного действия спортсмена. Количественные выкладки, математические модели подменили качественно психологический анализ. Вследствие этого, роль спортивного педагога сведена до минимума, так как он не представлял себе, как эти абстрактные модели можно реализовывать в тренировочном процессе, а соответственно действовал «по старинке» и в устаревших формах мышления.

В противовес этим традиционным стереотипам практика тренировочного процесса требовала психологического обеспечения, а именно - социокультурных и деятельностных моделей построения двигательного действия, где спортсмен противостоит не объекту природы, а находится в социокультурной ситуации взаимодействия с тренером. Основы такого подхода вытекают из исследований российских и зарубежных ученых (Выготский Л.С., Бернштейн Н.А., Леонтьев А.Н., Миллер Д., Галантер Ю.,

Прибрам К., Зинченко В.П., Гальперин П.Я., Верч Дж. и др.). Обобщая эти исследования, выделим основное.

По своему происхождению двигательное действие является социокультурным образованием и, следовательно, «живет» и развивается по законам физической культуры, а не законам эволюции или функционирования отдельного биотипа. Реализуя общий генетический закон развития, открытый Л.С. Выготским и перефразируя, можно утверждать, что двигательное действие существует «сначала в социальном плане, а затем в психологическом». В этом контексте действие «хранится» и в своей объектной форме и «существует» в форме знаковых эталонов и образцов, которые по мере необходимости могут быть трансформированы и транслироваться от поколения к поколению.

Поэтому, каждое действие не врожденно, а требует своего распрямления со стороны тренера и освоения спортсменом или каждым живущим в данной культуре. Общие свойства двигательного действия, в данном случае, определяются логикой и содержанием спортивной деятельности. К ним можно отнести свернутость, обобщенность, опосредствованность, осмысленность и осознанность, а соответственно и управляемость. Другими словами, каждое двигательное действие может демонстрироваться тренером в форме образца или эталона с последующим освоением спортсменом, где действие переходит на уровень самоуправления.

В рамках освоения того или иного действия от человека требуются определенные физические, интеллектуальные способности и личностная активность, представленная формируемой «Я-концепцией».

С психологической точки зрения, а, следовательно, личностно-деятельностного представления, двигательное действие является «клеточкой» (Л.С. Выготский) спортивной деятельности и содержит набор взаимосвязанных компонентов, каждый из которых обладает своими вполне определенными функциями.

В соответствие с этим, можно выделить следующие компоненты: операциональный, когнитивный, эмоциональный и личностный.

- операциональный компонент по содержанию представляет собой систему движений, реализуемые в соответствии с поставленной целью;

- когнитивный - знаковая или когнитивная «карта» движений, увязывающая их в единую рациональную схему и логику выполнения. Это рационализированный образ выполняемого действия, который может быть представлен в любой знаковой или графической форме во внешнем плане;

- аффективный - эмоциональная составляющая, придающая действию эстетическое содержание, привлекательность и переживаемость;

- личностный компонент, как высшая инстанция управления телом спортсмена, его движениями и поведением в целом, представлена его «Я-концепцией», реализуемая в самосознании (и соответственно самооценке), мотивации достижения и «силе» воли.

При этом каждый из представленных компонентов, может в тех или иных жизненных ситуациях овладевать внешним поведением человека и формировать новое представление о собственном «Я» в рамках выполняемой задачи.

Во внешнем плане двигательные действия или со стороны стороннего наблюдателя, т.е. функционально, двигательные действия можно дифференцировать на предметные (А.Н. Леонтьев) и социокультурные (Л.С. Выготский). При этом предметные обеспечивают как познавательную, так и прагматическую активность субъекта деятельности, а социокультурные обеспечивают взаимодействия и взаимоотношения спортсмена с тренером.

Таким образом, развиваемый подход позволит, за счет внедрения психологических моделей, оптимизировать формирование двигательных действий и, в конечном счете, расширить и углубить технологию подготовки и методологию спортивного мышления.

Предлагаемая модель двигательного действия как социокультурная организация движений требует и соответственного психологического обеспечения тренировочного процесса, которую можно рассматривать как социально-психологическую ситуацию развития (Л.С. Выготский).

Только в подобных ситуациях, посредством формирования двигательного действия возможно профессиональное и личностное развитие спортсмена. Именно в системе «спортсмен – тренер» требуется разработка проблем проектирования и понимания, построения знаковых моделей системы действий с последующей их реализацией на биологическом материале человека.

Литература

1. Визитей Н.Н. Социальная природа современного спорта / Под ред. А.Ц. Пуни. – Кишинев, «ШТИИИИЦА» 1979. – 84 с.
2. Кретти Браينت Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л. – М. : «Физкультура и спорт», 1978. – 224 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Изд-во Астрель»; ООО «Изд-во АСТ», 2004. – 863 с.
4. Родионов А.В., Родионов В.А. Психология детско-юношеского спорта: учебник для студентов высших учебных заведений. - М. : Физическая культура, 2013. – 277 с.
5. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.

Непопалов В. Н., доцент кафедры психологии РГУФКСМиТ

MANAGEMENT OF MOTOR ACTION AS A PROBLEM OF SPORT PSYCHOLOGY

Nepopalov V.N., assistant professor of Department of Psychology RGUFKSMiT

Annotation. The article presents a generalized analysis of motor action representations. On the basis of the personality-activity presentation (L.Vygotsky, A.N. Leontiev), the structural components of the action are identified: operational, cognitive, affective, and personal.

Keywords: motor action, activity, structure of action, subject and sociocultural actions.

Literature

1. N.N. Vizitei *In ludo modern sociale natura.* / Ed. A.Ts.Puni. - Chisinau 'Shtiintsa "MCMLXXIX - LXXXIV.
2. J. Kretti Bryant. *Modern Vita in ludo.* Trans. ex Anglica. YL Hanin - M. "Physical et culturae ludo", 1978. - CCXXIV p.
3. N.G. Ozolin *De raeda: De Scientia capi.* - M.: ООО "Izd Astrel "; LLC "Nabu Press AST", 2004. - DCCCLXIII p.
4. Rodionov A.V., V.A. Rodionov *Psychology adolescentia sporarum-ta, quia ratione usi alumni ex altioribus studiorum Institutis.* - M. Physical Education, 2013 - p CCLXXVII.
5. E.N. Surkov *Psychomotor athleta.* - M.: Physical Educationis et Sports, 1984. - CXXVI p.

УДК 796.015.852

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тиунова О.В.

***Аннотация.** В статье рассматриваются организационные аспекты планирования работы психолога своей в спортивной организации. Предложена классификация организационных особенностей этой деятельности, от которых зависит дальнейшая методическая реализация различных модулей психолого-педагогического обеспечения. Предложено формировать пакетные предложения для спортсменов, тренеров и родителей юных спортсменов. На основании их выбора могут быть разработаны актуальные программы психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки.*

***Ключевые слова:** психологическое обеспечение, спортивный психолог, планирование, системный подход, программы психологической подготовки.*

Введение. Методология - это учение об организации разных видов деятельности, в том числе и практической. Она рассматривает различные способы, стратегии и методы построения определенного вида деятельности. Одной из методологических проблем современной спортивной психологии является рациональное построение работы психолога в спортивном коллективе. Планирование первого этапа работы является наиболее сложным для начинающего спортивного психолога, психолога мало знакомого со спортивной спецификой. Ниже будет кратко представлена структура планирования работы и формирование программ.

Основная часть. Психолого-педагогическое обеспечение спортивной подготовки можно является комплексом, который включает пять «векторов»: психологические компоненты физической, технической, тактической подготовки и медико-биологического сопровождения, а также собственно психологическую подготовку спортсменов [2]. При этом любой компонент

психолого-педагогического обеспечения имеет определённую направленность (содержание), особенности организации этой работы и различные методические воплощения. Содержание, необходимые и достаточные модули работы спортивного психолога в команде были сформулировано нами по результатам анонимного анкетирования членов сборных команд России [3]. При этом, как показывает реальная практика, методические особенности их реализации в существенной степени зависят от возможностей организационного характера.

Организационные аспекты планирования и реализации системы психолого-педагогического обеспечения могут быть представлены в виде трехмерной модели, включающую: а) направленность (индивидуальную, групповую, командную), б) предполагаемую продолжительность работы (краткосрочную, среднесрочную, долговременную), в) форму её реализации (очную, очно-заочную и заочную).

В любом из этих сочетаний характер работы спортивного психолога может быть трёх типов: а) информационный, б) образовательный, в) активный/деятельностный.

При этом нельзя забывать, что уже многие годы в спортивной психологии тренерский состав и родители юных спортсменов рассматриваются в качестве непосредственных участников психологической подготовки спортсменов [1]. Существенное влияние на атмосферу в команде и психологическую готовность спортсменов имеет и руководители спортивных организаций (спортивные менеджеры) [4]. Всё это говорит о целесообразности планирования работы современного спортивного психолога и с этими участниками спортивной деятельности. К ней могут быть также отнесены все вышеперечисленные характеристики работы (различная направленность, форма, продолжительность, тип).

Понимание такой организационной структуры профессиональной деятельности позволяет спортивному психологу, психологическим центрам и психологическим службам спортивных организаций составлять так называемые «пакетные предложения» для каждой группы потребителей психологических услуг. Последующее анкетирование даёт возможность сформировать комплексную и актуальную программу психолого-педагогического обеспечения (или сопровождения) спортивной подготовки.

В целом, пакетные предложения и реализуемые на практике программы работы должны быть:

- логично построенными и понятными заказчику и объекту воздействия;
- обоснованными теоретически и/или апробированными на практике;
- комплексными, предусматривающими как психологическую подготовку, так и психолого-педагогическое обеспечение физической, технической, тактической подготовки и её медико-биологического сопровождения;
- алгоритмизированными, гибкими («модульными»);

- оцифрованными и доступными для контроля.

При соблюдении этих условий сотрудничество спортивного психолога со спортсменами и тренерским составом будет успешным.

Выводы. Планирование и реализация психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки неразрывно связаны с пониманием его многомерности, многоуровневости и многовариантности.

Представленная логика планирования работы позволит:

- начинающему спортивному психологу: структурировать имеющиеся у него знания и возможности, а также заранее продумать вариативность их реализации, предлагать потенциальному заказчику/работодателю широкий спектр психолого-педагогического обеспечения или сопровождения спортивной подготовки;

- организациям, осуществляющим дополнительное профессиональное обучение спортивных психологов, - модернизировать учебные программы;

- тренерскому составу - выбирать «системно» работающих, т.е. априори более эффективных спортивных психологов, из большого числа предложений современного рынка психологических услуг.

Успешная практическая апробация системы психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки, много лет осуществляемая Научно-методическим объединением «Лаборатория физической культуры и практической психологии» (<http://www.self-master-lab.ru>), может служить моделью работы для психологических центров и психологических служб спортивных организаций.

Литература

1 Кузнецова Т.Е. Изучение потребностей тренерского состава в психологическом обеспечении спортивной подготовки / Т.Е.Кузнецова, О.В.Тиунова // Спортивный психолог - 2017. № 1 (44). - С.15-19

2 Тиунова О.В. Профессиональная деятельность спортивного психолога: спектр современных возможностей самореализации [Текст] / О.В. Тиунова // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2017. - №7 (149). - С. 241-247

3 Тиунова О.В. Актуальное содержание психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки по данным анкетирования сборных команд страны [Текст] / О.В. Тиунова // Спортивный психолог - 2017. № 3 (46). - С.68-71

4 Downward P. The Economics of Professional Team Sports/ P.Downward, A.Dason.- London: Routledge, 2000

Тиунова Ольга Владимировна, канд. пед. наук, доцент, ведущий научный сотрудник, olgatiunova@yandex.ru; Федерального научного центра физической культуры и спорта, Москва, Россия

ORGANISATIONAL SPECIFICS OF PLANNING AND PROVISION OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT IN SPORTS TRAINING

Tiunova Olga, PhD in Pedagogical Science, Assistant Professor, olgatiunova@yandex.ru; Researcher at the Federal Science Center of Physical Culture and Sport, Moscow, Russia

Abstract. The article considers organisational aspects as to planning in psychologist work in a sports organisation and offers classified organisational specifics of this activity on which further systematic implementation of different modules of the psychological and pedagogical support depends. The article also proposes to form packaged offers for athletes, coaching staff and parents of juvenile athletes. Actual programmes of psychological and pedagogical support in sports training can be developed on the basis of their choice.

Keywords: psychological support, sport psychologist, planning, comprehensive approach, psychological training programmes

Literature

1. Tiunova O.V. Professional'naya deyatel'nost' sportivnogo psihologa: spektr sovremennyh vozmozhnostej samorealizacii [Tekst] / O.V. Tiunova //Uchenye zapiski universiteta imeni P.F.Lesgafta. – 2017.-№7 (149). - S.241-247

2. Tiunova O.V. Aktual'noe sodержanie psihologo-pedagogicheskogo obespecheniya sportivnoj podgotovki po dannym anketirovaniya sbornyh komand strany [Tekst] /O.V. Tiunova// Sportivnyj psiholog - 2017. № 3 (46). - S.68-71

3. Kuznecova T.E. Izuchenie potrebnostej trenerskogo sostava v psihologicheskom obespechenii sportivnoj podgotovki/ T.E.Kuznecova, O.V.Tiunova// Sportivnyj psiholog - 2017. № 1 (44). - S.15-19

3. Downward P. The Economics of Professional Team Sports/ P.Downward, A.Dason.- London: Routledge, 2000

**СЕКЦИЯ II
ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА
И ТРЕНЕРА**

УДК 796: 159.9

**ТОЛЕРАНТНОСТЬЮ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ КАК СВОЙСТВО
ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА, ОБУСЛАВЛИВАЮЩЕЕ ПРИНЯТИЕ
РЕШЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО)**

Багадирова С.К.

***Аннотация.** В данной статье представлены результаты исследования обусловленности принятия решений спортсменами – дзюдоистами таким личностным свойством как толерантностью к неопределенности. В исследовании приняло участие 52 дзюдоиста высокой квалификации. Методы исследования: опросник «Личностные факторы принятия решений» Т. В. Корниловой, Мельбурнский опросник принятия решений в адаптации Т.В. Корниловой, Новый опросник толерантности - интолерантности к неопределенности (Т.В. Корнилова), Шкала толерантности к неопределённости МакЛейна (версия Луковицкой). Исследованием была установлена положительная устойчивая взаимосвязь между принятием решения спортсменом и таким его личностным свойством как толерантность к неопределенности.*

***Ключевые слова:** принятие решения спортсменом, рациональность, готовность к риску, бдительность, избегание, прокрастинация, сверхбдительность, толерантность к неопределенности, интолерантность к неопределенности, межличностная интолерантность к неопределенности.*

Деятельность спортсмена в современном спорте становится все более интенсивной и непредсказуемой, что задает определенную направленность исследований. Одной из таких проблем, связанных с непредсказуемостью действий спортсмена является проблема принятия решения. Принятие решения спортсменом осуществляется в разных ситуациях на соревнованиях, когда она может быть:

- неожиданной для спортсмена, требующей мобилизации всех сил и средств;
- стандартной, позволяющей действовать без усилий;
- предвосхищаемой спортсменом заранее.

Принятие решения спортсменом происходит в следующих условиях:

- дефицит времени, обусловленный быстрой сменой действий противника;
- дефицит информации о противнике;
- создание противником ситуаций, нарушающих план тактических действий спортсмена;

- возникновение психических состояний спортсмена, обусловленных участием спортсмена в соревновательной деятельности (психическое утомление, психическое напряжение, отсутствие мотивации, организационный и соревновательный стресс, тревожность).

Анализ научной литературы показывает, что, не смотря на значимость принятия решения спортсменом, как структурного компонента деятельности, исследования данной проблемы не столь многочисленны, и в основном реализованы на материале игровых видов спорта: А. А. Чуркин (1997), А. Г. Аболян (2000), А.Г. Аболян, В. Н. Непопалов (2006), С. В. Василенко (2014). Перечисленные исследования раскрывают различные аспекты ролевой детерминации качества принятия решений спортсменами. Подобных исследований на материале дзюдо, в доступной нам научной литературе, не было обнаружено, что дает нам право обратиться к психологии управления, где данная проблематика широко представлена.

Проблема принятия решения в современной психологии изучается в рамках следующих направлений: *когнитивное*, представленное в работах Г. Саймона, В.П. Зинченко, О.К. Тихомирова, Р. Стернберга, Т.В. Корниловой; *личностное*, основные положения, которого, изложены в работах И.Л. Джаниса, Л. Манна, Д. Канемана, А. Тверски, С.Л. Рубинштейна, Е.В. Лахманского, А. И. Китова, С. К. Крикалева; *регуляторное*, обнаруживается в работах П.К. Анохина, Т.А. Индиной, А.В. Карпова, В.И. Моросановой, Г.М. Шварца, В. Д. Шадрикова. В рамках когнитивного направления исследователи отмечают участие познавательных процессов в принятии решений, а также обусловленность этого процесса личностными свойствами, характеризующими стилистику принятия решения - готовность к риску и рациональность. Представители личностного направления, обозначают широкий диапазон вариативности индивидуальных свойств субъекта принятия решений, оказывающих влияние на процессуальные характеристики, а не на качество принятия решений. Исследования, осуществленные в рамках регуляторного направления, указывают, что структурные компоненты принятия решений имеют значимую связь со свойствами саморегуляции. По мнению представителей этого подхода, высокий уровень развития осознанной саморегуляции, определяет рациональность принятия решений. На наш взгляд, изучение феномена принятия решения требует объединения всех трех методологических подходов: когнитивного, личностного и регуляторного подходов, что позволит системно изучить процесс принятия решения.

Рамки данной статьи не позволяют исследовать проблему принятия решения во всех ее аспектах. В данной статье мы представляем результаты изучения обусловленности принятия решений спортсменами таким психологическим качеством как толерантностью к неопределенности.

Исследования проблемы толерантности к неопределенности в рамках спортивной деятельности малочисленны (В.Г. Цой, С.А. Богомаз, 2012). В работе указывается взаимосвязь толерантности к неопределенности с

мотивацией, со склонностью к планированию, целеустремленностью, настойчивостью, фиксацией на цели, уровне самоорганизации деятельности, ориентации на компетентность, ориентации на вызов (соперничество) и другими психологическими образованиями [5]. Однако исследование взаимосвязи между принятием решения и толерантностью к неопределенности в доступной нам научной литературе обнаружено не было. На наш взгляд, толерантностью к неопределенности, является одним из тех свойств личности, которые определяют специфические характеристики принятия решения спортсменом.

В связи с этим *целью* нашего исследования стало выявление взаимообусловленности между принятием решения спортсменом и толерантностью к неопределенности.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что дзюдоист принимающий решение в ходе поединка в условиях ограниченности во времени и неопределенности последовательности действий противника, обладает развитой толерантностью к неопределенности.

Привлеченные к исследованию дзюдоисты являются обучающимися Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, Государственного бюджетного учреждения Республики Адыгея «Спортивная школа олимпийского резерва по борьбе дзюдо имени Я. К. Коблева» и «Республиканской школе Высшего Спортивного Мастерства» г. Майкоп. Всего в исследовании приняло участие 52 дзюдоиста высокой квалификации. Возраст дзюдоистов 18-21 год.

В качестве *методов* исследования нами были определены: опросник «Личностные факторы принятия решений» Т. В. Корниловой, Мельбурнский опросник принятия решений в адаптации Т.В. Корниловой, Новый опросник толерантности - интолерантности к неопределенности (Т.В. Корнилова), Шкала толерантности к неопределённости Мак Лейна (версия Луковицкой).

Опросник «Личностные факторы принятия решений» Т. В. Корниловой позволяет определить степень развитости двух личностных свойств - готовности к риску и рациональности - как психологических характеристик личностной регуляции механизма принятия решений. Т. В. Корниловой готовность к риску понимается как личностное свойство саморегуляции, детерминирующее принятие решения и действия в ситуации неопределенности. Готовность к риску Т. В. Корнилова связывает с разными видами активности, в том числе и с имеющими неадаптивный характер. Готовность к риску включает в себя не только обнаружение несоответствия требуемых, наличных или потенциальных возможностей в управлении субъектом ситуацией, а также и где неопределенной является оценка своих возможностей. Рациональность предполагает не только готовность продумывать собственные решения и действовать в условиях полной ориентировке в ситуации, что может характеризовать и решения субъекта связанные с риском [2].

Мельбурнский опросник принятия решений позволяет осуществить диагностику четырех свойств, трактуемых Т. В. Корниловой как продуктивные (бдительность) и непродуктивные копинги (избегание, прокрастинация и сверхбдительность). Бдительность является основной стилевой характеристикой человека принимающего решение, которая связана с когнитивной сложностью, потребностью в познании и толерантностью к неопределенности. Прокрастинация, как поведенческий копинг, представляет собой откладывание решения. Избегание, является поведенческим копингом, который характеризуется перекладыванием ответственности за принятие решения на других участников деятельности и рационализация сомнительных альтернатив. Сверхбдительность, как поведенческий копинг, характеризуется «метанием» между разными альтернативами, импульсивным принятием решения, а в экстремальных случаях – «паникой» в выборе между альтернативами [1].

Новый опросник толерантности - интолерантности к неопределенности (Т.В. Корнилова) содержит три шкалы. Толерантность к неопределенности как личностное свойство, означает стремление к изменениям, предпочтение более сложных задач и т.д. Интолерантность к неопределенности предполагает стремление к ясности, неприятие неопределенности. Межличностная интолерантность к неопределенности означает стремление к ясности и контролю в межличностных отношениях, дискомфорт в случае неопределенности отношений с другими [3].

Шкала толерантности к неопределенности МакЛейна (версия Е.Г. Луковицкой), позволяет определить развитость толерантности и интолерантности [4].

Для установления взаимозависимости между принятием решения и толерантностью к неопределенности нами был осуществлен корреляционный анализ, в ходе которого были выявлены прямые устойчивые взаимосвязи между толерантностью к неопределенности и рационализацией ($r=0,79$), интолерантностью к неопределенности и рационализацией ($r=0,69$), толерантностью к неопределенности и бдительность ($r=0,72$), интолерантностью к неопределенности и бдительность ($r=0,78$).

Таким образом, полученные нами прямые устойчивые взаимосвязи подтверждают выдвинутую нами гипотезу о том, что дзюдоист принимающий решение в ходе поединка в условиях ограниченности во времени и неопределенности последовательности действий противника, обладает развитой толерантностью к неопределенности.

Литература

1. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений / Т.В. Корнилова.- Учеб. пособие. М., 2003.
2. Корнилова Т. В. Диагностика «личностных факторов» принятия решений / Т. В. Корнилова // Вопросы психологии. 1994. № 6.

3. Корнилова Т. В. Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности/Т. В. Корнилова//Психологический журнал, 2010. Т. 30. № 6.

4. Луковицкая Е.Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности. Автореф. дисс. к.п.н. С.-Пб., 1998 Режим доступа: <http://auditorium.ru>

Багадирова Сусанна Кимовна, к.п.н., зав. кафедрой психологии, ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет», г. Майкоп, Республика Адыгея, susanna22@mail.ru

TOLERANCE TO UNCERTAINTY AS A PROPERTY OF A SPORTSMAN CAUSING A DECISION (ON THE EXAMPLE OF JUDO)

Susanna Bagadirova, PhD, Associate Professor Adygeya State University, head of the Department of Psychology, Maikop city, Russia, susanna22@mail.ru

Annotation. This article presents the results of a study on the conditionality of decision-making by athletes - judoists such personal characteristics as tolerance for uncertainty. The study involved 52 highly qualified judoists. Research methods: questionnaire "Personal factors of decision-making" T. V. Kornilova, Melbourne questionnaire of decision-making in adaptation T.V. Kornilova, the New Questionnaire of Tolerance - Intolerance to Uncertainty (TV Kornilov), McLane's Tolerance Scale for Uncertainty (Lukovitskaya version). The study established a positive and stable relationship between the decision-making by an athlete and his personal personality, such as tolerance for uncertainty.

Keywords: decision-making by an athlete, rationality, willingness to take risks, vigilance, avoidance, procrastination, over-vigilance, tolerance to uncertainty, intolerance to uncertainty, interpersonal intolerance to uncertainty.

Literature

1. Kornilova T.V. Psychology of risk and decision-making / T. V. Kornilova.- tutorial. М., 2003.

2. Kornilova T.V. Diagnosis of "personal factors" of decision making / T. V. Kornilova // Questions of psychology. 1994. № 6.

3. Kornilova T V. New Tolerance Uncertainty Questionnaire / T. V. Kornilova // Psychological Journal, 2010. Т. 30. No. 6

4. Lukovitskaya E.G. The socio-psychological significance of tolerance for uncertainty. Author. diss. Ph.D. S.-Pb. , 1998 Access mode: <http://auditorium.ru>

УДК 159.923.4

ПРОЯВЛЕНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВЕЛОСПОРТЕ МАУНТИНБАЙК

Базанова В.В., Залиханова А.А.

Аннотация. В данной статье рассматриваются свойства нервной системы и тип темперамента у велосипедистов, специализирующихся в велоспорте маунтинбайк.

Аналитическая база исследования строится на основных научных концепциях таких ученых как Б.А. Вяткин, И.П. Павлов, В.Д. Небылицин, Е.П. Ильин. На основе этого был выявлен подходящий психотип такому виду спорта, как велоспорт маунтинбайк и в дальнейшем будут разработаны конкретные рекомендации для отбора спортсменов, определения индивидуального метода обучения и тренировки.

Ключевые слова: темперамент, нервная система, велосипедный спорт, велоспорт маунтинбайк, спортивная деятельность.

Введение. Маунтинбайк - это экстремальный вид велосипедного спорта, включающий в себя гонки по пересеченной местности с преодолением сложных и опасных спусков, подъемов, препятствий и трамплинов. Для него характерны: высокое нервно-психическое напряжение, экстремальные ситуации, а также способность к максимальной мобилизации и быстрому принятию решения.

В спортивной деятельности тренеру необходимо учитывать индивидуально-биологические свойства личности, которые включают в себя свойства нервной системы, тип темперамента, биоритмы, особенности реакции, психомоторный контроль. Все эти составляющие являются врожденными и неизменными на протяжении всей жизни. Соответственно при осуществлении отбора, а также прогнозирования успешной спортивной деятельности тренеру необходимо учитывать особенности индивидуально-биологических свойств личности.

Цель исследования: определить ведущие типы темперамента, положительно влияющие на успешную спортивную деятельность велосипедистов, специализирующихся в велоспорте маунтинбайк.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Психодиагностика: теппинг тест, тест темперамента В.М.Русалова, личностный опросник Г. Айзенка, «Опросник темперамента» Я. Стреляу.
3. Методы математической статистики.

Организация исследования:

Эксперимент проводился на базе «КСШ лидер Электросталь»

В эксперименте приняло участие 13 спортсменов $14,07 \pm 1,4$ лет, $2,3 \pm 0,6$ спортивного разряда со спортивным стажем $4,07 \pm 1,7$.

Результаты исследования. По результатам исследований было выявлено, что у данной группы преобладают экстравертивные качества 77% и нейротизм 61%. Такие спортсмены открыты, общительны, беззаботны и оптимистичны, но также они отличаются неустойчивостью, плохой адаптацией и склонностью к быстрой смене настроения.

Преобладает сангвинический тип темперамента 53%. Сангвиники не любят однообразную работу, не сосредоточены, имеют способность к обучению и высокую работоспособность. На втором месте холерический тип 15.4%. Остальные типы менее выражены и составляют 7.6% (Рисунок 1).

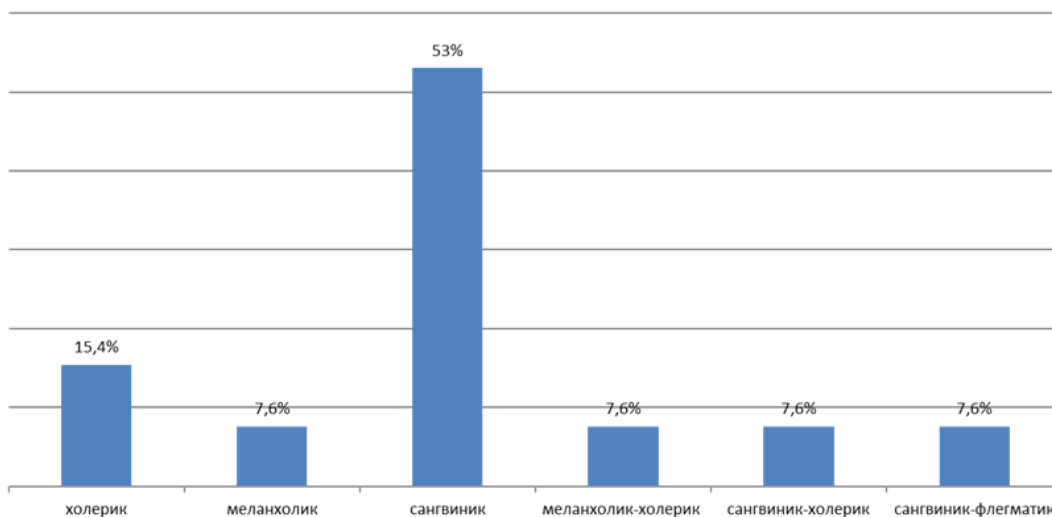


Рисунок 1 – Типы темперамента велосипедистов, специализирующихся в велоспорте маунтинбайке (личный опросник Г. Айзенка)

Холерик отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны: резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний.

Меланхолики. Малая работоспособность и устойчивость к внешним раздражителям. Не уверены в себе и очень тревожны.

Флегматики обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений.

Проявление темперамента в исследуемой группе спортсменов: сангвинические и холерические типы темперамента имеют высокую предметную энергичность отражающую активность человека. Так же на высоком уровне у них находится социальная энергичность, предметная пластичность, отвечающая за скорость переключения с одной деятельности на другую. Предметный темп, отвечающий за скорость выполнения предметной деятельности и социальный темп имеет максимальные показатели. Но контроль допустимого поведения у данных типов находится на низком уровне. (Таблица №1)

Установлено, что в данной группе спортсменов преобладает средний, уравновешенный тип нервной системы, к ним относятся флегматики и сангвиники. Они легко приспосабливаются к разным условиям жизни, имеют высокую сопротивляемость к жизненным трудностям. Уравновешенность нервных процессов говорит о том, что процессы в ЦНС, такие как возбуждение и торможение протекают одинаково.

Таблица 1 – Особенности свойств темперамента у испытуемых на основе личного опросника Г. Айзенка и теста темперамента В.М. Русалова

Свойства темперамента	сангвинический	холерический	Сангвиник-флегматический	Меланхолический	Сангвиник-холерик	Меланхолик-холерик
Предметная энергичность	5.4	8	11	6	10	4
Социальная энергичность	8.7	8	11	9	10	7
Пластичность	7.1	5.5	12	7	12	1
социальная пластичность	5.2	7.5	5	5	5	5
Темп	11.2	10.5	11	10	11	10
Социальный темп	9.1	5.5	10	8	13	8
Эмоциональность	3.8	4	1	2	0	10
Социальная эмоциональность	3	7	0	1	3	7
контроль	3.4	2	7	3	3	5

30,7 % от всей группы составляет слабый тип нервной системы. Такие спортсмены характеризуются слабостью нервных процессов – возбуждения и торможения, плохо приспосабливаются к условиям окружающей среды, подвержены невротическим расстройствам. Данный тип не обладает достаточной выносливостью, имеет низкие показатели работоспособности.

Спортсмены данной группы общительны, быстро обучаемые, имеют хорошую работоспособность, спокойны и уверенные в себе. Легко переключится с одного вида деятельности на другой. Способны быстро принимать решения в трудных или экстремальных ситуациях. Исходя из вышесказанного был построен психологический портрет испытуемых спортсменов (Таблица № 2).

В заключение необходимо отметить, что велоспорт маунтинбайк - является экстремальным видом велосипедного спорта, включающий в себя гонки по пересеченной местности на длинные дистанции, тесно связанный с устойчивыми, индивидуально-своеобразными свойствами психики, требующие быструю реакцию, смелость, большую подвижность.

Таблица 2 – Психологический портрет велосипедистов, специализирующихся в велоспорте маунтинбайк

Темперамент	Сангвиник, экстраверт
Характер	<ul style="list-style-type: none"> • общительны; • работоспособность высокая; • легко переключаются с одного вида деятельности на другую; • плохо контролируют свое поведение
Тип нервной системы	Средний, уравновешенный, подвижный

На основании вышеперечисленного можно сделать вывод, что в данном виде спорта в большей степени проявляется сангвинический тип темперамента, со средней силой нервной системы. С высоким уровнем энергичности, пластичности и темпом, но с низким уровнем контроля.

Литература

1. Бирюкова, З.И. (Коларова) Высшая нервная деятельность спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 1961. - 291 с.
2. Вяткин, Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М., «Физкультура и спорт», 1978.134 с.
3. Ильин, Е.П. Методологические аспекты изучения связи свойств нервной системы и темперамента с особенностями поведения и эффективностью деятельности // Теория и практика физической культуры .- 1982 .- №10. - С. 46-47 .
4. Мерлин, В.С. Очерк теории темперамента. Изд 2-е . - Пермь. - 1973. - 304 с.
5. Небылицин, В.Д. Избранные психологические труды / Под ред. Б.Ф. Ломова; АПН СССР. - М.: Педагогика. - 1990. – 405 с. - С. 67.
6. Павлов, И.П. Полное собрание сочинений, 2-е изд. Т.3, Кн.1,2. – М, 1951. - 423 с.

Базанова Валерия Вадимовна студент 4 курса специализации «ТуМ велосипедного спорта», РГУФКСМУТ, Россия, г.Москва, lera.bazanov80@gmail.com

Залиханова Анастасия Александровна старший преподаватель кафедры «ТуМ велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта», РГУФКСМУТ, Россия, г.Москва, zalihanova_anast@mail.ru

THE EXPRESSION OF THE TYPE OF TEMPERAMENT IN SPORT ACTIVITY CYCLISTS SPECIALIZING IN MOUNTAIN BIKE CYCLING

Bazanova Valeriea Vadimovna , 4th year student of specialization "theories and methods cycling" RSUPESY&T, Russia, Moscow, lera.bazanov80@gmail.com.

Zalihanova Anastasia Aleksandrovna, senior lecturer "Theories and methods of cycling, motorcycle and automobile sports», RSUPESY&T, Russia, Moscow, zalihanova_anast@mail.ru

Annotation. This article discusses the properties of the nervous system and the type of temperament of cyclists specializing in mountain Biking. The analytical base of the research is based on the basic scientific concepts of such scientists as B. A. Vyatkin, I. P. Pavlov, V. D. Nebylitsin, E. P. Ilyin. Based on this identified any psycho this kind of sports like Cycling mountain Biking and specific recommendations for the selection of athletes, determining your method of teaching and training.

Keywords: temperament, nervous system, Cycling, mountain bike, sports performance

Literature

1. Biriukova, Z.I. (kolarova) *Altius nervorum actio* sportsmen. - М.: *Corporis cultum, et Lus*, 1961. - 291 p.
2. Vyatkin, B. A. *Munus temperamentum in ludo actio*. М., "Corporis cultura et sport", 1978. - 134 p.

3. Ilyin, E. P. *Applicando rationes studio relatio inter proprietates nervosi et temperamentum cum characteres de moribus et perficientur // Theoria et praxi corporis cultus.* - 1982. - No. 10. - 46-47.

4. Merlini B. C. *temptant in theoria temperamentum.* Ed 2. - Perm. - 1973. - 304 p.

5. Nebylitsin V.D. *Delectus animi opera / ed. per B. F. Lomov; APN USSR.* - M.: Paedagogia. - 1990. - 405 p.

7. Pavlov, I.P. *et Perficere operatur, 2nd ed.*T. IK.1,2.M-1951. - 423 p.

УДК 159/9072432

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ШТРАФНОГО БРОСКА У БАСКЕТБОЛИСТОВ 15–16 ЛЕТ

Баранов Д.А., Шубина Г.Л.

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы с особенностями влияния психической надежности баскетболистов 15 – 16 лет на эффективность выполнения штрафного броска. В ходе исследования были установлены показатели психической надежности и показатели результативности выполнения штрафного броска юных баскетболистов.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, надёжность, психическая надежность, саморегуляция, помехоустойчивость, баскетбол, штрафной бросок.

Введение. Проблема повышения эффективности психологической подготовки и надежности спортсменов-баскетболистов остается актуальной на современном этапе развития спорта. В баскетболе стабильность выполнения штрафного броска является очень важной частью любого матча и оказывает непосредственное влияние на результат игры. Многие игры заканчиваются с преимуществом команд в 1, 2 или 3 очка. Нельзя недооценивать значение штрафных бросков для результата матча, здесь дело не только в очках, набираемых с помощью штрафных, но и психологическом превосходстве тех, кто метко поражает цель этими бросками.

Штрафной бросок – это бросок, назначаемый судьей, после нарушения правил игроком противоположной команды [5].

Когда поставленные цели на достижение победы не реализуются в соревнованиях, то в таких случаях обращают большое внимание не только на технико-тактическую подготовку, но и на психологическую готовность. Если игрок или команда не могут реализовать свой потенциал, то это во многом обусловлено психической надежностью [1].

Психическая надежность – устойчивое функционирование основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях.

Оценка надежности спортивной деятельности спортсменов представляет собой актуальную и довольно сложную проблему. Надежность спортивной деятельности состоит в умении спортсмена показать свой лучший результат в условиях ответственных соревнований.

В. Р. Малкин говорит о том, что если у баскетболиста эмоциональная надежность находится на высоком уровне, то он сможет за матч попадать 70-80% своих бросков и тем самым принести своей команде победу. Но если спортсмен нестабилен, то и он сам, и тренер не знают, как пройдет выступление в конкретном соревновании (пойдут броски или нет), поэтому, естественно, спортсмен испытывает тревогу и неуверенность перед каждым выступлением [2].

Психическая надежность, согласно исследованиям В.Э. Мильмана состоит из ряда компонентов: соревновательной эмоциональной устойчивости, соревновательной мотивации, стабильности-помехоустойчивости и саморегуляции.

В.Э. Мильман отмечает, что эмоциональная устойчивость определяет адекватность эмоциональной оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций. Соревновательная эмоциональная устойчивость - это способность быть эмоционально стабильным, то есть иметь незначительные сдвиги в величинах, характеризующих эмоциональные реакции в условиях соревновательной деятельности. Соревновательная мотивация - это мотивация достижения успеха. Стабильность-помехоустойчивость свидетельствует о силе и уравновешенности нервных процессов и служит интегральным показателем адаптационных возможностей человека.

Саморегуляцией необходимо называть индивидуальные особенности спортсмена, устойчиво проявляющиеся в различных видах произвольной активности [3].

Оценка эмоциональной надежности спортивной деятельности спортсменов представляет собой актуальную и довольно сложную проблему. Надежность спортивной деятельности состоит в умении спортсмена показать свой лучший результат в условиях ответственных соревнований.

Соревнования в баскетболе характеризуются широким спектром помех и факторов, оказывающих отрицательное влияние на деятельность спортсмена. Это факторы со стороны противника, зрителей в зале, судей, партнеров по игре, соревновательных условий, а также помехи личностного плана (внутренние), составляющие переживания спортсменом влияния собственного состояния [4].

Несформированность психической надежности спортсмена может сказываться отрицательно на его состоянии, поведении и результативности соревновательной деятельности.

Темой нашей работы неслучайно является изучение психической надежности у баскетболистов в момент совершения штрафного броска, т.к.

штрафной бросок - это достаточно легкий способ набора очков, следовательно, он приводит к победе. Для меткого выполнения «штрафного» очень важно сохранять невозмутимость, не обращать внимания на соперников и партнеров. Существуют определенные факторы и проблемы, которые мешают качественному выполнению штрафного броска.

К числу таких факторов относятся тренированность баскетболистов; масштаб соревнований, результат игры, успех выполнения игроком предыдущих штрафных бросков, результат предыдущей встречи с данной командой, отношение зрителей к игре (шум, отдельные возгласы и т.д.), качество инвентаря. Спортсмен должен быть уверен в том, что точно выполнит бросок.

Цель исследования – изучение особенностей психической надежности юных баскетболистов.

Задачи исследования:

1. Выявить теоретические аспекты психической надежности в рамках психологической подготовки спортсменов.

2. Провести количественный анализ результативных попаданий при выполнении штрафного броска у баскетболистов.

3. Определить показатели психической надежности и сравнить с показателями результативности выполнения штрафного броска.

Гипотеза исследования. Чем выше показатель психической надежности, тем выше результативность выполнения штрафного броска баскетболистов 15–16 лет.

Объект исследования – индивидуально-личностные особенности.

Предмет исследования – психическая надежность спортсмена.

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы по теме исследования.

2. Праксиметрический метод (официальные протоколы матчей).

3. Констатирующий эксперимент.

4. Психодиагностика (Анкета «Психическая надежность В. Э. Мильмана», Тест Айзенка на определение типов темперамента).

5. Методы математической статистики.

Организация исследования: в исследовании принимали участие 24 баскетболиста 15–16 лет.

База исследования: в исследовании участвовали спортсмены баскетбольного клуба «Энергия» г.Иваново.

Результаты исследования. В своем исследовании мы определяли значимость штрафных бросков для общей победы команды в матче. Нами были изучены статистические показатели выполнения штрафного броска баскетболистами БК «Химки». Было изучено 13 матчей в сезоне 2018 – 2019 гг. Исходя из статистических данных, мы определили количество очков нереализованных командой при выполнении штрафных бросков. Например, в проигранном матче против БК «Парма» баскетболисты из подмосковной команды реализовали только 19 из 29 штрафных бросков и проиграли со счетом 70:80. Соответственно «плохая» бросковая линия повлияла на результат матча.

Матч между БК «Химки» и БК «ЦСКА» завершился со счетом 73:72 в пользу хозяев. Не смотря на победу БК «Химки» реализовали только 21 из 33 штрафных бросков. Чем раньше начнется изучение психической надежности

и работа, направленная на психологическую подготовку, тем надежнее будет выступление спортсменов в соревновательный период.

В нашей работе мы предположили, что на эффективность реализации штрафных бросков баскетболистов 15–16 лет влияет не только техническая, физическая, но и психологическая подготовка, которую определяет психическая надёжность.

Необходимо проводить психологическую подготовку всей командой, направленную на повышение психической надёжности при реализации штрафных бросков, которые могут выполнять все игроки команды в процессе соревновательной деятельности.

С целью изучения психической надёжности баскетболистов 15–16 лет была применена анкетная методика, разработанная В. Э. Мильманом.

Исходя из полученных данных, мы определили, что спортсмены с положительными показателями по шкалам «СЭУ», «ЭМ», «СТ-п» и «СР» выполняют больше точных бросков по сравнению с отрицательным показателем по данным шкалам. На рисунке 1 отображены средние показатели психической надёжности и количество попаданий у баскетболистов 15-16 лет.

Для определения взаимосвязи между показателями «СЭУ», «ЭМ», «СТ-п» и количеством попаданий штрафных бросков был проведен корреляционный анализ по Спирмену.

В ходе обработки данных получены следующие результаты. Выявлено, что тесная взаимосвязь имеют следующие пары факторов: «ЭМ» и количеством попаданий. Малую взаимосвязь имели «СЭУ» и «СР».

Таким образом, можно сделать вывод, что имеют влияние на количество попаданий «СЭУ», «ЭМ» и «СР».

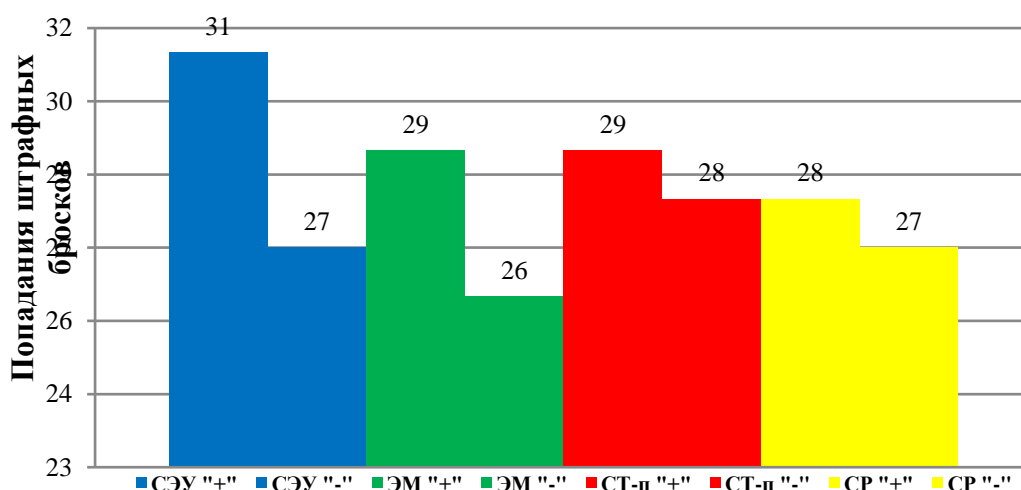


Рисунок 1 – Выраженность параметров психической надёжности у баскетболистов 15–16 лет

По результатам проведенного тестирования наиболее выражены такой параметр, как эмотивно-мотивационная $P_{эмп} = 0,601$ ($P_{кр} \leq 0,05$), а

наименьшее влияние оказывает соревновательно-эмоциональная устойчивость $P_{эмп} = 0,327$ и саморегуляция $P_{эмп} = 0,208$.

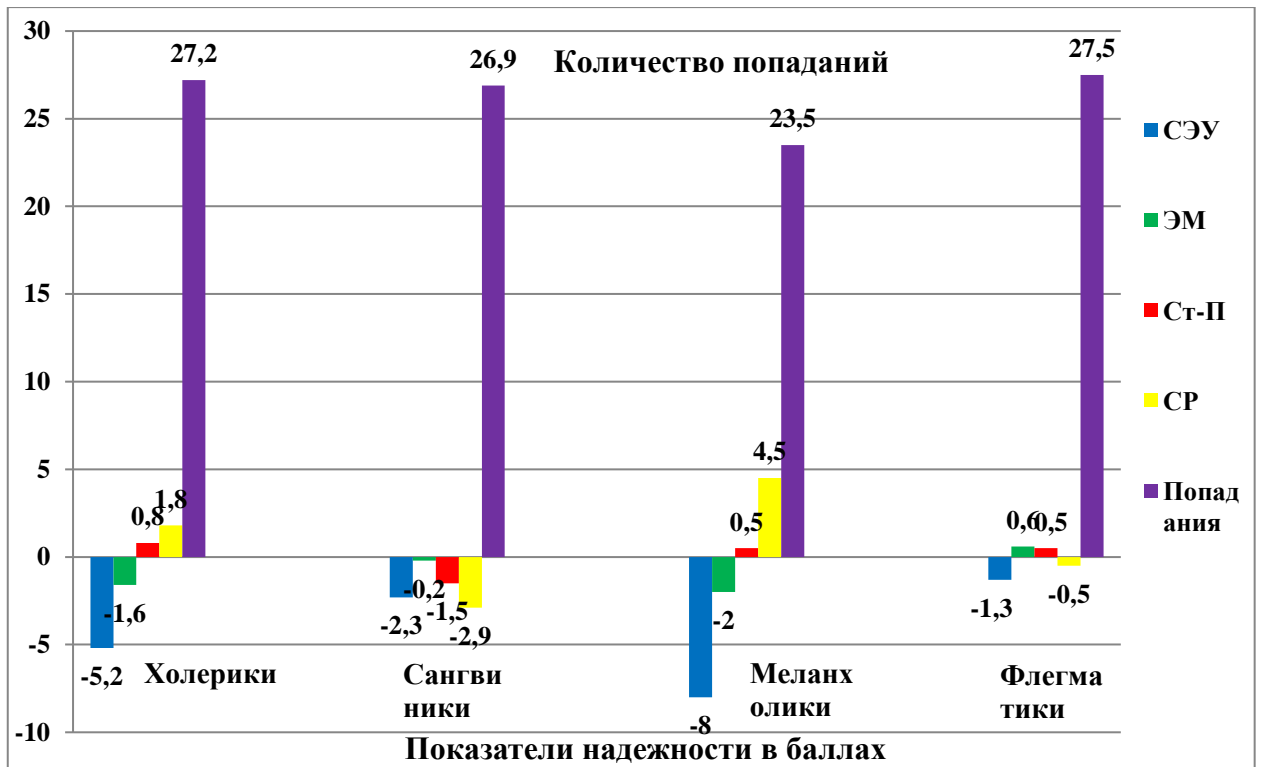


Рисунок 2 – Показатели психической надежности у спортсменов с экстравертированными и интровертированными особенностями темперамента

На следующем этапе нашего исследования было определено, что на психическую надежность спортсмена влияют свойства темперамента. В группе обнаружены 62,5% экстравертов и 37,5% интровертов. Холериков - 25%, флегматиков - 25%, меланхоликов - 8% и сангвиников - 42%.

Выборка была поделена на экстравертов и интровертов и определялись показатели психической надежности у спортсменов 15-16 лет.

В результате корреляционного анализа на результативность выполнения броска наибольшее влияние у интровертов оказывает эмотивно-мотивационный показатель равен $P_{эмп} = 0,692 (P_{кр} \leq 0,05)$, саморегуляция равна $P_{эмп} = 0,902 (P_{кр} \leq 0,05)$, у экстравертов наибольшее влияние оказывает эмотивно – мотивационный компонент $P_{эмп} = 0,531 (P_{кр} \leq 0,05)$

Выводы. В результате проведенного исследования, мы определили значимость результативных штрафных бросков на конечный исход матча. А также на необходимость повышения психической надежности спортсменов-баскетболистов 15-16 лет при выполнении штрафных бросков. Наибольшую надежность показали спортсмены с холерическим типом темперамента и наименьшую с меланхолическим типом темперамента.

Литература

1. Данилина Л.Н. «Проблема психической надежности в спорте»: учеб. пособие для институтов физ. культуры / Л. Н. Данилина, В. А. Плахтиенко; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 56 с.

2. Малкин В. Р. «Психологические методы подготовки спортсменов»: учеб. пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; под науч. ред. В. Н. Люберцева. - М.: Издательство Юрайт, 2018; Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. - 96 с. - (Серия: Университеты России).

3. Мильман В.Э. «Психическая надежность спортсменов» / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова // «Методики психодиагностики в спорте». - Москва: Просвещение, 1990. – С. 123-125.

4. Сопов В.Ф. «Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату». – Самара: СГПУ, 1999. – 70 с.

5. Салимзянова Р. Р. «Словарь спортивных терминов». – Ульяновск: УВАУ ГА(и), 2008. – 116 с.

Баранов Дмитрий Алексеевич, студент IV курса, психолого-педагогического образования, Московская государственная академия физической культуры (МГАФК), п. Малаховка, Россия. dimabasketnba2015@yandex.ru

Шубина Галина Леонидовна, доцент, преподаватель кафедры педагогики и психологии Московской государственной академии физической культуры (МГАФК), п. Малаховка, Россия. Leona1010@yandex.ru

STUDY OF PSYCHOLOGICAL RELIABILITY AND EFFICIENCY INDICATORS IN FREE THROWS PERFORMED BY BASKETBALL PLAYERS AT AGE 15–16

Baranov Dmitriy Alekseevich – student IV year, psychological and pedagogical education, Moscow State Academy of Physical Education (MSAPE), s. Malakhovka, Russia. dimabasketnba2015@yandex.ru

Shubina Galina Leonidovna – PhD, teacher in department of psychological and pedagogical education, Moscow State Academy of Physical Education (MSAPE), s. Malakhovka, Russia.. Leona1010@yandex.ru

Abstract. This article is considering the issues of psychological reliability impact on free throw efficiency performed by basketball players at age 15-16. During the study were established the mental reliability indicators and efficiency indicators of free throw performed by young basketball players.

Keywords. Emotional stability, reliability, mental reliability, self-regulation, basketball, free throw.

Literature

1. Danilina. L.N. «Problema psikhicheskoy nadezhnosti v sporte»: ucheb. posobie dlya institutov fiz. kul'tury, L. N. Danilina, V. A. Plakhtienko; Gos. tsentr. in-t fiz. kul'tury. – M.: GTSOLIFK, 1980. – 56 p.

2. Malkin V. R. «Psikhologicheskie metody podgotovki sportsmenov»: ucheb. posobie dlya vuzov / V. R. Malkin, L. N. Rogaleva; pod nauch. red. V. N. Lyubertseva. - M.: Izdatel'stvo YUrajt, 2018; Ekaterinburg: Izd-vo Ural. un-ta. - 96 p. - (Seriya: Universitety Rossii).

3. Mil'man V.EH. «Psikhicheskaya nadezhnost' sportmenov» / V.L. Marishhuk, YU.M. Bludov, V.A. Plakhtienko, L.K. Serova // «Metodiki psikhodiagnostiki v sporte». - Moskva: Prosveshhenie, 1990. – P. 123-125.

4. Sopov V.F. «Psikhologicheskaya podgotovka k maksimal'nomu sportivnomu rezul'tatu». – Samara: SGPU, 1999. – 70 p.

5. Salimzyanova R. R. «Slovar' sportivnykh terminov». – Ul'yanovsk: UVAU GA(i), 2008. – 116 p.

УДК 159.9:796

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ У БОКСЕРОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

THE PECULIARITIES OF MENTAL RELIABILITY OF BOXERS OF DIFFERENT AGE GROUPS

Бархударян А.А.

***Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы психической надежности боксеров разных возрастных категории сборных команд РА. Было выявлено, что в отличие от боксеров взрослой возрастной категории, психическая надежность которых достоверно не изменялась на протяжении двух лет, у боксеров молодежной возрастной категории психическая надежность, замеренная в период перехода во взрослую возрастную категорию, претерпевает определенные изменения, заключающиеся в достоверном уменьшении определенных компонентов психической надежности.*

***Ключевые слова:** психическая надежность, эмоциональная устойчивость, стабильность, помехоустойчивость, стрессоры.*

Введение. Проблема надежности в спорте находилась в центре внимания таких учёных как А.Ф. Вендрих [1], В.А. Плахтиенко, Ю.М.Блудов, В.В. Давыдова, В.М. Дьячкова, Т.Т. Джамгарова, Н.А. Худадова, Б.Б. Коссова, А.В. Радионова, Б.А. Вяткина, А.Д. Ганюшкина, А.А. Лалаяна и т.д [5]. В условиях соревнований (в спорте высших достижений) именно психическая надежность часто определяет успех спортсмена или команды [2]. В.А. Плахтиенко и Ю.М. Блудов выделяют семь факторов надежности соревновательной деятельности: морально-политические качества, эмоциональная устойчивость, скорость переработки информации, устойчивость гностических функций, социально-психологические компоненты, личностные особенности спортсмена, фактор функциональных резервов [4]. В этом же русле В.Э. Мильман выделяет следующие компоненты психической надежности спортсмена: соревновательную эмоциональную устойчивость, саморегуляцию, мотивационный компонент, стабильность и помехоустойчивость [3]. Нами были исследованы особенности психической надежности боксеров сборных команд (разных возрастных групп) РА, что является **актуальным**, поскольку, во-первых, такое исследование по сей день не проводилось, а во-вторых, исследованы одни и те же спортсмены в течение двух лет, при

переходе их с молодежной возрастной категории во взрослую. Такое исследование даёт возможность выявить уровни психической надежности и составляющие ее компоненты у боксеров разных возрастных категорий, с учетом перехода спортсменов в другую возрастную категорию. А процесс психологической подготовки спортсменов можно организовать, учитывая выявленные особенности психической надежности и составляющих ее компонентов, что в свою очередь будет способствовать повышению эффективности и результативности соревновательной деятельности.

Психическую надежность спортсмена целесообразно рассматривать как часть общей соревновательной надежности. Под психической надежностью подразумевается вероятность стабильного сохранения высокого уровня эффективной психической деятельности и положительного психического состояния в экстремальных ситуациях тренировки и соревнований в течение запланированного периода [5].

Очень часто спортсмены, показывая хорошие результаты во время тренировочной деятельности, в предсоревновательный период и во время соревнований, не бывают в состоянии сохранить достигнутый ими уровень физической и технико-тактической готовности. Экстремальные условия соревновательной деятельности предъявляют определенные требования к психике спортсмена и только спортсмены с оптимальным уровнем психической надежности устойчиво преодолевают их для достижения высокого соревновательного результата. В любительском боксе к этим требованиям условно можно отнести наличие неизвестности особенностей манеры введения боя соперником, жесткий лимит времени, когда всего за три раунда, то есть в течение 9 минут, спортсмен должен проявить свои физические, технико-тактические возможности, при этом учитывая соответствующие возможности соперника, а также отсутствие четких, объективных критериев для справедливого судейства и т.д.

Цель исследования: выявление особенностей психической надежности боксеров сборных команд разных возрастных групп РА (юноши, молодежь, взрослые), их сравнение, а также динамику проявления ее компонентов от 2016-ого до 2018-ого года у молодежи с учетом перехода с одной возрастной категории к другой.

Задачи исследования:

1. Сравнение показателей психической надежности боксеров разных возрастных групп.

2. Выявление динамики изменений уровня психической надежности боксеров в промежутке от 1-го до двух лет при переходе с одной возрастной категории (молодежной) к другой (взрослой).

Методы исследования: наблюдение, опрос, тестирование, статистические методы обработки данных.

В исследовании приняли участие 78 боксеров сборных команд разных возрастных категории РА. Исследование проводилось в Цахкадзоре, в Ереване и в Абовяне во время учебно-тренировочных сборов и

соревнований. Для тестирования нами была применена следующая методика: “Психическая надёжность”, разработанная В. Э. Мильманым [4].

Результаты и выводы исследования. Методика “Психическая надёжность” позволяет выявить уровень общей психической надёжности, составляющих ее компонентов и чувствительности к стресс факторам. Итоги исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние значения показателей психической надёжности у боксеров разных возрастных категории

Вид спорта	Возрастные категории	Количество испытуемых	Компоненты психической надёжности					Стрессоры				
			ΣНг	ЭУ	СР	М	Ст-П	ΣС	С1	С2	С3	С4
Бокс	Взрослые	33	1.36	-3.18	0	3.51	1.03	11.16	3.6	22.7	2.6	2.26
	Молодежь	45	-0.86	-3.71	-0.68	3.08	0.44	15.75	4.07	33.5	3.94	4.27
	Юноши	15	-0.26	-4	0.13	2.86	0.73	12.93	3.26	33.2	3.2	3.2
Обозначения: ΣНг – суммарный показатель надёжности; СЭУ – соревновательная эмоциональная устойчивость; СР –саморегуляция; М – мотивация; Ст-П – стабильность – помехоустойчивость; ΣС – суммарный показатель стрессоров; С1 – стрессоры внутренней неопределённости; С2– стрессоры внешней неопределённости; С3 – стрессоры внутренней значимости; С4 – стрессоры внешней значимости												

Результаты исследования показывают, что у спортсменов взрослой возрастной категории уровень психической надёжности в среднем: положительный, в то время, как наблюдается низкий уровень компонентов соревновательно-эмоциональной устойчивости (СЭУ). В предыдущей статье [6] исследование по тесту Айзенга показало превалирование холерического типа темперамента среди боксеров взрослой возрастной категории, что и объясняет выявленный нами факт наличия низкого уровня СЭУ. Уровни мотивации и стабильности-помехоустойчивости положительные, что может свидетельствовать о вовлеченности компенсаторных механизмов в преодолении соревновательно-эмоциональной неустойчивости с целью проявления оптимального уровня психической надёжности.

У боксеров молодежной и юношеской возрастных категорий уровень психической надёжности по сравнению со взрослыми – низкий, а показатели СЭУ- отрицательные (Таблица 1), что, может быть, обусловлено недостаточным соревновательным опытом и невовлеченности компенсаторных механизмов, дающих возможность регулировать эмоциональную устойчивость.

Чувствительность к стресс факторам у боксеров молодежной и юношеской сборных команд выше, чем у взрослых (чем выше балл, тем выше чувствительность к стресс факторам (Таблица 1).

Результаты сравнительного анализа (t-критерий Стьюдента) показателей психической надежности и ее компонентов у боксеров разных возрастных групп показывают, что есть статистически достоверные различия между:

1. СЭУ($t=-1.82$, $p\leq 0.1$), СР($t=-1.84$, $p\leq 0.1$), С3($t=1.13$, $p\leq 0.1$), С4($t=1.62$, $p\leq 0.1$) во взрослой и молодежной возрастных групп.
2. СЭУ($t=3.77$, $p\leq 0.01$), СР($t=4.48$, $p\leq 0.01$), М($t=-2.71$, $p\leq 0.01$) во взрослой и юношеской возрастных групп.

Мы предполагаем, что данные отличия свидетельствуют об обусловленности компонентов психической надежности от возраста спортсмена, его спортивного стажа и соревновательного опыта, что имеет непосредственное влияние на умение сохранить достигнутый уровень технико-тактического мастерства в процессе соревновательной деятельности.

Мы исследовали 13 спортсменов из взрослой возрастной категории в течение 2-х лет и не обнаружили статистически достоверное отличие ни по одному из компонентов психической надежности.

Анолагичное исследование мы провели со спортсменами из молодежной сборной команды, в те периоды времени, когда они из состава молодежной перешли во взрослую сборную. В результате сравнительного анализа (t-тест Стьюдента) полученных показателей, выявили следующие статистически достоверные отличия между компонентами психической надежности: СЭУ ($t=2.04$, $p\leq 0.1$), С1($t=-2.52$, $p\leq 0.05$), С2 ($t=-2.94$, $p\leq 0.05$).

У боксеров из молодежной сборной команды уровень соревновательно-эмоциональной устойчивости был выше, а уровень чувствительности к стресс факторам ниже, когда они входили в состав молодежной сборной команды, а когда те же спортсмены вошли в состав взрослой сборной-уровень СЭУ снизился, уровни С1, С2-повисились. По нашему мнению, динамика таких изменений обусловлена необходимостью адаптироваться к новым требованиям тренировочных и соревновательных нагрузок, при наличии соперников в разном возрастном диапазоне, с длительным спортивным стажем и соревновательным опытом, а также с разным уровнем технико-тактического мастерства.

Литература

1. Вендрих А.Ф. Проблема надежности спортсмена в психологическом аспекте. Теория и практика физической культуры. – М., 1974. – №2, С. 53-56.
2. Дзамгарова Т.Т., А.Ц. Пуни; Д.Я. Богданова, Г.Д. Горбунов, Т.Т. Дзамгаров и др. Психология физического воспитания и спорта - М. : Физкультура и спорт, 1979. - 143 с.
3. Мильман В.Э. Структура и методика составления модельных психологических характеристик, относящихся к психической надёжности спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1976. - 46 с.
4. 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. - 125 с.

5. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. -176 с.

6. Ա.Ա. Բարխուդարյան, Բարձրակարգ բռնցքամարտիկների խառնվածքի դրսևորման առանձնահատկությունները: Ֆիզիկական դաստարակության և սպորտային պատրաստության հիմնախնդիրները, Տարեգիրք - Երևան, 2018.

Бархударян Ангела Арамаисовна, психолог в федерации бокса Армении, г. Ереван.

*THE PECULIARITIES OF MENTAL RELIABILITY OF BOXERS OF
DIFFERENT AGE GROUPS*

*Barkhudaryan A.A., Psychologist in Armenian Boxing Federation
angela.sportpsy@gmail.com*

Abstract. The article studied the level of mental reliability of Armenian boxing athletes from teams of different age groups. Unlike the athletes in the adult team, whose mental reliability did not change significantly within two years, the mental reliability of the youth age group athletes that were studied during the progression period from youth to adult team level experienced some changes, such as the decrease of some components related to competitive mental reliability.

Keywords: mental reliability, emotional stability, noise immunity, stressors.

Literature

1. Vendrikh A.F. Problema nadejnosti sportsmen v psixologicheskom aspekte. Teoriya i prakrika fizicheskoy kultury. – M. 1974, N 2, P. 53-56.

2. Djamgarov T.T., A.C.Puni, D.Ya. Bogdanova, G.D. Gorbunov, T.T. Djamgarov i dr. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta. - M.: Fizkultura i sport, 1979. - 143 p.

3. Milman V.E. Struktura i metodika sostavleniya modelnix psixologicheskix xarakteristik, odnosyashixsya k psixicheskoy nadejnosti sportsmenov. - M.: Fizkultura i sport, 1976. – 46 p.

4. Milman V.E. Psikhicheskaya nadejnost sportsmenov. V.L. Marishuk, Yu. M. Bludov, V.A. Plaxtienko, L.K. Serov. Metodika psikhodiagnostiki v sporte. - M.: Prosveshenie, 1990. – 125 p.

5. Plaxtienko V.A., Bludov Yu.M. Nadejnost v sporte. M.: Fizkultura i sport, 1983. - 176 p.

УДК 796.01:159.9

**ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ САМООЦЕНКИ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ПРИМЕРЕ
ГАНДБОЛА**

Белоконь В.О., Горская Г.Б.

Аннотация. В статье рассмотрены особенности самооценки и уровня притязаний гандболисток высокой квалификации. Определена взаимосвязь самооценки с психической устойчивостью, мотивацией достижения успеха, мотивацией избегания

неудач, а также личностной и ситуативной тревожностью. В качестве критерия способности к целеполаганию рассмотрено расхождение между самооценкой и уровнем притязаний спортсменок и определена его взаимосвязь с параметрами психической устойчивости.

Ключевые слова: самооценка, уровень притязаний, психическая устойчивость, мотивация, личностная тревожность, ситуативная тревожность, гандболистки высокой квалификации.

Спортивная деятельность требует от спортсменов высокого уровня психической устойчивости, особенно если речь идет о высококвалифицированных спортсменах-членах сборных команд. Помимо соревновательного стресса, исследователи выделяют так называемый организационный стресс, связанный с условиями тренировок, соревнований, устойчивости положения в спортивной команде, отношением с товарищами по команде и тренерским составом [3]. В таких напряженных условиях от спортсменов требуется максимальная реализация собственных возможностей. И в этом процессе сложно переоценить роль адекватной самооценки. Адекватная самооценка позволяет спортсменам ставить перед собой реально достижимые, но в то же время сложные цели, актуализируя, тем самым собственный потенциал [4].

Самооценка и способность к целеполаганию тесно связаны с мотивами соревновательной деятельности спортсменов [5]. Заниженная самооценка блокирует мотивационный компонент деятельности спортсменов и препятствует достижению спортсменами целей, поставленных на соревнования [2]. Согласно результатам другого исследования адекватно высокая и средняя самооценка связаны с преобладанием у спортсменов мотивации достижения успеха [1]. С целью выявления взаимосвязи самооценки и психической устойчивости спортсменок, занимающихся гандболом нами было проведено данное исследование.

В исследовании приняли участие 20 спортсменок – членов сборной команды Краснодарского края по гандболу, в возрасте от 19 до 28 лет. Квалификации обследуемых: КМС, МС, МСМК и ЗМС. Исследование проводилось с помощью методики определения самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн, опросника MENTAL TOUGHNESS QUESTIONNAIRE, методик определения мотивации к достижению успеха и избеганию неудач Р. Элерса и опросника личностной и ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина.

Исследование самооценки показало, что спортсменки обладают средней и высокой, сильно дифференцированной самооценкой. Это свидетельствует о некоторой неустойчивости самооценки, о том, что девушки не до конца осознают собственные возможности и потенциал. Уровень притязаний по всем показателям очень высокий. При этом выявлено сильное расхождение между самооценкой и уровнем притязаний: уровень актуальных возможностей по мнению гандболисток не позволяет достичь поставленных перед ними целей.

Изучение взаимосвязи самооценки с психической устойчивостью показало, что большое значение имеет ощущение спортсменками уверенности в своих силах и самооценка их соревновательной успешности (Таблица 1).

Таблица 1 – Взаимосвязь самооценки с показателями психической устойчивости, мотивации и тревожности (n=20)

Параметры самооценки	MENTAL TOUGHNESS QUESTIONNAIRE					Показатели мотивации		Показатели тревожности	
	Реакции на неудачу	способность справиться с давлением	способность сконцентрироваться	уверенность в себе	мотивация	Мотивация достижения успеха	Мотивация избегания неудач	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
здоровье	0,27	-0,18	0,19	-0,18	-0,20	0,19	0,15	0,11	0,07
ум, способности	0,20	0,21	0,17	0,15	0,19	0,33	-0,16	-0,53	-0,36
уверенность в своих силах	0,42	0,66*	0,48	0,61*	0,47	0,36	-0,52	-0,66*	-0,68**
тактическая подготовка	0,38	0,29	0,17	0,35	0,27	0,33	-0,27	-0,45	-0,38
техническая подготовка	0,33	0,41	0,26	0,45	0,31	0,33	-0,31	-0,41	-0,25
физическая подготовка	0,36	-0,04	0,29	0,09	-0,06	0,26	-0,13	-0,13	-0,19
соревновательная успешность	0,39	0,62*	0,15	0,53	0,49	0,02	-0,61*	-0,75**	-0,69**

Примечание. Полужирным шрифтом выделены коэффициенты корреляции, достоверные при $p < 0,05$, знаком * - $p < 0,01$, знаком ** - $p < 0,001$

Уверенность в своих силах позволяет гандболисткам справляться с психологическим давлением, возникающим в ситуациях соревнования (неудобный соперник, болельщики, незнакомая игровая площадка и т.д.), сконцентрироваться на игре и максимально реализовать свои возможности. Так же уверенность в своих силах связана со снижением мотивации избегания неудач, личностной и ситуативной тревожности. Оценка гандболистками своей соревновательной успешности связана с психической устойчивостью, мотивацией и тревожностью. Так, чем выше самооценка спортсменок по данному параметру, тем легче им справляться с давлением, меньше выражена ситуативная и личностная тревожность, сильнее – уверенность в себе и мотивация. Итак, ключевыми параметрами самооценки, связанными с психической устойчивостью спортсменок явились уверенность в себе и соревновательная успешность.

Расхождение между самооценкой и уровнем притязаний как показатель способности спортсменок к осознанной постановке целей обнаружило корреляционные связи с психической устойчивостью (Таблица 2).

Таблица 2 – Взаимосвязь расхождения самооценки с уровнем притязаний и параметров психической устойчивости, мотивации, тревожности (n=20)

Параметры самооценки	MENTAL TOUGHNESS QUESTIONNAIRE					Показатели мотивации		Показатели тревожности	
	Реакции на неудачу	способность справиться с давлением	способность сконцентрироваться	уверенность в себе	мотивация	Мотивация достижения	Мотивация избегания неудач	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
Здоровье	0,32	0,12	0,15	0,26	0,16	-0,21	-0,04	-0,05	0,00
Ум, способности	0,33	0,37	0,24	-0,12	-0,32	-0,36	0,26	0,58*	0,43
Уверенность в своих силах	0,53	0,71**	0,57	-0,50	-0,42	-0,55	0,47	0,56*	0,62
Тактическая подготовка	0,48	0,32	0,19	-0,28	-0,23	-0,34	0,33	0,49	0,41
Техническая подготовка	0,48	0,46	0,32	-0,34	-0,24	-0,37	0,38	0,49	0,31
Физическая подготовка	0,38	0,05	0,29	0,06	0,16	-0,23	0,14	0,17	0,20
Соревновательная успешность	0,40	0,54	0,12	0,37	0,29	0,0	0,62*	0,76*	0,63*

Примечание. Полужирным шрифтом выделены коэффициенты корреляции, достоверные при $p < 0,05$, знаком * - $p < 0,01$, знаком ** - $p < 0,001$

Так, с увеличением расхождения самооценки и уровня притязаний по шкалам «уверенность в себе», «тактическая подготовка» и «техническая подготовка» усиливается реакция на неудачи. Постановка нереалистичных целей заставляет спортсменок сильнее переживать по поводу проигрыша. Сильное расхождение самооценки и уровня притязаний по показателю «уверенность в своих силах» связано со снижением способности справиться с давлением, сконцентрироваться, а также с ослаблением мотивации к достижению успеха и усилением ситуативной и личностной тревожности. Постановка спортсменками нереальных целей провоцирует резкое повышение ситуативной тревожности. Несоответствие целей, поставленных на соревнования реальным возможностям спортсменок снижает способность справиться с давлением, усиливает мотивацию избегания неудач, личностную и ситуативную тревожность.

Таким образом, в результате исследования выяснилось, что для спортсменок актуальна проблема развития способности к целеполаганию, стабилизации самооценки. Поскольку показатель уверенности в себе связан

практически со всеми компонентами психической устойчивости спортсменов, необходимо усиление данного личностного качества. В качестве методов развития перечисленных личностных характеристик могут использоваться тренинговые занятия в сочетании с индивидуальными консультациями и специальными рекомендациями тренеру по поводу обратной связи спортсменкам об уровне их подготовленности и качестве выполняемой деятельности.

Литература

1. Быков С.В., Удовиченко О.В. Взаимосвязь самооценки личности с мотивацией достижения спортсменов-перворазрядников // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2014. № 1 (15). С. 37-50.

2. Воронкина Л.В. Исследование самооценки спортсменов в связи с реализацией соревновательных результатов//Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. № 4. С. 82-87.

3. Горская Г.Б. Устойчивость позиции в элитной команде как долговременный регулятор деятельности спортсменов высокого класса: анализ отдельных случаев//Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2017. № 1. С. 213.

4. Палий В.И., Сохликова В.А. Особенности самооценки спортсменов с различным уровнем мастерства//Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2017. № 7. С. 187.

5. Шарагин В.И., Карпов В.Ю., Махов А.С., Пучкова Н.Г., Авдеева А.Н. Самооценка личности как фактор, определяющий мотивационную сферу спортсмена//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 3 (157). С. 389-393.

Белоконь Вероника Олеговна, ведущий психолог научно-исследовательской лаборатории психологических проблем физической культуры и спорта pirozhkova.veronika@mail.ru, Россия, г. Краснодар, Кубанский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта и Туризма.

Горская Галина Борисовна, д.психол.н., профессор, зав. научно-исследовательской лабораторией психологических проблем физической культуры и спорта, Россия, г. Краснодар Кубанский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта и Туризма.

FEATURES OF INTERRELATION OF SELF-ASSESSMENT AND INDICATORS OF MENTAL STABILITY OF HIGH-QUALIFIED ATHLETES ON THE EXAMPLE OF HANDBALL

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

Gorskaya Galina Borisovna, d.psihol.n., professor, head. research laboratory of psychological problems of physical education and sport Russia, Krasnodar, Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism.

Annotation. The article discusses the features of self-esteem and the level of claims of highly qualified handball players. The relationship between self-esteem and mental stability, the motivation to achieve success, the motivation to avoid failures, as well as personal and situational anxiety has been determined. As a criterion of goal setting ability, the discrepancy between self-esteem and the level of athletes' claims was considered and its relationship with the parameters of mental stability was determined.

Keywords: self-esteem, level of aspirations, mental stability, motivation, personal anxiety, situational anxiety, highly qualified handball players.

Literatura

1. Bykov S.V., Udovichenko O.V. Vzaimosvyaz' samootsenki lichnosti s motivatsiyey dostizheniy sportsmenov-pervorazryadnikov // Vestnik Samarskoy gumanitarnoy akademii. Seriya: Psikhologiya. 2014. № 1 (15). S. 37-50.

2. Voronkina L.V. Issledovaniye samootsenki sportsmenov v svyazi s realizatsiyey sorevnovatel'nykh rezul'tatov // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. 2015. № 4. S. 82-87.

3. Gorskaya G.B. Nauchno-issledovatel'skiy sostav professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma. 2017. № 1. S. 213.

4. Paliy V.I., Sokhlikova V.A. Osobennosti samootsenki sportsmenov s razlichnymi urovnymi masterstva // Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizatsii. 2017. № 7. S. 187.

5. Sharagin V.I., Karpov V.YU., Makhov A.S., Puchkova N.G., Avdeyeva A.N. Samootsenka lichnosti kak faktor, opredelyayushchiy motivatsionnyuyu sferu sportmena // Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2018. № 3 (157). S. 389-393.

УДК 796.01.159.9

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КАК РЕСУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Босенко Ю.М., Распопова А.С.

Аннотация. В исследовании представлены результаты изучения мотивации достижения успеха и избегания неудач, самооценки, тревожности у спортсменов высокой квалификации (N=110) и массовых разрядов (N=137), представляющих командные и индивидуальные виды спорта, а также не занимающихся спортом респондентов (N=158). Результаты исследования показали, что выявлено сильное расхождение самооценки и уровня притязания, высокая тревожность, высокая или низкая дифференцированность самооценки спортсменов. На развитие психических перегрузок оказывает влияние высокая личностная тревожность и преобладание мотивации избегания неудач у спортсменов.

Ключевые слова: мотивация достижения успеха, мотивация избегания неудач, самооценка, тревожность, спортсмены высокой квалификации, спортсмены массовых разрядов.

В спортивной психологии достаточно подробно изучены различные феномены, закономерности и механизмы функционирования психики спортсмена в различных условиях. Длительное время исследования данного направления посвящались в основном острому стрессу, вызываемому конкретной сложной ситуацией, а стрессоустойчивость спортсменов связывалась с их способностью к регуляции психических состояний и развитию ряда психологических умений [1, 5, 6]. В то время как роль личностных особенностей спортсменов, которые являются ресурсами их профессиональной самореализации, рассматриваются как менее значимое направление в исследованиях [2, 3, 4, 7]. Оценка ситуации человеком, приписывания ей того или иного смысла как значимого для себя, выполняет решающую роль в ее определении либо как стрессогенного фактора, либо как фактора, способствующего успешной адаптации личности. Длительное рассогласование между самооценкой и уровнем притязания – это ситуация пролонгированного внутриличностного конфликта. Неудачные способы изменить или выровнять соотношение этих параметров могут приводить к хроническому эмоциональному дискомфорту в виде переживания чувства недовольства собой, эмоциональной напряженности, беспокойства, тревожного ожидания, которое может приобрести форму некоего патогенного фактора, релевантного ряду психосоматических заболеваний.

В процессе исследования применялись следующие методы психодиагностики: методика диагностики мотивации достижения успеха и избегания неудач Т. Элерса; методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан; методика диагностики тревожности Спилбергера.

В исследовании приняли участие 405 респондентов обоего пола в возрасте от 18 до 30 лет, из которых: спортсмены высокой квалификации, представляющие командные и индивидуальные виды спорта; спортсмены массовых разрядов, представляющие командные и индивидуальные виды спорта; респондентов, не занимающихся спортом.

У спортсменов в индивидуальных видах спорта выше, чем у представителей командных видов спорта личностная и ситуативная тревожность, мотивация к успеху, но ниже мотивация избегания неудач.

У спортсменов индивидуальных видов спорта по сравнению с не занимающимися выше уровень притязаний, личностная и ситуативная тревожность, мотивация к успеху, но ниже дифференцированность уровня притязаний и самооценки, мотивация избегания неудач.

У спортсменов в командных видах спорта, по сравнению с не занимающимися, выше уровень притязаний, личностная и ситуативная тревожность, мотивация к успеху и мотивация избегания неудач. У не занимающихся выше по сравнению со спортсменами дифференцированность самооценки и уровня притязаний (сужение самосознания у спортсменов).

У юношей, занимающихся спортом, по сравнению с девушками-спортсменками выше уровень притязаний, самооценка и мотивация к успеху,

тогда как у девушек выше расхождение уровня притязаний, дифференцированность уровня притязаний и самооценки, мотивация избегания неудач.

У юношей-спортсменов выше, чем у не занимающихся, уровень притязаний, самооценка, личностная и ситуативная тревожность, мотивация к успеху, но ниже расхождение уровня притязаний, дифференцированность уровня притязаний и самооценки.

У девушек-спортсменок по сравнению с не занимающимися, выше личностная и ситуативная тревожность и мотивация к успеху, но ниже дифференцированность уровня притязаний.

У спортсменок высокой квалификации ниже, чем у спортсменок массовых разрядов, самооценка и степень ее дифференцированности, выше расхождение уровня притязаний и самооценки и мотивация к успеху.

В выборке спортсменов высокой квалификации, занимающихся индивидуальным видом спорта разной квалификации, установлено, что у юношей достоверно выше показатели самооценки и мотивации к успеху.

У девушек достоверно выше, чем у юношей, показатели расхождения уровня притязаний и самооценки, дифференцированности уровня притязаний, личностной и ситуативной тревожности, мотивации избегания неудач.

У юношей-спортсменов массовых разрядов в индивидуальном виде спорта достоверно выше, чем у девушек, уровень притязаний, тогда как у девушек достоверно более выражены дифференцированность уровня притязаний, личностная тревожность и мотивация к успеху. У юношей спортсменов высокой квалификации достоверно ниже дифференцированность самооценки и личностная тревожность по сравнению с юношами массовых разрядов.

У высококвалифицированных девушек-спортсменок в индивидуальном виде спорта ниже самооценка, но выше расхождение уровня притязаний и самооценки по сравнению со спортсменками массовых разрядов.

Таким образом, ситуация обостренного конфликта при выборе цели достаточна для появления признаков тревоги и больше всего наблюдается у представителей индивидуального вида спорта. На развитие психических перегрузок оказывает влияние высокая личностная тревожность и преобладание мотивации избегания неудач у спортсменов, так как они склонны оценивать соревновательную ситуацию как угрожающую и испытывают при этом состояние беспокойства, страха или тревоги.

Сложность реагирования проявляется в том, что добиваясь успеха на субъективно престижном уровне, спортсмен реально помещает себя в условия вероятной неудачи, то есть, избирая данную цель, чтобы реализовать успех и подняться в собственных глазах, индивид, входя в зону риска, должен часто сталкиваться с неудачей. Ситуация усложняется высокой чувствительностью к отрицательному исходу действия. Ощущая риск или предвидя возможность неуспеха, спортсмен, по существу, отказывает себе в

праве на ошибку. Столь заметная сензитивность к неудаче является следствием высокой значимости успеха на избранном уровне как свидетельство собственной компетентности и роста.

Выявленное наличие сильного расхождения самооценки и уровня притязания, высокая тревожность, высокая или низкая дифференцированность самооценки создает ситуацию сильного эмоционального напряжения, которое и вызывает рост чувствительности к ситуации оценивания в спорте.

Если спортсмен достигает результата, который не отвечает уровню его притязаний, создается сложная ситуация, в которой не осуществлено ожидание успеха, блокировано продвижение к цели, каким-либо способом сдерживается или усложняется путь к достижению желаемой ценности.

Литература

1. Босенко Ю.М., Распопова А.С. Личностные регуляторы эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2017. № 2. С. 94.

2. Босенко Ю.М., Харитонов И.В., Распопова А.С., Стоянова Ж.А. Гендерные особенности личностных свойств спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2018. Т. 24. № 4. С. 266-270.

3. Дубовова А.А. Возрастные особенности развития мотивации у юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 259-260.

4. Пархоменко Е.А. Влияние включенности в занятие спортом на мотивационную направленность личности в условиях ранней профессионализации // Рудиковские чтения материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. 2017. С. 229-233.

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

6. Совмиз З.Р. Гендерные особенности развития психологических ресурсов преодоления стресса в командных видах спорта // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта Материалы Международного научно-практического конгресса посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. 2018. С. 89-94.

7. Толочек В.А. Проблемы личностного, профессионального и карьерного развития человека: социально-психологические аспекты // Личностно-профессиональное и карьерное развитие: актуальные

исследования и форсайт-проекты Сборник статей XIV Международной научно-практической конференции. 2018. С. 36-38.

Босенко Юлия Михайловна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, Lavina32@mail.ru, Россия, г. Краснодар, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Распопова Анна Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, annar25@mail.ru, Россия, г. Краснодар, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

PERSONAL FEATURES AS A RESOURCE FOR PROFESSIONAL SELF- REALIZATION OF SPORTSMEN

Bosenko Yulia Mikhailovna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Lavina32@mail.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism.

Raspopova Anna Sergeevna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, annar25@mail.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism.

Annotation. The study presents the results of a study of the motivation to succeed and avoid failures, self-esteem, anxiety among highly qualified athletes (N = 110) and mass discharges (N = 137), representing team and individual sports, as well as non-sports respondents (N = 158). The results of the study showed that there was a strong discrepancy between self-esteem and level of aspiration, high anxiety, high or low differentiation of athletes' self-esteem. The development of mental overload is influenced by high personal anxiety and the prevalence of motivation to avoid failure among athletes.

Keywords: success motivation, failure avoidance motivation, self-esteem, anxiety, highly qualified athletes, mass-level athletes.

Literature

1. Bosenko YU.M., Raspopova A.S. *Lichnostnye regulatory ehmocional'noj sfery sportsmenov yunosheskogo vozrasta // Fizicheskaya kul'tura, sport - nauka i praktika. 2017. № 2. S. 94.*

2. Bosenko YU.M., Haritonova I.V., Raspopova A.S., Stoyanova ZH.A. *Gendernye osobennosti lichnostnyh svojstv sportsmenov, zanimayushchihsya tyazheloj atletikoj // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika. 2018. T. 24. № 4. S. 266-270.*

3. Dubovova A.A. *Vozrastnye osobennosti razvitiya motivacii u yunyh akrobatov-prygunov na ehtape nachal'noj podgotovki // Materialy nauchnoj i nauchno-metodicheskoy konferencii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma. 2018. № 1. S. 259-260.*

4. Parhomenko E.A. *Vliyanie vklyuchennosti v zanyatie sportom na motivacionnuyu napravlennost' lichnosti v usloviyah rannej professionalizacii // Rudikovskie chteniya materialy XIII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii psihologov fizicheskoy kul'tury i sporta. 2017. S. 229-233.*

5. Raspopova A.S. *Lichnostnye predposylki stressoustojchivosti sportsmenov raznogo pola kak resurs povysheniya ih konkurentosposobnosti // Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizacii. 2017. № 7. S. 218.*

6. Sovmiz Z.R. *Gendernye osobennosti razvitiya psihologicheskikh resursov preodoleniya stressa v komandnyh vidah sporta // Nauchno-pedagogicheskie shkoly v sfere*

fizicheskoj kul'tury i sporta Materialy Mezhdunarodnogo nauchno-prakticheskogo kongressa posvyashchennogo 100-letiyu GCOLIFK. 2018. S. 89-94.

7. *Tolochek V.A. Problemy lichnostnogo, professional'nogo i kar'ernogo razvitiya cheloveka: social'no-psihologicheskie aspekty // Lichnostno-professional'noe i kar'ernoje razvitie: aktual'nye issledovaniya i forsajt-proekty Sbornik statej XIV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. 2018. S. 36-38.*

УДК 796.01.159.9

ВЛИЯНИЕ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПОДДЕРЖКИ НА ВОСПРИЯТИЕ ГРУППЫ И МОТИВАЦИЮ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

Горская Г.Б., Тимофеева О.А.

***Аннотация.** Актуализирована важность моральной поддержки со стороны семьи и команды для спортсменов разных возрастных групп. Проведено исследование о взаимосвязи родительской вовлеченности и личностных успехов молодых спортсменов. Изучена связь между восприятием спортсменами своей команды и их взаимоотношениями с семьей.*

***Ключевые слова:** моральная поддержка, отношения с родителями, восприятие спортивной команды, личный спортивный успех, спортивный успех команды, спортивная мотивация.*

Цель проведенного исследования – выявление связи между мотивацией и личностными отношениями спортсменов.

В ходе исследования использовались следующие **методики**: методика «Исследование восприятия индивидом группы», методика «Восприятие родителей».

В современных реалиях спорт стал одной из самых прибыльных разновидностей бизнеса. Как следствие, психологическая нагрузка на спортсменов крайне велика. Так, исследования, проведенные на факультете психологии СПбГУ, показали, что многие квалифицированные спортсмены нуждаются в помощи психолога [3]. Это связано с профессиональным травматизмом, и чем дольше человек занимается спортом, тем больше вероятность проявления психологической нестабильности.

В свою очередь проблемы с психикой снижают возможности спортсмена. Непрерывное психическое напряжение приводит к эмоциональному выгоранию, делает человека раздражительным и нервным. В таком состоянии сложно трезво оценивать ситуацию и быстро принимать решение, а в спорте, где ограничены и время, и число попыток, это приводит к неминуемому поражению [1].

Однако говоря о профессиональных спортсменах уровня КМС и выше, нельзя забывать о самом начале их карьеры. Для молодых людей сама по себе очень важна поддержка спортивных начинаний, кроме того, она может помочь им избежать эмоционального выгорания в будущем.

Чтобы оценить важность психологической поддержки для молодых спортсменов, было использовано несколько методик. Методика «Исследование восприятия индивидом группы», разработанная Е. В. Залюбовской, выявляет три типа направленности (восприятия индивидом группы): индивидуалистический, коллективистический и прагматический. Метод основан на определении роли группы в деятельности опрашиваемого.

Индивидуалистическое восприятие подразумевает отношение к группе как к помехе, бесполезному довеску.

Коллективистический подход рассматривает группу как отдельную ценность, не заикливаясь на личностных качествах ее членов. У индивида с коллективистическим подходом наблюдается желание работать в команде, вносить свой вклад в развитие группы, отмечается заинтересованность в успехе каждого отдельного члена.

В прагматической направленности группа оценивается с точки зрения ее «полезности» для воспринимающего, то есть предпочтение отдается самым адекватным членам команды, способным здраво оценить ситуацию, помочь, в случае необходимости – взять на себя ответственность [4].

Стоит также отметить, что на практике «чистые» типы направленности не встречаются, исследователи обнаруживают смешение всех трех типов с преобладанием одного из них.

В рамках работы по методике «Исследование восприятия индивидом группы» был проведен опрос спортсменов трех возрастных групп: 12-14 лет, 15-17 лет и 18-21 год. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Исследование восприятия индивидом группы

Группа	Индивидуалистическая направленность	Коллективистическая направленность	Прагматическая направленность
Первая группа 12-14 лет	5,38	5,54	2,78
Вторая группа 15-17 лет	5,60	5,16	3,20
Третья группа 18-21 лет	6,92	5,00	2,02

По результатам исследования видно, что коллективистическая направленность преобладает у спортсменов возрастом от 12 до 14 лет, а для людей возрастом от 15 до 21 года характерно индивидуалистическое восприятие. В то же время небольшая разница между индивидуалистическим и коллективистическим подходом для всех трех групп испытуемых позволяет предположить, что молодые спортсмены в равной мере придают значение как собственным успехам, так и успехам всех членов своей команды. Это свидетельствует о том, что большинство опрашиваемых вносят свой вклад в

решение групповой задачи, в то же время не забывая акцентироваться на собственных достижениях (Рисунок 1).

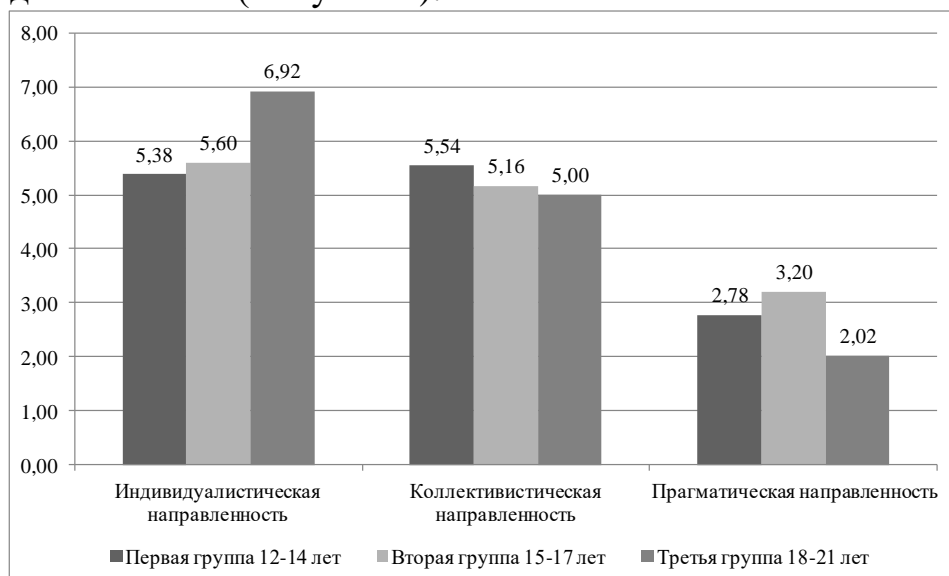


Рисунок 1 – Исследование восприятия индивидом группы

Следующая часть исследования проводилась по методике «Восприятие родителей». Согласно сведениям, представленным в научной литературе, для молодых спортсменов родительская поддержка имеет большое значение. Она влияет на формирование у человека способности трезво оценивать ситуацию, принимать верные решения в условиях ограниченности времени, способствует развитию компетентности. При этом родительское влияние либо стимулирует развитие положительных качеств, либо нивелирует их [2].

В рамках методики оцениваются три стороны взаимодействия с родителями: родительская вовлеченность, поддержка автономии и теплота отношений. Высокий уровень вовлеченности родителей влияет на процесс обучения ребенка, стимулирует его получать образование и лично развиваться.

Таблица 2 – Восприятие родителей

Группа	Вовлеченность матери	Поддержка матерью автономии	Теплота отношения матери	Вовлеченность отца	Поддержка отцом автономии	Теплота отношения отца
Первая группа 12-14 лет	33,54	44,88	39,40	34,74	46,48	37,94
Вторая группа 15-17 лет	37,10	42,86	39,02	37,48	48,72	39,72
Третья группа 18-21 лет	33,80	51,36	42,08	38,14	50,62	40,08

Теплота отношений с родителями и поддержка автономии с их стороны дает человеку дополнительную мотивацию к занятиям спортом, помогает ему адаптироваться в группе и активнее стремиться к достижению успеха.

По результатам исследования можно утверждать о том, что наибольшую поддержку в занятиях спортом оказывают родители совершеннолетних спортсменов, а наименьшую заинтересованность проявляют родители детей от 12 до 14 лет (Рисунок 2).

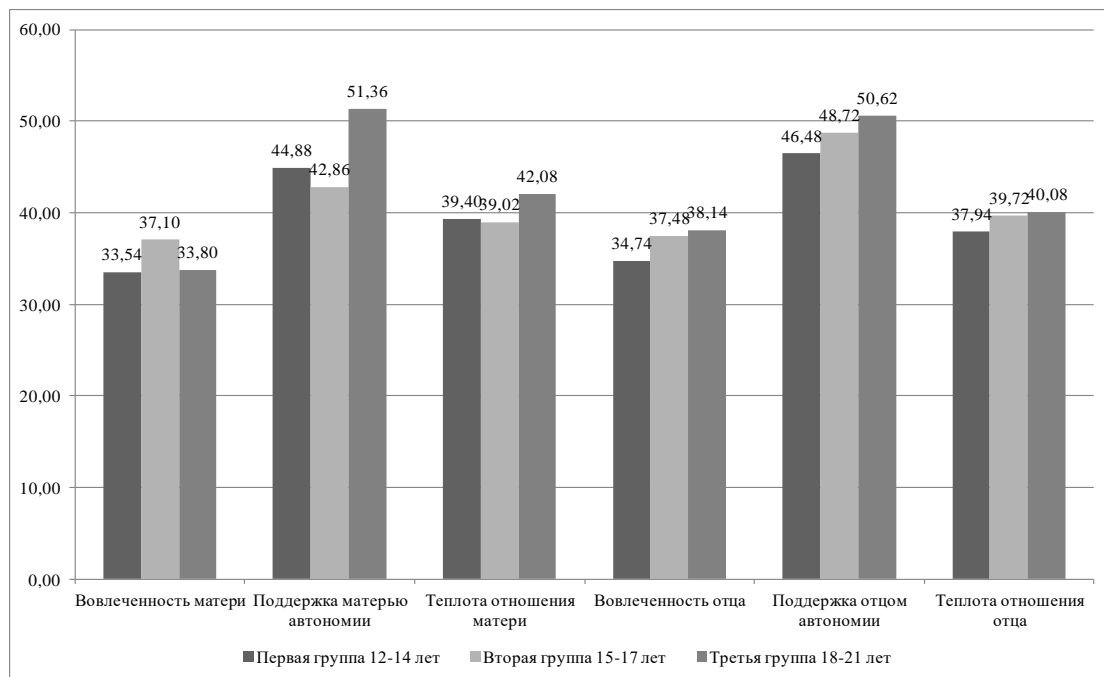


Рисунок 2 – Восприятие родителей

На основании данных, полученных в результате исследований, можно проследить взаимосвязь между родительской поддержкой индивида и его восприятием группы. Замечено, что при высокой заинтересованности родителей молодые спортсмены сосредотачиваются на достижении своих личных успехов, а не успехов группы в целом. И напротив, дети, чьи родители не оказывают им значительной психологической поддержки, склонны в большей степени полагаться на свою спортивную команду.

Выводы. Благодаря вовлеченности родителей молодые спортсмены активнее стремятся к достижению собственных целей, а недостаток родительского внимания вынуждает искать моральной поддержки у команды. В то же время не большой разброс значений позволяет предположить, что даже при наибольшей поддержке автономии со стороны родителей дети активно участвуют в командной работе и вносят свой вклад в достижение общих целей.

Таким образом, спортсмен, пользующийся моральной поддержкой со стороны семьи, не только ставит собственные цели, но и охотно работает вместе с командой. Высокий уровень родительского участия позволит детям со временем достигнуть значительных высот в спортивной карьере.

Литература

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Ильин Е. П. – СПб: Издательство «Питер», 2018. – 352 с.
2. Клименко, А. А. Исследование участия родителей в формировании спортивной мотивации детей / А. А. Клименко, И. В. Штайн, А. К. Семерджян // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. - № 11. – С. 104-108.
3. Сафонов, В. И. Психология спортсмена: слагаемые успеха / В. И. Сафонов. – М.: Издательство «Спорт», 2017. – 380 с.
4. Элементарный практикум по социальной психологии / Московский государственный открытый педагогический университет им. М. А. Шолохова филиал МГОПУ им. М. А. Шолохова в г. Балабаново; сост.: Н. В. Сидячева. – Балабаново, 2005. – 35 с.

Горская Галина Борисовна, доктор психологических наук, г. Краснодар, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Тимофеева О. А., аспирант 2 курса кафедры психологии. РФ, г. Краснодар, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

THE INFLUENCE OF YOUNG SPORTSMEN'S PARENTAL SUPPORT ON GROUPS PERCEPTION AND MOTIVATION

Gorskaya Galina Borisovna, Doctor of Psychology. Russian Federation, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar.

Timofeeva O. A., graduate student, Kuban State University, Krasnodar. Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar.

Annotation. Updated the importance of moral support for athletes of different age groups. A study on the relationship between parent involvement and personal success to young sportsmen. Studied the relationship between perception of athletes of their team and their relationship with the family.

Keywords: moral support, relationships with parents, the perception of team sports, personal sporting success, sports team success, sport motivation.

Literature

1. Ilyin, E. P. (2018), *Sports psychology, Piter, Saint Petersburg.*
2. Klimenko, A. A., Shtain, I. V. and Semerjyan A. K. (2017), «*Investigation of participation of parents in forming sports motivation of children*», *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (153), pp. 104-108.
3. Safonov, V. I. (2017), *Sportsmen's psychology: components of success, Sport, Moscow.*
4. Sidyacheva, N. V. (2005), *Elemental workshop on social psychology, Sholokhov Moscow State University for Humanities in Balabanovo.*

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ В ПАРЕ ТАНЦОРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ

Зирин В.А., Натарова О.В

***Аннотация.** В данной статье, на основе данных социальной психологии и психологии спорта, рассматривается взаимосвязь доминирующей перцептивной модальности и копинг-стратегий преодоления трудностей на удовлетворённость межличностными отношениями в паре танцоров высокой квалификации. В ходе исследования было установлено, что в большинстве пар, имеющих высокий уровень удовлетворённости межличностными отношениями, у партнёров совпадает перцептивная модальность восприятия и различаются копинг-стратегии преодоления трудностей.*

***Ключевые слова:** перцептивная модальность восприятия, копинг-стратегии, удовлетворённость, взаимопонимание, межличностные отношения, спортивные бальные танцы, танцевальный спорт.*

Введение. Успешная танцевальная пара характеризуется не только физическими и артистическими способностями танцоров. Для продуктивной совместной танцевальной деятельности важную роль играет удовлетворённость партнёров этой деятельностью. Е.П. Ильин отмечает, что понятие удовлетворённости рассматривается в отечественной психологии в двух аспектах. Во-первых, «удовлетворённость» описывается как чувство удовольствия, состояние довольства, радости, испытываемое субъектом, пожелания и требования которого удовлетворены (состояние субъекта). Во-вторых, удовлетворённость понимается как оценка деятельности и её условий, оценка результатов этой деятельности [3].

В процессе танцевальной деятельности партнёры всё время взаимодействуют и общаются между собой. При этом задействованы все стороны общения: коммуникативная, интерактивная и перцептивная.

Коммуникативная сторона общения предполагает обмен информацией, связанной с поведением собеседников. У пары появляется свой уникальный «язык», позволяющий обмениваться значимой информацией в процессе танца. Танцуя, партнёры обмениваются действиями, от степени согласованности которых зависит успешность выступления пары, это – интерактивная сторона общения. В процессе совместной деятельности партнёры учатся воспринимать, познавать друг друга и устанавливать взаимопонимание. В процессе восприятия партнёра у танцоров формируется

представление об его намерениях, мыслях, эмоциональном состоянии, установках, культуре [1].

Важный этап в жизни танцора – это поиск партнёра, при этом тренерами и самими спортсменами большое внимание уделяется так называемым антропометрическим данным (соотношение роста, длина рук и ног, длина шага и др.). Однако при поиске партнёра практически не уделяется внимания психологической совместимости будущих танцоров, которая будет проявляться, прежде всего, в удовлетворённости межличностными отношениями в диаде.

В этой связи представляется актуальным рассмотреть связь удовлетворённости межличностными отношениями и совпадения доминирующей перцептивной модальности восприятия в паре спортсменов и используемых ими копинг-стратегий преодоления трудностей.

Цель исследования – определить социально-психологические характеристики удовлетворённости межличностными отношениями в паре между спортсменами высокой квалификации в спортивных бальных танцах.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности межличностных отношений партнёров в танцевальной паре.

2. Определить уровень удовлетворённости межличностными отношениями партнёров, имеющих высокую квалификацию, в танцевальной паре в спортивных бальных танцах.

3. Выявить связь удовлетворённости межличностными отношениями партнёров высокой квалификации в спортивных бальных танцах и совпадений в диаде спортсменов доминирующей перцептивной модальности и копинг-стратегий преодоления трудностей.

Гипотеза исследования: пара танцоров высокой квалификации, в которой у обоих партнёров присутствуют одинаковая модальность восприятия и разные копинг-стратегии преодоления трудностей, будет демонстрировать высокий уровень удовлетворённости межличностными отношениями.

Объект исследования – межличностное взаимодействие в паре спортсменов в спортивных бальных танцах.

Предмет исследования – удовлетворённость межличностными отношениями между партнёрами высокой квалификации в спортивных бальных танцах.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе ТСК «Вега Степ», ТСК «Радуга», ТСК «Буревестник», ТСК «Академия».

Испытуемые. В исследовании приняли участие 50 танцоров (25 юношей и 25 девушек) в возрасте от 16 до 20 лет, имеющих звания МС, КМС и I взрослый разряды.

Методы исследования

1. Анализ литературных источников.
2. Опросные методы (анкетирование).

3. Тестовые методы («Диагностика доминирующей перцептивной модальности С. Ефремцева»; «Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкмана»).

4. Методы статистической обработки данных.

Результаты исследования. Для оценки удовлетворённости межличностными отношениями внутри пары танцоров высокой квалификации, мы использовали специально разработанную анкету, основываясь на опроснике удовлетворённостью браком Столина В. В., Романовой Т. Л., Бутенко Г. П. [4]. Анкета состоит из 7 вопросов закрытого типа. В каждом вопросе есть 3 варианта ответа, за каждый из которых ставятся от 0 до 2 баллов соответственно. Максимальное число набранных баллов - 14. Испытуемый должен оценить, насколько он удовлетворён сложившимися межличностными отношениями в настоящей танцевальной паре. По количеству набранных баллов уровень удовлетворённости можно отнести к одному из трёх: от 0 до 4 баллов – низкий; от 5 до 9 баллов – средний; от 10 до 14 баллов – высокий. Согласно результатам проведённого опроса, все танцоры, принявшие участие в исследовании, имеют высокую степень удовлетворённости межличностными отношениями внутри своих пар (Таблиц 1).

Таблица 1 – Уровень удовлетворённостью межличностными отношениями в паре танцоров высокой квалификации

Количество баллов	Спортсмены (в %)
10 баллов	14%
11 баллов	24%
12 баллов	30%
13 баллов	28%
14 баллов	4%

Результаты копинг-теста Р. Лазаруса и С. Фолкмана показывают, что среди танцоров высокой квалификации преобладают такие стратегии совладания как «*принятие ответственности*» и «*самоконтроль*» (24% и 22% соответственно). Можно предположить, что их использование способствует успешной реализации человека в спортивной деятельности. Другими копинг-стратегиями, используемыми спортсменами, являются: «*поиск социальной поддержки*» (18%), «*положительная переоценка*» (16%), «*планирование решения проблемы*» (14%) и «*бегство-избегание*» (6%). Результаты копинг-теста показывают, что танцоры высокой квалификации не используют такие неадекватные стратегии совладания как «*конфронтационный копинг*» и «*дистанцирование*».

Результаты тестирования по методике диагностики доминирующей перцептивной модальности С. Ефремцева [5] показывают, что около половины опрошенных танцоров высокой квалификации (48%) имеют в качестве доминирующей перцептивной модальности кинестетическую, что обусловлено особенностями спортивной деятельности. Аудиальная перцептивная модальность доминирует у 22% танцоров, а визуальная - у 30%.

Далее нами было проведено сопоставление данных, полученных по копинг-тесту и методике диагностики доминирующей перцептивной модальности для каждой пары танцоров (Таблица 2).

Таблица 2 – Число совпадений доминирующей перцептивной модальности и копинг-стратегий у спортсменов в танцевальной паре

Факторы	Пары (в %)
Одинаковая модальность и разные копинг-стратегии	68%
Разная модальность и разные копинг-стратегии	16%
Одинаковая модальность и одинаковые копинг-стратегии	12%
Разная модальность и одинаковые копинг-стратегии	4%

Для подтверждения гипотезы использовался статистический критерий Спирмена, с помощью которого рассчитывалась корреляция между совпадением\несовпадением перцептивной модальности восприятия и копинг-стратегий в паре танцоров высокой квалификации. Результаты расчётов показывают, что коэффициент корреляции при совпадении доминирующей перцептивной модальности восприятия в паре положительный ($k=1$); коэффициент корреляции при совпадении копинг-стратегий в паре имеет отрицательное значение ($k=-0,055$). Таким образом, выявлена статистическая связь между наличием у пары танцоров высокой квалификации одинаковой доминирующей перцептивной модальности восприятия и разных копинг-стратегий преодоления трудностей.

В результате проведённого исследования, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась, так как танцоры высокой квалификации, имеют высокую степень удовлетворённости межличностными отношениями, обладают одинаковой доминирующей перцептивной модальностью восприятия и разными копинг-стратегиями преодоления трудностей.

Выводы:

1. Эффективность совместной танцевальной деятельности партнёров высокой квалификации определяется не только физическими данными спортсменов. Важную роль играет ориентация партнёров на сотрудничество. Для этого они должны научиться обмениваться значимой информацией, действиями, давать обратную связь и понимать своего партнёра.

2. Танцоры высокой квалификации имеют высокий уровень удовлетворённости межличностными отношениями внутри своих пар.

2. Выявлена связь между удовлетворённостью межличностными отношениями, совпадением в диаде спортсменов доминирующей перцептивной модальности восприятия и различием копинг-стратегий преодоления трудностей в паре танцоров высокой квалификации.

Литература

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: Учебник / Г. М. Андреева. - М.: Аспект-Пресс, 2016. - 363 с.
2. Битюцкая Е. В. Факторная структура русскоязычной версии методики «Опросник способов копинга». // Вопросы психологии. 2014. № 5. - 138 - 150 с.
3. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. - 752 с.
4. Столин В. В, Романова Т. Л., Бутенко Г. П. Психологические основы семейной терапии // Вопр. психологии, № 4.
5. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 175-176.

Зирин Валерий Алексеевич, студент IV курса, психолого-педагогического образования, vzirin@rambler.ru Россия, п. Малаховка, Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)

Натарова Ольга Вячеславовна, старший преподаватель кафедры педагогики и психологии, olga508@rambler.ru Россия, п. Малаховка, Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SATISFACTION WITH INTERPERSONAL RELATIONSHIPS BETWEEN A PAIR OF HIGHLY QUALIFIED DANCERS IN SPORTS BALLROOM DANCING

Zirin Valery Alekseevich, 4th-year student, Psychological and Pedagogical Education, vzirin@rambler.ru Russia, Malakhovka, Moscow State Academy of Physical Education

Natarova Olga Vyacheslavovna, Senior Lecturer, Department of Pedagogy and Psychology, olga508@rambler.ru Russia, Malakhovka, Moscow State Academy of Physical Education

Annotation. This article deals with the influence of the ratio of the dominant perceptual modality and coping strategies for overcoming difficulties on satisfaction with interpersonal relationships between a pair of highly qualified dancers, based on the data of social psychology and psychology of sports. The study revealed that most couples with a high level of satisfaction with interpersonal interaction include partners who have the same perceptual modality of perception and different coping strategies for overcoming difficulties.

Keywords: perceptual modality of perception, coping strategies, satisfaction, mutual understanding, interpersonal interaction, sport ballroom dancing, dance sport.

Literature

1. Andreeva, G. M. Social psychology: Textbook / G. M. Andreeva. - M.: Aspect-Press, 2016. - 363 p.
2. Butickaya E. V. The Factor structure of the Russian version of the technique of «The Questionnaire of ways of coping» // Question of psychology. 2014. - № 5 – 138-150 p.
3. Ilyin E. P. Emotions and feelings. - St. Petersburg: Peter, 2001. - 752 p.
4. Stolin V. V., Romanova T. L., Butenko G. P. Psychological bases of family therapy // The questions of psychology, № 4.
5. Fetiskin N. P., Kozlov V. V., Manuilov G. M. Socio-psychological diagnostics of personality development and small groups. - M. Publishing house of the Institute of psychotherapy. 2002 – P. 175-176.

РОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРА ПО ЕДИНОБОРСТВАМ

Ибрагимов Б.Б.

Аннотация: В данном тезисе рассмотрены некоторые стороны спортивной психологии и её роль для тренера по единоборствам в процессе повышения квалификации.

Ключевые слова: тренер, спорт, спортсмен, спортивная психология, методы, деятельность, психологическая подготовка.

После обретения Республикой Узбекистан независимости, развитию спорта в нашем государстве уделяется отдельное внимание. На сегодняшний день практическим результатом этого является то, что наши спортсмены достойно защищают честь страны на международной арене. С каждым годом спортивная делегация Республики Узбекистан расширяет численный состав, завоевывая все более прочные и высокие позиции на международной арене. Достижения наших спортсменов способствуют укреплению авторитета республики на международной спортивной арене. За последние годы в республике ускоренными темпами развиваются отдельные виды спорта, материально-техническая база которых модернизируется с учетом принятых в мире требований.

Особое внимание уделяется подготовке высококвалифицированных тренеров, которые играют очень важную роль в подготовке спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации, способных достойно защищать спортивную честь Республики Узбекистан на международной спортивной арене, а также в привлечении большинства населения для занятия физической культурой и спортом.

Изучение исторического пути и закономерностей развития системы повышения квалификации тренерами по спорту в Республике Узбекистан позволяет проследить неразрывную связь прошлого и настоящего, их преемственность, а также способствует составлению наиболее оптимального стандартного учебного плана и учебных программ курсов повышения квалификации тренерских кадров.

Указом Президента Республики Узбекистан от 5 марта 2018 года «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта» № УП-5368 было установлено передача Центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при Узбекском государственном институте физической культуры в ведение Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан.

Постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан от 14 августа 2018 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при министерстве физической культуры и спорта Республики Узбекистан» № 658 Центр был преобразован, а приложением № 4 данного Постановления было утверждено Положение «О порядке переподготовки, повышения квалификации и научно-методического обеспечения специалистов по физической культуре и спорту».

На сегодняшний день современный тренер по единоборствам должен учитывать психологические, социальные, материально-технические и все другие аспекты подготовки спортсмена. В этой сфере деятельности наиболее важно знать, как сформировать позитивные межличностные отношения, как избежать конфликта или выйти из него, как создать такой социально-психологический климат, который способствовал бы успешному формированию мотивации спортсмена, его готовности переносить предельные нагрузки и стремлению к достижению высоких результатов.

Психология спорта считается довольно молодой отраслью психологической науки в мире и в том числе в нашей стране. Годом рождения этого направления в психологии можно считать 1913 год, когда по инициативе Международного Олимпийского комитета был организован конгресс, посвященный именно вопросам психологии спорта. Анализ литературных источников показал, что задачи, которые решает спортивный психолог и тренер, используя спортивную психологию, это:

- создание необходимых психологических условий для достижения лучшей психологической выносливости;
- высоких показателей силы, ловкости;
- развития специализированных видов восприятия;
- повышение общей эффективности тренировочного процесса за счет выработки нужного уровня мотивации;
- четкой ориентацией на конкретную цель;
- формирования нужных двигательных умений и навыков;
- грамотная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям,
- формирование личности спортсмена для лучшего взаимодействия с тренером и др.

Современный этап развития общества характеризуется активным процессом информатизации, конкретно реализующимся в сборе, осмыслении, накоплении обширной информации в различных сферах деятельности людей.

В связи с этим активно разрабатываются и внедряются в процесс курсов повышения квалификации программы, с учетом специфики не только индивидуальных способностей спортсменов, но и конкретного вида спорта. При этом на курсах повышения квалификации используются методы достижения общей, педагогической, социальной и возрастной психологии.

Также активно используются международные программы соответствующих тренировочных комплексов для повышения уровня подготовки тренера по единоборствам. В данных программах особое внимание уделяется вопросам мотивации спортсменов, причем не только в период их участия на соревнованиях, но и по ходу тренировок. Также в Центре повышения квалификации значительное внимание уделяется развитию способностей воображения, улучшения наблюдательности, тактического и стратегического мышления, качественного взаимодействия в группах. На курсах повышения квалификации деятельность тренера по единоборствам заключается в грамотном изучении и применении психологического сопровождения всей спортивной жизни спортсмена.

В связи со значительным увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок и, как следствие этого, заметным возрастанием спортивных результатов за последние годы существенно возросла роль спортивной психологии в подготовке высококвалифицированных тренеров по единоборствам.

Изучение литературных источников и научных исследований учёных по спортивной психологии показывает, что в этих условиях современная спортивная психология направляет специалистов на использование психологических знаний, ориентирует их на актуализацию скрытых психических ресурсов спортсмена в тренировочном процессе с последующим. С учетом этих тенденций, подготовка специалистов, обладающих специальными психологическими знаниями и умениями и их деятельность в командах, будет способствовать совершенствованию системы подготовки спортсменов к соревнованиям, посредством включения психологической составляющей в тренировочный, соревновательный и пост соревновательный процесс.

Литература

1. Atlas po psihologii. Informatsionno metodicheskoe posobie po kursu «Psihologiya cheloveka»: M.V.Gamezo, I.A.Domashenko, Sankt-Peterburg, Pedagogicheskoe obschestvo Rossii, 2006 g. - 276 p.
2. Ilin E.P. «Psihologiya sporta», Sankt-Peterburg, Piter, 2008 g.- 352 p.
3. Pak T.S. «Pedagogicheskaya psihologiya», Moskva, Chelovek, 2010 g. - 96 p.

Ибрагимов Бехзод Бахтиёрович, главный специалист Национального Олимпийского комитета Узбекистана, соискатель 2-курса Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта, Республика Узбекистан, город Ташкент, e-mail: bekajon@mail.ru

ROLE OF SPORTS PSYCHOLOGY IN THE COURSE OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF THE COACH ON COMBATS

Ibragimov Behzod Bahtiyorovich, chief specialist of National Olympic Committee of Uzbekistan, 2ND level independent researcher of Uzbekistan State University of Physical Culture and Sport

Annotation. In this thesis some parties of sports psychology and its role for the coach on combats in the course of professional development are considered.

Keywords: coach, sport, athlete, sports psychology, methods, activity, mental conditioning.
УДК 796.41:159.9

АНАЛИЗ КОМПОНЕНТОВ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ АКРОБАТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Коршунова О.В., Елисеева Р.А.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования компонентов индивидуально-психологических особенностей акробатов 11-19 лет, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства. Выявлены наиболее выраженные характеристики личности спортсменов. Проанализирована связь модельных характеристик компонентов индивидуально-психологических особенностей спортсменов со стабильностью и успешностью соревновательной деятельности.

Ключевые слова: индивидуально-типологические особенности, тип нервной системы, тип темперамента, личностная тревожность, стабильность результатов соревновательной деятельности.

Парно-групповая акробатика является одним из самых сложно-координационных видов спорта и способна произвести сильное зрительное впечатление. Распространенность в мире парно-групповой спортивной акробатики в последние годы основательно возросла. В 2015 году несколько дисциплин спортивной акробатики были включены в программу Первых Европейских Игр, так же одна дисциплина была включена в программу Летних юношеских Олимпийских игр в 2018 году; по версии официального сайта «The World Fames» лучшими спортсменами 2018 года стали Чемпионы Мира по спортивной акробатике в 2018 году- смешанная пара из Московской области. [Елисеева Р.А. Молодежь в новом тысячелетии: проблемы и решения // Взаимосвязь типов межличностных отношений и стиля лидерства у девушек 11-19 лет, занимающихся спортивной акробатикой, на этапе спортивного совершенствования со стабильностью соревновательной деятельности. - 2019.]

Сложным в системе спортивной подготовки является психологическое сопровождение спортсменов. В частности, изучение структурных компонентов личности занимающихся, и их влияние на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность [Родионов А.В., 2004; Стамбулова Н.Б. 1999].

В доступной научно-методической литературе информация о влиянии поведенческого и коммуникативного компонента личности занимающихся спортивной акробатикой на успешность и стабильность соревновательной деятельности носит фрагментарный характер. [Романова О.В., 2009.]

С целью изучения компонентов индивидуально-психологических

особенностей акробатов, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства, а также изучения взаимосвязи их модельных характеристик со стабильностью и успешностью соревновательной деятельности, было проведено исследование, включающее в себя следующие методики:

Диагностика индивидуально-психологических особенностей личности:

1. Теппинг-тест (методика Е.П. Ильина).
2. Личностный опросник Г. Айзенка.
3. Определение уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера- Ханина.

Данные методики являются надежными, валидными и хорошо зарекомендовавшие себя в работе со спортсменами.

Анализировались показатели:

- спортивного стажа;
- уровень спортивного мастерства (КМС/МС);
- стабильность результатов соревновательной деятельности

вычислялась с помощью анализа протоколов Всероссийских соревнований по спортивной акробатике, в которых участвовали испытуемые спортсменки, за период с сентября 2018 по январь 2019. Исследование проводилось на базе ГБУ СШОР «ВоВиС», с привлечением спортсменов из Санкт-Петербурга.

Обработка полученных данных осуществлялась с помощью программы SPSS.

Выборка испытуемых составила 20 человек, возраст от 11 до 19 лет.

Занимающиеся имели звания: «Кандидат в мастера спорта России» - 10 человек (50,0%), «Мастер спорта России» - 7 человек (35,0%), «Мастер спорта Международного класса» - 2 человека (10,0 %), «Заслуженный мастер спорта»- 1 человек (5,0 %).

Были получены следующие результаты:

1. В научно-теоретической литературе недостаточно представлена проблема изучения личности спортсменов 11-19 лет, занимающихся акробатикой на этапе высшего спортивного мастерства.

2. Для исследуемых в данной группе акробатов 11-19 лет, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства, были характерны следующие типы нервной системы: большинство спортсменок имело сильный уравновешенный инертный тип – 45,0%; показатель сильного уравновешенного подвижного типа составил – 35,0%; показатель сильного неуравновешенного типа составил – 15,0%; показатель слабого типа составил – 5,0%.

3. Для них характерны следующие типы темперамента: наиболее выражен был показатель флегматического типа темперамента – 45,0%; чуть меньше выражен показатель сангвинистического типа темперамента – 35,0% спортсменок; холериками оказались всего 15,0% из всех исследуемых спортсменок; меланхоликов 5,0% испытуемых.

4. Показатели уровня личностной тревожности в данной группе были следующими: 80,0% исследуемых акробаток имели умеренный уровень

тревожности; 10,0% исследуемых спортсменов имели высокий уровень тревожности; низкий уровень тревожности имели 5,0% испытуемых.

5. Влияние индивидуально-психологических особенностей акробатов на стабильность результатов соревновательной деятельности представлены на рисунке 1.

Отрицательные взаимосвязи со стабильностью результатов соревновательной деятельности при $p \leq 0,01$ (n=20)	
Эмоциональная неустойчивость ($r = -0,71$)	Личностная тревожность ($r = -0,81$)

Рисунок 1 – Наиболее выраженные взаимосвязи показателей индивидуально-психологических особенностей и стабильности результатов соревновательной деятельности у акробатов 11-19 лет, занимающихся акробатикой на этапе высшего спортивного мастерства (n = 20; $p \leq 0,01$)

В ходе изучения взаимосвязи модельных характеристик компонентов индивидуально-психологических особенностей исследуемых спортсменов со стабильностью и успешностью соревновательной деятельности отрицательную корреляционную связь имели: личностная тревожность ($p \leq 0,01$); эмоциональная устойчивость ($p \leq 0,01$).

Кроме, того следует отметить, что была выявлена связь модельных характеристик компонента индивидуально-психологических особенностей спортсменов с их спортивными званиями:

высокий уровень тревожности ($p \leq 0,01$) и эмоциональная неустойчивость ($p \leq 0,05$), также отрицательно связаны с уровнем спортивного мастерства.

Выводы. В настоящее время изучение модельных характеристик компонентов индивидуально-психологических особенностей спортсмена, а также изучение взаимосвязи этих показателей со стабильностью и успешностью соревновательной деятельности является важным, так как увеличивает диапазон возможностей психологического воздействия на спортсмена. Обогащает практическую работу тренера, позволяет самому спортсмену выступать активным субъектом своей спортивной деятельности за счет знаний о собственных психологических резервах.

Литература

1. Елисеева Р.А. Молодежь в новом тысячелетии: проблемы и решения // Взаимосвязь типов межличностных отношений и стиля лидерства у девушек 11-19 лет, занимающихся спортивной акробатикой, на этапе спортивного совершенствования со стабильностью соревновательной деятельности. - 2019

2. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.

3. Романова, О.В. Роль акцентуаций характера личности в спортивной деятельности: автореф. дис. к.пс.н. Романова Ольга Валентиновна / НГУ им. П.Ф. Лесгафта- СПб, 2009.

4. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры /Н.Б. Стамбулова – М.: АГРАФ.1999.

Коршунова Ольга Валентиновна, к.пс.н., доцент кафедры психологии, korshynova-olga@mail.ru, Россия, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург»

Елисеева Римма Андреевна, аспирант кафедры психологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, voronka_72@mail.ru, Россия, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург»

ANALYSIS OF THE COMPONENTS OF THE INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ACROBATS, INVOLVED IN THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT.

Korshunova Olga Valentinovna, Candidate of Psychology science, Assistant Professor of Psychology, korshynova-olga@mail.ru, Russia, Saint-Petersburg, Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, Saint- Petersburg, (Lesgaft NSU, Saint-Petersburg).

Eliseeva Rimma Andreevna, PHd student, voronka_72@mail.ru, Russia, Saint-Petersburg, Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, Saint-Petersburg, (Lesgaft NSU, Saint- Petersburg).

Annotation. In the article present of the study results of the components of the individual psychological characteristics of acrobats 11-19 years, involved in the stage of sports improvement. Revealed the most distinguishable characteristics of the personality of athletes. An analysis is made of the model characteristics of the components of the individual psychological features of athletes with indicators of stability of the results of competitions activity.

Keywords: individual- psychological features, the type of the nervous system, the type of the temperament, the personal anxiety, the stability of the results of competitions activity.

Literature

1. Eliseeva R.A. Youth in the new Millennium: problems and solutions // the Relationship between the types of interpersonal relations and leadership style in girls 11-19 years, engaged in sports acrobatics, at the stage of sports improvement with the stability of competitive activity. - 2019

2. Rodionov A.V. Psychology of physical education and sports: textbook for physical education / under the editorship A.V. Rodionov. – М., 2004.

3. Romanova, O. V. The Role of character accentuation in sports: diss. abstr. int. PhD in Psychology / Romanova Olga Valentinovna / TheP. F. Lesgaft NSU – St. Petersburg, 2009.

4. Stambulova N.B. Н.Б. Psychology of sports career / N.B. Stambulova – М.: АГРАФ.1999.

**КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ
ПОВЕДЕНИЯ КАК ФАКТОРЫ ПРОФИЛАКТИКИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТСМЕНОВ
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Лада С.С.

Аннотация. Целью исследования явились качества личности и копинг-стратегии поведения спортсменов высокой квалификации, потенциально влияющие на их эмоциональное выгорание в тренировочном и соревновательном процессах.

Ключевые слова: качества личности, копинг-стратегии поведения, эмоциональное выгорание, спортсмены высокой квалификации, тренировочный и соревновательный процесс.

Актуальность. Психическое выгорание, указывает R.E. Smith, – это реакция организма человека на хронический стресс. Соответственно факторы, вызывающие хронический стресс, служат основными источниками его психического выгорания. Психические нагрузки – результат воздействия на человека ситуативных и долговременных факторов. К ситуативным регуляторам психических нагрузок относится ранг соревнования, состав участников, уровень подготовленности к нему спортсмена; к долговременным регуляторам – факторы, длительное воздействие которых приводит к появлению психической напряженности и к изменению реакции человека на ситуативные воздействия [4].

К настоящему времени в спортивной психологии достаточно хорошо изучены механизмы функционирования психики спортсмена в экстремальных условиях (А.В. Алексеев, Г.Д. Бабушкин, В.Н. Платонов, В.Н. Смоленцева, Б.П. Яковлев и др.).

Несмотря на всю значимость и ценность научных исследований в области психологии спорта, профилактика эмоционального выгорания личности в реальном тренировочном и соревновательном процессах реализуется не в полной мере.

Цель исследования – выявить качества личности и копинг-стратегии поведения спортсменов высокой квалификации, потенциально влияющие на их эмоциональное выгорание в тренировочном и соревновательном процессах.

Гипотеза исследования. Предполагается, что знания о сформированности качеств личности и копинг-стратегиях поведения спортсменов высокой квалификации, позволит тренерам и самим спортсменам более эффективно осуществлять тренировочный и соревновательный процессы, ориентированные на достижения максимальных спортивных результатов и профилактику эмоционального выгорания спортсменов.

Эмпирическая база исследования. Исследование проводилось на базе Сибирского государственного училища олимпийского резерва (УОР) г. Омска, в котором приняло участие 14 юношей (2–МСМК»; 8–«МС»; 4–«КМС») и 12 девушек (1–«МСМК»; 6–«МС»; 5–«КМС»), занимающихся различными видами спорта.

Результаты исследования. Анализом результатов исследования уровней сформированности *словесно-логического мышления (тест Р. Кеттелла, «фактор–В»)* [2] спортсменов УОР, юношей и девушек, установлено, что юноши по сравнению с девушками имеют более высокие показатели сформированности словесно-логического мышления. С нашей точки зрения, это указывает на наличие хорошо сформированного интеллектуального потенциала у данных групп респондентов для осуществления продуктивной деятельности в спорте высших достижений.

Результаты исследования *стрессоустойчивости* спортсменов УОР (*тест Н. П. Фетискина с соавт.*) [2] позволили установить, что юноши имеют более высокий уровень сформированности данного показателя личности по сравнению с уровнем сформированности стрессоустойчивости у девушек; низкого уровня сформированности стрессоустойчивости у испытуемых спортсменов не обнаружено. По мнению Р.С. Уэйнберга, люди с развитой стрессоустойчивостью способны к конкуренции, к борьбе, к достижению поставленных целей, но, в тоже время, часто бывают не удовлетворены собой, результатами собственной деятельности, что может приводить их к появлению агрессивности, конфликтности, аддиктивным формам поведения в социуме.

На основании результатов исследования *сформированности мотивации личности на успех и самоутверждение в социуме (тест Т. Элерса)* [2] выявлено, что юноши-спортсмены имеют более высокую сформированность мотивации на достижение поставленных целей, самоутверждение в социуме, планировать свое будущее на перспективу по сравнению с девушками. Низкого уровня сформированности исследуемого качества личности в данной группе спортсменов не обнаружено.

Анализ результатов исследования сформированности *иррациональных установок* спортсменов УОР (*тест А. Эллиса)* [2] выявил, что девушкам свойственно оценивать события, происходящие в жизни более эмоционально, придавая им более негативную интерпретацию, порой катастрофизируя ее, более критично оценивать других людей и менее критично оценивать себя по сравнению с юношами-спортсменами. Мы полагаем, что выявленные качества личности спортсменок могут способствовать возникновению психологического напряжения в межличностном общении, способствовать возникновению конфликтов, провоцирующих эмоциональное напряжение, потенциально влияющего на возникновение эмоционального выгорания, как отдельной личности, так и группы людей в целом.

Исследование степени выраженности синдрома «эмоционального выгорания» у спортсменов УОР (тест К. Маслач, С. Джексона, адаптированный Н. Водопьяновой) [2] установило, что юноши и девушки испытывают достаточно высокое эмоциональное напряжение, часто приводящее к снижению позитивного эмоционального восприятия себя, других людей, окружающего мира; выраженную деперсонализацию личности, которая может проявляться как зависимостью от других людей, так и негативным отношением к ним; выраженную редукцию личностных достижений, тенденцию к отрицательному оцениванию себя, своих успехов, утрированию и преувеличению своих неудач и поражений, деструктивно влияющих как на мотивацию достижения высоких результатов в спортивной деятельности, так и на адаптацию личности в социуме в целом (Таблица 1).

Таблица 1 – Результаты диагностики эмоционального выгорания спортсменов высокой квалификации училища олимпийского резерва 19–22 лет, занимающихся различными видами спорта

Виды эмоционального выгорания	Юноши, (n=14), %			Девушки, (n=12), %		
	Уровни выраженности			Уровни выраженности		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Эмоциональное напряжение	33	53	14	33	50	17
Деперсонализация	21	43	36	25	58	17
Редукция личностных достижений	14	50	36	25	50	25

Результаты исследования доминирующих копинг - стратегий поведения спортсменов олимпийского резерва (тест Г.С. Норман, Д.Ф. Эндлер, адаптированный Т.А. Крюковой) [2] выявили, что юноши и девушки имеют развитую копинг-стратегию активного разрешения проблемных ситуаций, что, в свою очередь, свидетельствует об адекватной самооценке, о наличии опыта в разрешении различных ситуаций социального взаимодействия данных респондентов. Вместе с тем обнаружено, что девушки-спортсменки более эмоционально реагируют на проблемные ситуации, более активны в поиске социальной поддержки для их разрешения по сравнению с юношами-спортсменами.

Выводы. На основании вышеизложенного исследования можно утверждать, что юноши - спортсмены обнаружили более высокий уровень устойчивости к стрессам, более высокую мотивацию на успех и самоутверждение в социуме, более рациональные копинг-стратегии поведения по сравнению с девушками-спортсменками, которым более свойственны эмоциональность и тревожность, иррациональность убеждений

и установок, потенциально провоцирующих эмоциональное выгорание личности.

Это указывает на необходимость разработки и реализации эффективных практических психолого-педагогических рекомендаций, включающих диагностический инструментарий и методы самостоятельной коррекции различных психических состояний, обеспечивающих максимальные результаты спортивной деятельности и психологическую сохранность в длительной спортивной карьере спортсменов высокой квалификации.

Литература

1. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. Омск: СибГУФК, 2015. 228 с.

2. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учебное пособие / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – 2-е издание, дополненное. Москва : Психотерапия, 2009. 544 с.

3. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие / Б.П. Яковлев. Москва : Советский спорт, 2014. 312 с.

4. Smith R.E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout // Journal of Sport Psychology. 1986. V. 8. p. 36–50.

Лада Светлана Сергеевна, кандидат педагогических наук, психолог, lada.swetlana@yandex.ru, РФ, г. Омск, 644009, ул. Масленникова, д. 152 Б.

Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Сибирское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

PERSONALITY AND COPING STRATEGIES BEHAVIOR AS FACTORS OF PREVENTION EMOTIONAL BURNOUT OF ATHLETES HIGH QUALIFICATION

Lada Svetlana Sergeevna, candidate of pedagogical Sciences, psychologist, lada.swetlana@yandex.ru, Russia, Omsk, 644009, Maslennikova str., 152 B.

Federal state budgetary institution professional educational organization "Siberian state school (College) of Olympic reserve"

Annotation. The purpose of the study was the personality traits and coping-strategies for the behavior of highly qualified athletes, potentially influencing their emotional burnout in training and competitive processes.

Keywords: personality traits, coping-behavior strategies, emotional burnout, highly skilled athletes, a training and competition process.

Literatura

1. Babushkin G.D. Psihologo-pedagogicheskie metodiki v strukture podgotovki sportmenov: uchebnoe posobie / G.D. Babushkin, B.P. YAKovlev. Omsk: SibGUFK, 2015. 228 p.

2. *Social'no-psihologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malyh grupp: uchebnoe posobie* / N.P. Fetiskin, V.V. Kozlov, G.M. Manujlov. – 2-e izdanie, dopolnennoe. Moskva : Psihoterapiya, 2009. 544 p.

3. *Yakovlev B.P. Motivaciya i ehmcii v sportivnoj deyatel'nosti: uchebnoe posobie* / B.P. Yakovlev. Moskva : Sovetskij sport, 2014. 312 p.

4. *Smith R.E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout* // *Journal of Sport Psychology*. 1986. V. 8. P. 36–50.

УДК 159.9

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТИ

Мельников В.М., Юров И.А.

***Аннотация.** В статье рассматриваются ключевые личностные характеристики спортсменов – мотивация, фрустрация и уровень притязаний с учетом квалификационной, гендерной и возрастной дифференциации. Делается вывод о необходимости комплексного исследования индивидуально-психологических особенностей спортсменов.*

***Ключевые слова:** мотивация, фрустрация, квалификация, гендер, толерантность, защитные механизмы, уровень притязаний.*

Введение. Установлено, что высокие достижения зависят не только от физической, теоретической, тактической, технической, функциональной подготовленности, но и от психологического сопровождения спортсменов. В спортивной психологии весьма актуальным является проблема изучения индивидуально-психологических особенностей спортсменов в оптимальном возрасте для достижения высокого результата в спорте.

Цели и задачи работы. Цель – изучить психологические (личностные) факторы, влияющие на спортивную успешность. За основу описание личности спортсменов нами взята концепция комплексного подхода к пониманию человека Б.Г. Ананьева [1]. Он подчеркивал необходимость изучения ключевых характеристик действующего и активного человека, а именно фрустрированности, мотивации и уровня притязаний, которые могут при специальной психологической подготовке способствовать достижению высокого жизненного результата.

Методы, организация исследований. Эмпирическую базу исследования составили результаты диагностики пловцов высокой спортивной квалификации 17–20 лет (оптимальном возрасте для достижения высокого спортивного результата), в условиях учебно-тренировочных сборов в г. Сочи с учетом квалификационной и гендерной дифференциации. В экспериментах приняло участие 70 человек: 35 мужчин (17 мастеров спорта и мастеров спорта международного класса – «мастера» (успешные); 18 – перворазрядников и кандидатов в мастера спорта – «немастера» (менее

успешные) и 35 женщин (18 «мастеров» (успешные) и 17 «немастеров» (менее успешные) [2]. Типы и направленность реакции фрустрации исследовались с помощью теста С. Розенцвейга, мотивация – модифицированного теста Б. Кретти, уровень притязаний – по собственному опроснику. Анализ межгрупповых данных проведен с помощью критерия Стьюдента [3].

Результаты исследования. В процессе исследования было установлено, что между мастерами и немастерами, мужчинами и женщинами установлены различия по типу и направленности фрустрации пловцов. Более успешные мужчины реже подчеркивают наличие препятствий, более акцентированы на разрешение ситуации (различия статистически достоверны на 5 % уровне значимости), чаще пытаются защитить себя по сравнению с менее успешными мужчинами. По направленности реакций у мужчин-мастеров больше внешнеобвинительных и самообвинительных, гораздо меньше безобвинительных реакций (различия статистически достоверны на 5 % уровне значимости) по сравнению с мужчинами-немастерами. Женщины-мастера по сравнению с женщинами-немастерами реже подчеркивают наличие препятствий, более акцентированы на разрешение ситуации (различия статистически достоверны на 5 % уровне значимости), чаще пытаются защитить себя. По направленности реакций у женщин-мастеров больше самообвинительных, меньше безобвинительных реакций (различия статистически достоверны на 5% и 1% уровнях значимости), больше внешнеобвинительных реакций по сравнению с женщинами-немастерами. Общий профиль реакций фрустрированности у мужчин-мастеров по типу E-D > O-D > N-P, по направленности E > I > M. Профиль у женщин-мастеров по типу E-D > O -D > N-P, по направленности E > M > I. Профиль фрустрированности у немастеров – мужчин и женщин – одинаков и имеет вид: по типу E-D > O-D > N-P. по направленности M > E > I. По показателям мотивации было установлено, что между мужчинами- мастерами и немастерами обнаружено 5 статистически достоверных различий на 5 % уровне значимости по 4, 5, 6, 9 и 13 пунктам. Самыми различающимися сравниваемые группы оказались пункты в порядке убывания: 6, 13, 9, 4, 5. Между женщинами-мастерами и немастерами обнаружено 4 статистически достоверные различия на 5 % уровне значимости по 4, 5, 6 и 13 вопросам теста. Самыми значимыми в порядке убывания оказались пункты: 13,6, 5,4. Основное, что отличает женщин-мастеров – это более выраженная потребность в общении, установлении личных контактов, иметь красивую фигуру, рельефные мышцы, соревноваться с товарищами по команде, с самим собой, но менее выраженная – потребность укрепить свое здоровье, развить физические качества, чем женщин-немастеров. По значимости в порядке предпочтения у мужчин оказались вопросы 6, 13, 9, 4, 5, у женщин – 13, 6, 5,4. В результате анализа полученных данных было установлено, что к занятиям плаванием побуждает не один мотив, а целый комплекс одновременно взаимодействующих мотивов. Поэтому, на наш взгляд, модель

выбора Дж. Аткинсона, определяемая двумя тенденциями – добиваться успеха и избегать неудачи, не исчерпывает всей информации о мотивах деятельности спортсменов-пловцов. Более того, в исследовании установлено, что большое значение в спортивной деятельности имеют и биологические, и психологические, и социальные мотивы, выделенные в вопросах теста. Они представлены во всех группах испытуемых. Однако степень их выраженности неодинакова. Так, у мужчин-мастеров большое значение имеют биологические (3, 4, 6 пункты), психологические (9 и 11 пункты) и социальные мотивы (13, 15 и 16 пункты), которые находятся в зоне много помогающих в спортивной деятельности. У женщин-мастеров большее значение имеют биологические (6 пункт), психологические (9 пункт) и социальные мотивы (13, 15 и 16 пункты). У немастеров – мужчин и женщин – нет оценок мотивации, которые много помогают (8–10) в спортивной деятельности, а есть оценки мотивации, которые средне помогают в спорте. Мотивы могут переплетаться между собой, образуя динамические комплексы. Чем шире комплекс мотивов, действующих в данный период спортивной деятельности, тем более значимой, содержательной становится мотивация [4]. Результат, намеченный спортсменом показать в конце четырехлетнего периода, назван перспективным уровнем притязания, в течение одного спортивного сезона – текущим уровнем притязания, а в данном, конкретном соревновании – оперативным уровнем притязаний. Качественный анализ оперативного уровня притязаний позволил выяснить, что у мастеров он многовариантный, а у немастеров – одно- двухвариантный (выполнить норматив кандидата в мастера спорта, мастера, попасть в финальный заплыв). Установлено, что у мастеров спорта уровень ожидания, как правило, равен реальной цели, а у немастеров уровень ожидания флюктуирует (может быть как выше, так и ниже реальной цели). В работе показано, что и мастера подвержены фрустрационным состояниям, но для выхода из этого неблагоприятного состояния используют активные защитные механизмы (рационализация, смещение, вытеснение, проекция и т.п.), которые по содержанию очень близки к мотивационным механизмам, гибко и оптимально используют механизмы уровня притязаний и ожиданий в спорте. Сами мотивационные механизмы и оптимальные варианты уровня притязаний и ожиданий наиболее полно и комплексно представлены именно в деятельности мастеров (более успешных спортсменов) [5, 6, 7].

Выводы. Таким образом, в спортивной деятельности возникают фрустрационные состояния – как внешние, так и внутренние (эмоциональное выгорание и т.п.), которые отрицательно сказываются на достижении высокого результата в спорте. Но если мотивация и оптимальный уровень притязаний сформированы на высоком уровне и в полном объеме (комплексно), включая и биологические, и психологические, и социальные, моральные мотивы, то они могут не только нивелировать действие неблагоприятных факторов, но и успешно преодолевать (подавлять) их, способствуя максимальной реализации возможностей спортсмена в сложной

спортивной деятельности.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в комплексном исследовании психологических (личностных) особенностей спортсменов помимо представленных – черты личности, психосоматику, темперамент, способности к двигательной и соревновательной деятельности с учетом квалификационной и гендерной дифференциации [8,9,10].

Литература

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – М.: Наука, 1977. – 380 с.

2. Мельников В.М., Юров И.А. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена // Спортивный психолог. – 2013. – №3. – С. 18–21.

3. Мельников В.М., Юров И.А. Структура личности в отечественной психологии / Известия Сочинского государственного университета. – 2014. – № 4–2 (33). – С.1 58–162.

4. Мельников В.М., Юров И.А. Психологическое моделирование спортивной успешности/Спортивный психолог. - 2016. - №1(4)–С.34-36.

5. Мельников В.М., Юров И.А. Экспериментальное исследование тревоги у спортсменов в зависимости от мотивации (закон Йеркса-Додсона в спорте) /Спортивный психолог. - 2016.-№2(41) – С. 70-74.

6. Мельников В.М., Юров И.А. Психологическое и психотерапевтическое сопровождение спортсменов/ Материалы Межд. научно-практ. конф., посв.100-летию ГЦОЛИФКА.-Москва, ФГБОУ ВО РГУФК,СиТ, 2018.С.137-141.

7. Мельников В.М., Юров И.А. Психологизация спортивной деятельности/Материалы Межд. научно-практ. конф., посв. 100-летию ГЦОЛИФКА .- Москва, ФГБОУ ВО РГУФК,СиТ, 2018. С. 27-31.

8. Юров И.А. Психологические свойства спортсменов. - Москва: Русайнс, 2017. - 108 с.

9. Юров И.А. Психофизиологические свойства спортсменов.- Москва: Русайнс, 2018. -184 с.

10. Юров И.А. Психология личности спортсменов.- Москва: Русайнс, 2018. - 216 с.

Мельников Владимир Михайлович, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей психологии, Email:sov36@mail.ru, Россия, Сочи, Сочинский государственный университет

Юров Игорь Александрович, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и управления, Email:sov36@mail.ru,Россия, Москва, Московский инновационный университет

INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF SPORTING SUCCESS

Melnikov Vladimir Mikhailovich, Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of General Psychology, Email: sov36@mail.ru, Russia, Sochi, Sochi State

University

Yurov Igor Alexandrovich, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology and Management, Email: sov36 @ mail.ru, Russia, Moscow, Moscow Innovative University

Annotation. The article discusses the key personal characteristics of athletes - motivation, frustration and level of claims, taking into account qualification, gender and age differentiation. The conclusion is made about the need for a comprehensive study of the individual psychological characteristics of athletes.

Keywords: motivation, frustration, qualification, gender, tolerance, defense mechanisms, level of aspirations.

Literature

1. Anan'yev B.G. *O problemakh sovremennogo chelovekoznaniiya* / B.G. Anan'yev. – M.: Nauka, 1977. – 380 s.

2. Mel'nikov V.M., Yurov I.A. *Teoreticheskiye podkhody k postroyeniyu psikhologicheskoy modeli «ideal'nogo» sportsmena* // *Sportivnyy psikholog.* – 2013. – №3. – S. 18–21.

3. Mel'nikov V.M., Yurov I.A. *Struktura lichnosti v otechestvennoy psikhologii* / *Izvestiya Sochinskogo gosudarstvennogo universiteta.* – 2014. – № 4–2 (33). – S.1 58–162.

4. Mel'nikov V.M., Yurov I.A. *Psikhologicheskoye modelirovaniye sportivnoy uspeshnosti/Sportivnyy psikholog.* - 2016. - №1(4)–S.34-36.

5. Mel'nikov V.M., Yurov I.A. *Eksperimental'noye issledovaniye trevogi u sportsmenov v zavisimosti ot motivatsii (zakon Yyerksa-Dodsona v sporte) /Sportivnyy psikholog.* - 2016.- №2(41) – S. 70-74.

6. Mel'nikov V.M., Yurov I.A. *Psikhologicheskoye i psikhoterapevticheskoye soprovozhdeniye sportsmenov/ Materialy Mezhd. nauchno-prakt. konf., posv.100-letiyu GTSOLIFKA.-Moskva, FGBOU VO RGUFK,SiT, 2018.S.137-141.*

7. Mel'nikov V.M., Yurov I.A. *Psikhologizatsiya sportivnoy deyatel'nosti/Materialy Mezhd. nauchno-prakt. konf., posv.100-letiyu GTSOLIFKA.-Moskva, FGBOU VO RGUFK,SiT, 2018.S.27-31.*

8. Yurov I.A. *Psikhologicheskkiye svoystva sportsmenov.* - Moskva: Rusayns, 2017. -108 s.

9. Yurov I.A. *Psikhofiziologicheskkiye svoystva sportsmenov.* - Moskva: Rusayns, 2018. - 184 s.

10. Yurov I.A. *Psikhologiya lichnosti sportsmenov.* - Moskva: Rusayns, 2018. - 216 s.

УДК 159.98

ПСИХОТЕХНИКА КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Непопалов В.Н.

Аннотация. В статье выявлены основные ошибки юных каратэистов, которые были откорректированы посредством одним из видов психотехнической работы психолога, а именно идеомоторной подготовки. Проведенное экспериментальное исследование показало, что использование в процессе технической подготовки юных спортсменов одного из вида психотехники (идеомоторной тренировки) позволяет существенно сокращать время, затрачиваемое на освоение, закрепление и исправление неверно освоенных технических приемов.

Ключевые слова: каратэист, подготовка, психотехника. идеомоторика, психологическая подготовка, экспериментальное исследование.

Каратэ как одна из форм восточных единоборств характеризуется вполне определенным набором технических приемов, которые в реальных условиях соревнования обеспечивает высокую вариативность действий при проведении атакующих или контратакующих действий. Имеющиеся в научно-методической литературе рекомендации по освоению техники каратэ основаны на выделении групп приемов, которые включают вполне определенный набор двигательных действий. Данный способ позволяют сократить время на освоение технического действия за счет постоянного выполнения повторяющегося базового действия с изменением отдельных его элементов (в зависимости от складывающейся ситуации). Однако при этом основным способом закрепления освоенного приема является его многократное повторение. Такой подход, как правило, является не достаточно эффективным и требует значительных временных затрат.

При этом некоторые тренеры сознательно сокращают технический арсенал, для того чтобы юный спортсмен тратил больше времени, с одной стороны на освоение и совершенствование двух - трех основных (коронных) приемов, а с другой – на физическую подготовку. Занимающиеся, например, второй год юные каратисты имеют большое количество пробелов либо в технике, либо в скоростно-силовой подготовке совершенствуемых приемов. Это обстоятельство, с одной стороны, сдерживает процесс освоения новых технических действий, что сказывается на качестве их выполнения, а с другой - что необходимо особо подчеркнуть, воспитанники имеют возможность быстрее добиться высоких спортивных результатов. Однако в дальнейшем при постепенном росте квалификации соперников ограниченный технический арсенал начинает сдерживать спортсмена и отрицательно сказывается на эффективности его соревновательной деятельности.

Предварительный анализ допускаемых ошибок позволили выделить основные.

Во-первых, при высокой и разнонаправленной индивидуальной мотивации, ориентированной в конкретном поединке на победу, юный спортсмен естественно испытывает стрессовое, психофизиологическое по своей сути, состояние.

Во-вторых, неточность в реализации того или иного технического приема.

В-третьих, неадекватность описания проведенного поединка в целом и допущенных промахов в проведении отдельно взятого приема. Последнее обстоятельство значительно усложняет тренерскую работу, когда атлет пытается объяснить свои ошибки на языке традиционных терминов физической, тактической или технической подготовки. При этом отметим, что описание все время ведется с точки зрения описания внешнего поведения, а не внутренней структуры технического действия, что

значительно затрудняет оказание психологической помощи в самом широком смысле этого понятия.

Тренеру - мастеру с высоким профессиональным опытом не составляет труда реконструировать внутренний аспект приема и «увидеть» допущенную ошибку. Труднее приходится тренеру с небольшим опытом в плане подготовки, несмотря на то, что имеет большой соревновательный опыт. При этом отметим, что разница между ними скорее в разнице эмпирического опыта – у одного опыт, приобретенный в процессе подготовки, а другого – в процессе конкретных поединков. И наибольшую трудность испытывает психолог, не имеющий ни того, ни другого в конкретном виде спорта, но в задачу, которого как раз осуществление психологической подготовки. Поэтому, с одной стороны, его работа напоминает работу следователя, ищущего источник ошибки, причина которой порой может лежать и вне тренировочного процесса. Например, неправильно сложившийся когда-то двигательный навык, который не соответствует вполне определенному техническому приему в каратэ. С другой – напоминает работу врача, проводящего терапевтическую работу, содержанием которой может являться либо «лечение», либо профилактика. Другими словами, как показывает практика, в деятельности психолога, реализующего подготовку, с необходимостью выделяются два режима работы – режим психодиагностики, коррекции или вообще реформатирование двигательного навыка.

При этом отметим, что в данном случае мы оставляем, как задачу будущего исследования, проблему синтетической позиции тренер-психолог, и соответственно проблему психодиагностики, которая решается в рамках как психологической, так и спортивной метрологии. В связи с этим основной замысел данного исследования заключается в том, чтобы рассмотреть практическую работу психолога, которая представляет собой модульную систему разнообразных способов и конкретных приемов его деятельности. При этом эту систему, содержанием которой является разнообразие практических диагностических и развивающих психологических приемов и способов мы обозначили как психотехнический арсенал. А сама практическая работа психолога обозначена как психотехническая.

Отметим, что термин «психотехника» был введен в начале XX века В.Штерном, а затем разрабатывался Г.Мюнстербергом (1922 г.), для фиксации особой психологической практики, отражающей воздействие на психику «другого человека» с целью ее изменения. К сожалению, впоследствии в нашей стране сама психотехническая работа была переориентирована на повышение производительности труда, а затем вместе с тестологией (или более широко – психодиагностикой) исключена из практики работы психолога и вообще из сферы общественного сознания. И только за последние десятилетия психотехника стала возрождаться и восстанавливаться в своем первоначальном статусе и значении (А.А. Пузырей, Н.В. Цзен, Ф.Е. Василюк и др.).

Вместе с тем, подчеркнем, что многие психотехнические приемы и способы работы со спортсменом давно применяются в спортивной практике (А.В. Родионов, Г.Д. Горбунов, А.В. Алексеев, В.Ф. Сопов и др.). Например, психорегуляция, идеомоторная, психомышечная и ментальная тренировка и т.д., которые так или иначе обобщаются в единый класс и обозначаются как «психофизический тренинг». В связи с этим целью нашего исследования явилась разработка процедуры методики коррекции ошибок в технике юных каратэистов, основанной на идеомоторной тренировке.

Анализ научно-методической литературы позволил выделить основные принципы использования идеомоторной тренировки в обучении и коррекции техники в различных видах спорта, ориентация на которые позволило разработать методику коррекции ошибок в технике юных каратэистов.

Методика включает три этапа. Первый этап был посвящен созданию мотивации и формированию представлений об идеомоторном содержании данного вида психотехники.

На втором этапе проводилось обучение идеомоторной тренировке, где каждым осуществлялось мысленное представление выполняемого действия; выделение в приеме основных фаз двигательного действия и мысленное неоднократное их выполнение с мышечным напряжением. Затем проводился анализ выполнения приема, и давались индивидуальные рекомендации.

Целью третьего этапа является применение идеомоторной тренировки в учебно-тренировочном процессе и при самостоятельных занятиях. При этом под наблюдением тренера занимающиеся самостоятельно перед конкретным освоением приема выполняли его идеомоторное представление. На проведение идеомоторной техники и коррекции выполнения биомеханической техники на одном тренировочном занятии отводилось 10-15 минут, при этом сама процедура «промысливания» и осознания приема повторялась около трех раз.

Для проведения психолого-педагогического исследования юные каратэисты были разделены на две равные группы. При этом тренерами оценивалось качество выполнения трех освоенных ранее технических приемов, в которых они по-прежнему допускают много ошибок. Полученные перед формирующим исследованием данные позволили охарактеризовать уровень технической подготовленности как удовлетворительный и неудовлетворительный.

По итогам формирующего эксперимента в контрольной группе произошло несущественное изменение исследуемых показателей. Так же, как и перед началом исследования, у юных атлетов контрольной группы встречаются серьезные ошибки в технике, которые не позволяют существенно улучшить даваемую в наблюдении оценку. Произошедшие незначительные изменения связаны с постоянной отработкой технических приемов и исправлением ошибок посредством повторения двигательных действий.

В экспериментальной группе произошли значительные изменения и все исследуемые показатели изменились на достоверно значимом уровне. Проведенное после формирующего эксперимента обследование показало, что у юных спортсменов экспериментальной группы отсутствуют серьезные ошибки в технике. Произошедшие изменения связаны с включением в учебно-тренировочный процесс методики коррекции ошибок в технике юных каратэистов, основанной на использовании идеомоторной тренировки.

Таким образом, проведенное исследование позволяет утверждать, что использование в процессе технической подготовки юных спортсменов одного из вида психотехники (аутотренинга или идеомоторной тренировки) позволяет существенно сокращать время, затрачиваемое на освоение, закрепление и исправление неверно освоенных технических приемов.

Литература

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – 3 изд., - М.: ФиС, 1985.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Изд-во Московского университета. 1984.
3. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: ФиС, 1986.
4. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М.: ФиС, 1975.
5. Янанис С.В. О двигательных действиях, опережаемых мыслью. – Ученые записки ГДОИФКа им. П.Ф.Лесгафта. вып. 16, 1972, с. 36-46.

Непопалов Владимир Николаевич, доцент кафедры психологии РГУФКСМиТ

PSYCHOTICS AS A MEANS OF IMPROVEMENT PSYCHOLOGICAL TRAINING OF A SPORTSMAN

Nepopalov V.N., assistant professor of Department of Psychology RGUFKSMiT

Annotation. The article reveals the main mistakes of young karateists who were corrected by one of the types of psychotechnical work of the psychologist, namely, ideomotor training. The experimental study showed that the use of one type of psychotechnique (ideomotor training) in the course of technical training of young athletes can significantly reduce the time spent on mastering, fixing and correcting incorrectly mastered technique

Keywords: karateist, training, psychotechnics. ideomotorika, psychological preparation, experimental research.

Literature

1. AV Alekssev *Se vincere*. - 3 ed -. M., MCMLXXXV FIS.
2. Vasylyuk FE *Psychology experientia. Analysis de B tuatsy discrimine victor existens*. - M.: State University Press domus Moscow. MCMLXXXIV.
3. Zeng ad NV, S. Pakhomov *Psychotraining Games exercitia*. - M., F MCMLXXXVI.
4. Farfel VS *In ludo administratione negotiationis*. M.: Fis, MCMLXXV.
5. Yananis SV *Motricium inde cogitationis de actibus praemisit*. - stridore pullorum, GDOIFK Phisicis ad eos. PFLesgaft. Vol. XVI, MCMLXXII, p. 36-46.

ЛИЧНОСТНЫЕ ЧЕРТЫ СПОРТСМЕНОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРЫЖКАМИ В ВОДУ

Палий В.И.

Аннотация. В работе представлено исследование индивидуально-психологических особенностей личности спортсменок высокой квалификации, занимающихся прыжками в воду. Полученные эмпирические данные позволили выявить совокупность наиболее выраженных факторов, свойственных для более успешных спортсменок.

Ключевые слова: спортсменки, высокая квалификация, прыжки в воду, факторы, теста 16PF, успешность, спортивная деятельность.

В современном мире спорт высших достижений ориентирован на предельно высокие результаты и связан с высоким уровнем конкуренции. В работах [1, 2, 3, 4, 5, 6] многими авторами высказывается мнение о связи индивидуально-психологических особенностей (ИПО) личности с успешностью спортивной деятельности. Вместе с тем проблему изучения зависимости успешности профессиональной спортивной деятельности от ИПО личности нельзя считать полностью решенной. В связи с этим мы считаем, что проведение исследования, направленного на выявление зависимости ИПО личности от успешности спортивной деятельности прыгунов в воду высокой квалификации, является достаточно актуальной.

Целью исследования явилось изучение значимых индивидуально-психологических особенностей личности прыгунов в воду высокой квалификации в связи с успешностью спортивной деятельности.

Исходя из цели исследования, нами была выдвинута **гипотеза** о том, что девушки МС и МСМК занимающиеся прыжками в воду отличаются по индивидуально психологическим особенностям личности от девушек, имеющих звание КМС.

Организация исследования. В исследовании приняли участие девушки количестве 30 человек и в возрасте 18 лет, которые занимались прыжками в воду и имели высокую спортивную квалификацию мастера спорта международного класса (МСМК), мастера спорта России (МС) и кандидаты в мастера спорта (КМС).

Методы исследования: Решение научной задачи по изучению индивидуально психологических особенностей личности осуществлялось с помощью многофакторного опросника Кеттелла 16PF.

Для оценки достоверности различий между разными выборками использовался U-критерий Манна-Уитни.

Обсуждение результатов исследования. Изучение индивидуально-психологических особенностей личности спортсменок высокой квалификации, специализирующихся по прыжкам в воду проводилось в два

этапа. На первом этапе изучалось распределение девушек данной выборки по факторам теста Кеттелла 16PF. Анализ результатов индивидуально-психологических особенностей личности девушек высокой квалификации занимающихся прыжками в воду представлен на рисунке 1.

Исходя из анализа гистограммы (Рисунок 1) спортсменок высокой квалификации можно охарактеризовать следующим образом. Девушки данной выборки достаточно общительные, открытые, естественные, непринужденные (А), собраны, отличаются сообразительностью, им свойственны общие умственные способности к обучаемости, они быстро схватывают новое в процессе обучения, отличаются тенденцией к абстрактному мышлению (В), смелые, предприимчивые, склонны к риску, активны, проявляют явный

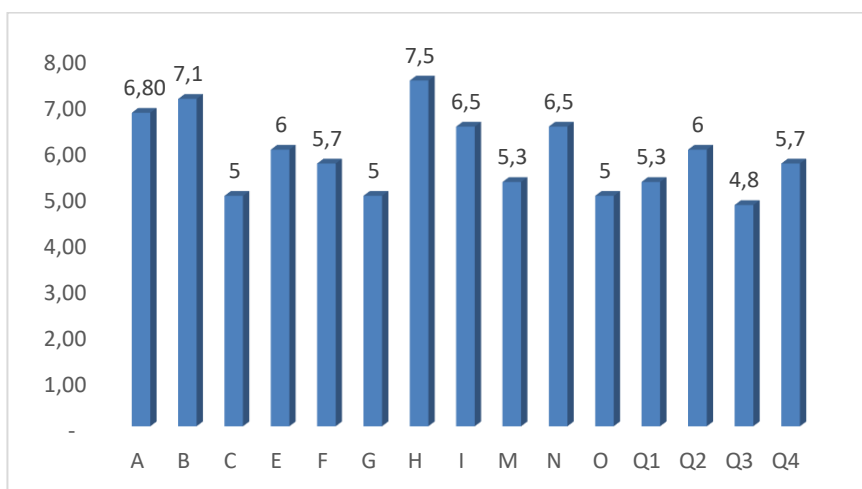


Рисунок 1 – Распределение девушек высокой квалификации занимающихся прыжками в воду по факторам теста Кеттелла 16 PF

интерес к другому полу, чувствительны, отзывчивы, добродушны, импульсивны, держатся свободно, эмоциональны, артистичны, беззаботны, не понимают опасности (Н).

На втором этапе изучалось распределение спортсменок по факторам теста Кеттелла 16PF в зависимости от уровня квалификации. Результаты сравнительного распределения девушек в зависимости от квалификации представлены в таблице 1, и на рисунке 2.

Из сравнительного анализа показателей таблицы и гистограммы рис.2, видно, что более успешные спортсменки (МС, МСМК) на достоверно значимом уровне отличаются от девушек (КМС) по факторам: Е (Покорность, зависимость-Настойчивость, напористость); Q1 (Консерватизм-Радикализм); Q2 (Зависимость от группы-Самодостаточность); Q3 (Низкий самоконтроль поведения-Высокий самоконтроль поведения); Q4 (Напряженность-Расслабленность).

Успешных девушек (МС, МСМК) занимающихся прыжками в воду можно охарактеризовать как послушных, услужливых, любезных,

застенчивых, уступчивых, они берут вину на себя, безропотны, покорны, подчиняющиеся, тактичны, дипломатичны, экспрессивны, скромны, легко могут выводиться из равновесия авторитетным руководством и властями (-E); почтенные, имеют установившиеся взгляды и идеи, стараются принимать только то что испытанно временем, подозрительны к новым и незнакомым людям, с сомнением относятся к новым идеям, терпимы к традиционным трудностям, (-Q1); независимы от группы, самостоятельны, находчивы, как правило стараются самостоятельно принимать решения, не нуждаются в поддержке других людей, независимы (+Q2); самолюбивы, волевые, пунктуальны, могут подчинить себе, стараются действовать по осознанному плану, эффективные лидеры, принимают социальные нормы, контролируют свои эмоции и поведение, доводят дело до конца, целенаправленны (+Q3); спокойны, сдержанны, удовлетворены собой, невозмутимы, спокойно относятся к удачам и неудачам (Q4).

Таблица 1 – Результаты показателей теста (16 PF) девушек высокой квалификации, занимающихся прыжками в воду в зависимости от успешности спортивной деятельности

№№	Факторы	Более успешные (МС, МСМК)	Менее успешные (КМС)	T критерий	Уровень достоверности различий значимости
4	E	4,7	6,5	2,53	P < 0,05
13	Q1	5,6	7,25	3,09	P < 0,05
14	Q2	5,09	3,75	2,11	P < 0,05
15	Q3	6,19	4,75	2,58	P < 0,05
16	Q4	5,7	8,5	4,25	P < 0,01

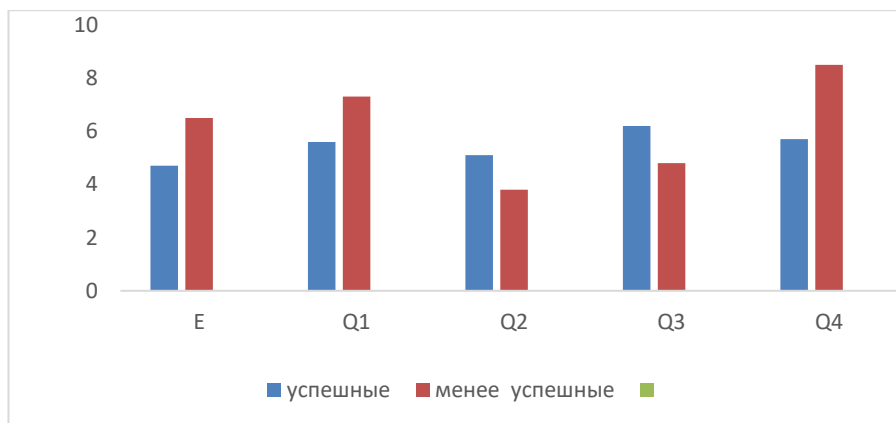


Рисунок 2 – Распределение девушек высокой квалификации занимающихся прыжками в воду по факторам теста Кеттелла 16 PF в зависимости от успешности спортивной деятельности

Таким образом, проведенное исследование показало, что девушки высокой квалификации (МС.МСМК), на достоверно значимом уровне отличаются от спортсменок менее успешных (КМС). Причем спортсменкам более успешным свойственны покорность (-E), консерватизм(-Q1), самодостаточность (+Q2), высокий самоконтроль поведения (+Q3); низкая напряженность (-Q4), вероятно в индивидуальном виде спорта со сложной координацией движений, где прыжки выполняются в экстремальной ситуации более успешным спортсменкам свойственны выше перечисленные индивидуально психологические особенности.

Литература

1. Горбунов, Г.Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе // Практические занятия по психологии. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М., 1989. - 45 с.
2. Гордон С.М., Ямпольский Л.Т. Оценка психологической подготовленности спортсмена. - М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 24 с.
3. Киселев, Ю.А. Победы: Размышление и советы психолога спорта. М: Спорт академия, 2002. - 326 с.
4. Неверкович, С.Д. Роль и функции психологии в спорте // Спортивный психолог. – 2004. – № 2. – С.4-11.
5. Палий, В.И. Гендерные проявления особенностей личности юных прыгунов в воду в зависимости от успешности в спорте // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2019. Вып. 4. С. 213-218.
6. Палий, В.И. Связь индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена и успешности его профессиональной деятельности /В.И. Палий, В.А.Сохликова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №3 (145). С. 296-299.

Палий Вера Ивановна, кандидат психологических наук, доцент, e-mail pali-vera@yandex.ru, Московский городской педагогический университет, Институт естествознания и спортивных технологий, Россия. Москва

THE PERSONALITY TRAITS OF THE SPORTSWOMEN OF HIGH QUALIFICATION ENGAGED IN DIVING

Paly Vera, candidate of psychological Sciences, associate Professor, e - mail pali - vera @ yandex .EN , Moscow city pedagogical University, Institute of natural Sciences and sports technologies, Russia. Moscow

Annotation. The paper presents a study of individual psychological characteristics of highly qualified athletes involved in diving. The obtained empirical data allowed to reveal a set of the most pronounced factors peculiar to more successful sportswomen.

Key words: sportswomen, high qualification, diving, factors, 16 PF test, success, sports activity.

Literature

1. Gorbunov, G.D. *Motivation of the athlete in the training process // Practical training in psychology. Textbook for the institutes of physical culture.* – М., 1989. - 45 с.

2. Gordon S.M., Yampolsky L. T. *Evaluation of psychological preparedness of the athlete.* - М.: gtsolifk, 1981. – 24 с.

3. Kiselev, Yu. a. *Win: Reflection and advice of sports psychologist.* М: Sports Academy, 2002. - 326 с.

4. *The Role and functions of psychology in sports // Sports psychologist.* – 2004. – № 2. – P. 4-11.

5. Paly, V. I. *Gender manifestations of personality traits of young divers in the water, depending on the success in sports. Izvestiya Tulgu. Physical culture. Sport. 2019. Issue. 4. P. 213-218.*

6. Paly, V. I. *the Relationship of individual psychological characteristics of the athlete's personality and success of his professional activity /V. I. Paliy, V. A. Shlikov // scientific notes University of P. F. Lesgaft.* – 2017. – №3 (145). P. 296-299.

УДК 796.01.159.9

ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ГРЕБЦОВ

Потапова Е.М.

Аннотация. В данной статье анализируются результаты исследования, включающего в себя изучение психологических факторов устойчивости спортсменов, специализирующихся в академической гребле. Корреляционные связи, выявленные в процессе исследования, призваны стать научной основой для поддержания психической устойчивости гребцов, рассматриваемой в качестве ресурса самореализации атлетов в спорте.

Ключевые слова: гребцы, психическая устойчивость, личностные регуляторы деятельности, сопротивляемость стрессу, самоэффективность, психическое выгорание.

Спортивная деятельность связана с большим количеством стрессовых факторов. Возможности улучшения спортивных результатов за счет наращивания объемов и интенсивности физических нагрузок в значительной степени исчерпаны, что подталкивает к поиску новых средств выведения спортсменов на более высокий уровень спортивных результатов, таких как мобилизация резервов психики спортсменов [1, 2].

Психические перенапряжения возникают под влиянием сильных психологических нагрузок при выполнении сложных профессиональных задач, и могут привести к эмоциональной неустойчивости, неуверенности в своих силах и к снижению работоспособности. Определенные характеристики личностного потенциала могут помогать справляться с таким состоянием, где особенно повышена ответственность за результат, что

особенно актуально при подготовке спортсменов к главным спортивным стартам [3].

Целью исследования было установление значимых личностных факторов регуляции деятельности, влияющих на психическую устойчивость гребцов академистов.

Исследование проводилось в два этапа: первый этап в соревновательный период, второй этап во внесоревновательный период. В исследовании было диагностировано 23 гребца из основного и молодежного составов сборной команды России, имеющих спортивные звания КМС,МС,МСМК, по методикам: «Эмоциональное выгорание спортсменов» (Гринь Е.И.), диагностика самооффективности по методике Маддукса и Шейера, методика диагностики эмоционального интеллекта Холла, методика Голдберга в адаптации Г.Г. Князева для диагностики черты «Большой пятерки», опросник психосоциальной зрелости (ПСЗ 50. Эмоциональная устойчивость спортсменов определялась по опроснику Голдберга (MTQ) в адаптации О.Н. Вербицкой, диспозиционный оптимизм был оценен при помощи теста диспозиционного оптимизма в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина. Для выявления взаимосвязей между исследуемыми показателями использовались ранговые корреляции Спирмена. При рассмотрении данных корреляционного анализа принимались во внимание достоверные значения коэффициентов корреляции при $p < 0,05$.

По результатам первого этапа исследования выявлены следующие взаимосвязи: шкалы «Сопrotивляемость стрессу» и «Самооффективность в сфере предметной деятельности» напрямую связаны между собой ($r=0,819$) и прямо коррелируют с саморегуляцией ($r=0,804$), силой «эго» ($r=0,728$), самоактуализацией ($r=0,754$), параметрами эмоционального интеллекта ($r=0,405$), способностью сконцентрироваться ($r=0,401$) и справляться с давлением ($r=0,6$), психологическими защитами ($r=0,663$), эмпатией ($r=0,603$) и уверенностью в себе ($r=0,695$), мотивацией ($r=0,454$) и обратно связана с общим ($r=0,786$) и частными показателями эмоционального выгорания (девальвация достижений ($r=0,568$), эмоциональное и физическое истощение ($r=0,766$), уменьшение чувства достижения ($r=0,7568$). Показатели диспозиционного оптимизма связаны прямой корреляционной связью с «самооффективностью в сфере предметной деятельности» ($r=0,608$) и «самооффективностью в межличностном общении» ($r=0,536$), самодетерминацией ($r=0,417$), силой «эго» ($r=0,711$), самоактуализацией ($r=0,406$), познавательной мотивацией ($r=0,621$) и «психической устойчивостью» ($r=0,483$), сопротивляемостью стрессу ($r=0,503$), способностью сконцентрироваться ($r=0,577$) и уверенностью в себе ($r=0,486$) и обратно коррелируют с общим показателем выгорания и его составляющими ($r=0,522$).

По результатам второго этапа исследования выявлены взаимосвязи: «Самооффективность в сфере предметной деятельности» напрямую связана с саморегуляцией ($r=0,681$), самоактуализацией ($r=0,5$), «сопротивляемостью

стрессу» ($r=0,558$), психологическими защитами ($r=0,453$) и эмоциональной осведомленностью ($r=0,582$) и обратно коррелирует с общим и частными показателями эмоционального выгорания ($r=0,543$). «Сопrotивляемость стрессу» напрямую связана с «самоэффективностью в сфере предметной деятельности» ($r=0,558$), силой «эго» ($r=0,589$), а также с диспозиционным оптимизмом ($r=0,409$) и его составляющими (позитивные ($r=0,479$) и негативные ожидания ($r=0,529$)) и обратно связана с эмоциональным выгоранием и его частными показателями ($r=0,582$).

Очевидно, что в соревновательный период для поддержания устойчивости психики включается в действие большее количество ресурсов, нежели во внесоревновательный период, за счет включения таких личностных факторов, как способность сконцентрироваться и справляться с давлением, мотивации, параметров эмоционального интеллекта, самодетерминации, самомотивации, эмпатии.

В целом, спортсмены, обладающие силой «эго», стремящиеся к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, уверенные в себе и своих силах, умеющие управлять своими эмоциями, в том числе в стрессовых ситуациях, оценивающие высоко свои возможности, эмоционально осведомленные, то есть обладающие умением определять и выражать свои чувства и понимать природу их происхождения для понимания связи между чувствами и действиями, умеющие сопереживать эмоциональному состоянию другого человека, люди с высокой внутренней мотивацией, обладающие навыками успешной саморегуляции, сознательные, самостоятельно моделирующие свою деятельность, способные сконцентрироваться на деле, стрессоустойчивые, с оптимистичным взглядом на жизнь, понимающие ответственность за свою деятельность и принимающие ее на себя, нацеленные на успех и достижение высоких спортивных результатов, не отступающие и идущие до конца к своей цели даже при возникновении трудностей, менее подвержены психическому выгоранию и таким негативным проявлениям, как обесценивание и уменьшение чувства достижения, эмоциональное и физическое истощение.

Литература

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов, 2008, с.4.
2. Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры, 2001, с. 64-79.
3. Харитонов А.И. Влияние личностного потенциала спортсменов на качество преодоления психического перенапряжения в стрессовых ситуациях // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157).

Потапова Екатерина Михайловна, магистрант, e-mail: kot9_19@mail.ru.

Научный руководитель: Г. Б. Горская, д. псих.н., профессор, e-mail: gorskayagalina@mail.ru, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия.

PERSONAL SUPPORT FACTORS MENTAL STABILITY ROWERS'.

Ekaterina Mikhailovna Potapova, master student, e-mail: kot9_19@mail.ru,
Supervisor: Galina Borisovna Gorskaya, D. PSH.S., professor, e-mail:
gorskayagalina@mail.ru.

Abstract. This article analyzes the results researches, inclusive study psychological factors of stability of athletes, specializing in rowing. Correlative communication, discovered process study, in order to provide a scientific basis for maintenances mental stabilities rowers', considered as a resource of self-realization athletes in sports.

Keywords: rowers, mental stability, personal regulators activities, resistance stress, self-efficacy, mental burnout.

Literature

1. Gorskaya G. B. *Psychological support of long-term training of athletes*, 2008, P. 4.
2. Weinberger., *Gold. Fundamentals of psychology of sports and physical culture*, 2001, P. 64-79.
3. Kharitonova A. I. *Influence of personal potential of sportsmen on quality of overcoming of mental overstrain in stressful situations //Scientific notes of P. F. Lesgaft University.* – 2018. – № 3 (157).

УДК 159.9

ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОНЬКОБЕЖНЫМ СПОРТОМ

Пузанова Ю.А., Бабушкин Е.Г.

Аннотация. Статья посвящена изучению спортивной мотивации у спортсменов, занимающихся конькобежным спортом по полу признаку. Выявлено, что спортивная мотивация у спортсменов мужского и женского пола, занимающихся конькобежным спортом по некоторым характеристикам спортивной мотивации существенно различается.

Ключевые слова: мотивы, мотивация, половые признаки, конькобежный спорт.

Актуальность. На сегодняшний день существует проблема формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом, не смотря на их социальную и личностную важность. С одной стороны, массовый спорт и физическая культура являются одними из самых главных факторов, которые способны сплотить людей вокруг национальной идеи, сформировать ценности, свойственные российской ментальности. А с другой стороны спорт и физическая культура, способствуют раскрытию индивида как личности, благодаря знаниям, умениям и навыкам, которые человек получает в процессе занятия физической культурой [3, 6, 7]. Анализ специальной литературы по мотивации в спорте показал, что в ней не нашли своего отражения вопросы связанные с проблемой мотивации в конькобежном спорте [1, 2, 4, 5], а также отсутствуют материалы изучения

спортивной мотивации у конькобежцев по половому признаку. Это и определило актуальность нашего исследования.

Гипотеза исследования: предполагается, что у спортсменов мужского и женского пола, занимающихся конькобежным спортом, имеются существенные различия в сформированности мотивов занятий спортом и направленности спортивной мотивации.

Цель исследования: изучение спортивной мотивации у спортсменов, занимающихся конькобежным спортом по половым признакам.

Задачи исследования:

1. Выявить направленность спортивной мотивации у конькобежцев мужского и женского пола.

2. Выявить сформированность мотивов занятий спортом у конькобежцев мужского и женского пола.

Методы исследования: В исследовании спортивной мотивации приняли участие 32 спортсмена, занимающиеся конькобежным спортом, в возрасте от 10 до 24 лет, стаж занятий варьируется от 1 месяца до 11 лет, из них 16 спортсменов мужского пола и 16 – женского. Для определения спортивной мотивации у конькобежцев мужского и женского пола использовались следующие методики: изучение мотивации соревновательной деятельности (Г.Д. Бабушкин и др., 2005); опросник спортивной мотивации (Е.Г. Бабушкин, 2001); методика «Изучение мотивов занятий спортом» (Е.П. Ильин, 2000); методика «Мотивы занятий спортом», (А.В. Шаболтас, Е.П. Ильин, 2000).

Результаты исследования. Исследование показало, что соревновательная мотивация (достижения успеха и избегания неудач) у лиц мужского и женского пола занимающихся конькобежным спортом не различается. При анализе спортивной мотивации у конькобежцев выявилось следующее. У спортсменок преобладает направленность спортивной мотивации на тренировочные занятия, а у спортсменов – на соревновательную деятельность (табл.1).

Таблица 1 – Сформированность мотивации занятий спортом, баллы ($\bar{x} \pm \sigma$)

Методики	Конькобежцы женского пола	P	Конькобежцы мужского пола
Соревновательная мотивация спортсмена:			
1) Достижения успеха	1) 5,06±1,84	>0,05	1) 6,12±1,99
2) Избегания неудач	2) 3±1,26	>0,05	2) 2,12±1,54
Спортивная мотивация:			
1) Направленность на тренировочные занятия	1) 4,81±2.37	<0,05	1) 2,75±1,43
2) Направленность на соревновательную деятельность	2) 3,87±1.78	<0,05	2) 5,12±2,3

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что женщины и мужчины ориентированы на достижение успеха в конькобежном спорте.

Направленность мотивации на избегание неудачи у конькобежцев выражена значительно меньше. Не смотря на то, что у спортсменок преобладает мотивация достижения успеха, их спортивная мотивация направлена в большей степени на тренировочную, а не на соревновательную деятельность. Видимо, спортсменок больше привлекает тренировочная деятельность и в меньшей степени соревновательная деятельность.

При исследовании мотивов занятий спортом выявлено следующее. Выраженность спортивных мотивов у конькобежцев мужского и женского пола имеет существенные различия (табл.2).

Выраженность мотивов занятий спортом, таких как эстетическое удовольствие, коллективистская направленность, познание, развитие характера и личностных качеств, развитие умений и навыков, физическое совершенствование, не имеет различий у лиц мужского и женского пола.

Таблица 2 – Сформированность мотивов занятий спортом, баллы ($\bar{x} \pm \sigma$)

Мотивы занятий спортом (Е.П. Ильин, 2000)	Конькобежцы женского пола	P	Конькобежцы мужского пола
1) Материальные блага	1) 1,8±0,6	<0,05	1) 3,33 ±1,5
2) Эстетическое удовольствие	2) 2,08±0,81	>0,05	2) 2,03±0,94
3) Коллективистская направленность	3) 2,95±1,11	>0,05	3) 2,33±1,2
4) Познание	4) 2,74±0,92	>0,05	4) 2,78±0,92
5) Развитие характера и личностных качеств	5) 3,19±0,83	>0,05	5) 3,18±0,75
6) Развитие умений и навыков	6) 2,82±1,01	>0,05	6) 2,49±0,77
7) Желание славы	7) 2,09±0,74	<0,05	7) 3,73±0,91
8) Одобрение	8) 3,38±0,78	< 0,05	8) 2,05±0,73
9) Общение	9) 4,23±0,74	< 0,05	9) 2,99±0,89
10) Улучшение здоровья	10) 4,06±0,83	< 0,05	10) 2,61±0,9
11) Физическое совершенствование	11) 4,2±0,74	>0,05	11) 4,48±0,41

Таблица 3 – Сформированность мотивов занятий спортом, баллы ($\bar{x} \pm \sigma$)

Мотивы занятий спортом (А.В. Шаболтас, Е.П. Ильин, 2000)	Конькобежцы женского пола	P	Конькобежцы мужского пола
1) Рекреационный	1) 3,12±1,89	> 0,05	1) 2,56±3,42
2) Социально-моральный	2) 13,56±6,52	> 0,05	2) 11,62±5,81

3) Подготовки к проф. деятельности	3) 11,25±6,18	< 0,05	3) 20,18±6,27
4) Социального самоутверждения	4) 13±2,22	< 0,05	4) 20,18±5,76
5) Спортивно-познавательный	5) 16±6,13	> 0,05	5) 15,56±4,41
6) Физического самоутверждения	6) 16,56±4,33	> 0,05	6) 23,37±2,33
7) Гражданско-патриотический	7) 20,31±4,15	> 0,05	7) 18,06±3,71
8) Социально-эмоциональный	8) 18,25±5,84	< 0,05	8) 8,43±3,96
9) Эмоционального удовольствия	9) 23,75±2,72	< 0,05	9) 16±4,11
10) Достижения успеха	10) 23,75±3,06	> 0,05	10) 24,12±3,24

У спортсменок преобладает выраженность потребности в одобрении, вероятно, им важно, чтобы их тренировочные занятия поддерживали близкие и родные. А так же, у спортсменок сильнее выражен мотив общения с участниками спортивного процесса и мотив улучшения здоровья. У конькобежцев выявлена высокая выраженность мотивов в материальных благах и желании славы. По-видимому, данные потребности являются традиционными для лиц мужского пола (Таблица 2).

Следующей задачей нашего исследования было выявить у конькобежцев цели занятий спортом. Результаты исследования представлены в таблице 3.

У конькобежцев мужского и женского пола не имеют существенных различий выраженность следующих мотивов: рекреационный, социально-моральный, спортивно-познавательный, гражданско-патриотический, физического самоутверждения и достижения успеха. У спортсменов существенно преобладает сформированность потребности в подготовке к профессиональной деятельности и социального самоутверждения, а у спортсменок – в эмоциональном удовольствии и социально-эмоциональный мотив.

Выводы. Направленность соревновательной мотивации на достижение успеха и избегание неудачи у лиц мужского и женского пола занимающихся конькобежным спортом не различается. У конькобежек преобладает мотивация на тренировочные занятия, а у конькобежцев – на соревновательную деятельность.

В структуре мотивов занятий спортом у спортсменок преобладает потребности в одобрении, в улучшении здоровья, в общении, в эмоциональном удовольствии, в социально-эмоциональном мотиве. У спортсменов преобладают потребности в материальных благах и желании славы, в подготовке к профессиональной деятельности, в социальном самоутверждении.

Литература

1. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирования личности / В.Г. Асеев – М.: Мысль, 1976. – 158 с.

2. Аткинсон, Дж. Теория о развитии мотивации / Дж. Аткинсон – М.: акварель, 2006. – 367 с.

3. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев: Здоровье, 1987. – С. 124-147.

4. Бобровский, А.В. Мотивация спортивной деятельности / А.В. Бобровский, В.А. Бобровский, А.А. Гераськин // Спортивный психолог. – 2004. – №3. – С. 18-21.

5. Божович, Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л.И. Божович – М., 1972. – С. 63-70.

6. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.

7. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №4. – С.21-27.

Пузанова Юлия Александровна, магистрантка 2 курса кафедры теории и методики физической культуры и спорта Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, г. Омск, Россия. E-mail: Puzinidis@mail.ru

Бабушкин Евгений Геннадьевич, к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, г. Омск, Россия. E-mail: gena@mail.ru

CHARACTERISTICS OF MOTIVATION IN ATHLETES INVOLVED IN SPEED-SKATING

Puzanova Yu.A., 2nd year master's student of the Department of theory and methodology of physical culture and sports of the Siberian state University of physical culture and sports, Omsk, Russia.

Babushkin E.G., PhD, associate Professor of the Department of theory and methodology of physical culture and sports of the Siberian state University of physical culture and sports, Omsk, Russia.

Abstract. The article is devoted to the study of sports motivation in athletes engaged in skating on the basis of gender. It is revealed that the sports motivation of male and female athletes involved in speed skating on some characteristics of sports motivation differs significantly.

Keywords: motives, motivation, sex characteristics, speed skating.

Literature

1. Aseev V. G. Motivation of behavior and personality formation / V. G. Aseev – M.: Thought, 1976. 158 p.

2. Atkinson, John. The theory of the development of motivation / J. Atkinson – M.: watercolor, 2006. – 367 p.

3. Balsevich, V. K. Physical activity of the person / V. K. Balsevich, V. A. Zaporozhanov. – Kyiv: Health, 1987. – Pp. 124-147.

4. Bobrovsky, A.V. Motivation of sports activity / A.V. Bobrovsky, V. A. Bobrovsky, A. A. Geraskin // Sports psychologist. – 2004. – №3. – Pp. 18-21.

5. Bozhovich, L. I. the Problem of development of the motivational sphere of the child.

Study of motivation of behavior of children and adolescents / L. I. Bozhovich – M., 1972. – P. 63-70.

6. *Ilyinich, V. I. student's Physical culture and life: textbook / V. I. Ilyinich. – M.: Gardariki, 2008. – 366 p.*

7. *Lubysheva, L. I. the Social role of sport in the development of society and socialization of personality // Theory and practice of physical culture. – 2001. – №4. Pp. 21 – 27.*

УДК 796.01.159.9

ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И УСТОЙЧИВОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ У ЯХТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Распопова А.С., Босенко Ю.М.

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования уровня волевой саморегуляции и устойчивости к соревновательному стрессу у спортсменов высокого класса, специализирующихся в парусном спорте (N=57). Результаты исследования показали, что показатели волевой саморегуляции у спортсменов высокой квалификации находятся в диапазоне выше средних значений, уровень тревожности спортсменов связан с внешними факторами, но при этом довольно высок показатель шкалы «стабильность-помехоустойчивость». Выявлена значимая отрицательная корреляционная связи между шкалой волевой саморегуляции «самообладание» и стрессором «внешняя значимость».*

***Ключевые слова:** волевая саморегуляция, устойчивость к соревновательному стрессу, парусный спорт, спортсмены высокого класса.*

Специфика спортивной деятельности характеризуется направленностью на спортивное совершенствование и успех, характеризуется ростом конкуренции, непредсказуемостью и вариативностью соревновательных условий, связана с формированием у спортсмена-профессионала склонности относиться к себе и тренеру как к средству достижения значимой цели.

Парусный спорт является высококонкурентным по показателям индивидуальной результативности деятельности спортсменов и надёжности выступления на соревнованиях. Исследования психологических предпосылок, к которым относятся вышеназванные параметры, в парусном спорте немногочисленны [2, 3, 4, 5, 7]. При стремительном развитии технологий, позволяющих спортсмену повысить уровень своих достижений, психофизиологический ресурс спортсмена остается ограниченно исследованным в данном виде спортивной деятельности. Качество спортивного результата складывается из таких составляющих, как физическая подготовка, функциональная подготовка и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции [1, 6, 7]. К последним можно отнести особенности волевой саморегуляции и устойчивости к соревновательному стрессу.

Нами было проведено исследование для определения уровня волевой саморегуляции (методика исследование волевой саморегуляции А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана) и устойчивости к соревновательному стрессу (методика диагностика устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу Мильмана) у спортсменов высокого класса, специализирующихся в парусном спорте. В исследовании приняли участие 57 респондентов обоего пола в возрасте от 18 до 30 лет.

Результаты исследования компонентов волевой саморегуляции спортсменов показали, что показатели общая шкала волевой саморегуляции, настойчивость, самообладание находятся в диапазоне выше средних значений, что говорит о развитых личных качествах настойчивости и самообладании, а также о высоком уровне саморегуляции спортсменов.

Для спортсменов, имеющих высокие показатели достижений в спортивной деятельности, эти параметры отражают реальную картину личностных характеристик, помогающих реализовать им себя в своей деятельности.

При диагностике устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу по методике Мильмана мы выявили наличие у испытуемых низких значений по шкале «соревновательная и мотивационная устойчивость», что указывает на большие перепады в эмоциональном фоне, что может приводить к иррациональной трате энергии, потерей контроля за действием. Показатели по шкалам «соревновательная мотивация», «спортивная саморегуляция» низкие, что говорит о возможном «выгорании» в спортивной деятельности. Также выявлены высокие значения по стрессорам «внешней значимости». Уровень тревожности, связанный с внешними факторами, влияющими на спортсменов, выступает как возможная психологическая помеха. Но при этом довольно высок показатель шкалы «стабильность-помехоустойчивость», что показывает на приобретенные в долгой профессиональной деятельности навыки помехоустойчивости.

Изучив результаты корреляционного анализа, проведенного между показателями волевой саморегуляции и устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов высокой квалификации, мы выявили значимую отрицательную корреляционную связи между шкалой волевой саморегуляции «самообладание» и стрессором по методике устойчивости к соревновательному стрессу «внешняя значимость» ($r = -0,89$; $p \leq 0,05$). Вероятно, что в соревнованиях, которые оцениваются как высоко значимые, спортсменки значимо чаще могут терять самообладание и самоконтроль. Высокая внешняя значимость соревнования выступает негативным фактором волевой саморегуляции, затрудняющим способность к контролю за эмоциями. Выявленные корреляционные связи позволяют рассматривать стрессор «внешняя значимость» как серьёзную помеху на пути к высоким достижениям испытуемых яхтсменов.

Литература

1. Босенко Ю.М., Распопова А.С. Личностные регуляторы эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2017. № 2. С. 94.

2. Ильченко В.В. Афанасьева Ю.А. Роль личностных особенностей в психической надежности спортсменов // Вестник Северо-Осетинского государственного университета имени Коста Левановича Хетагурова. 2013. № 1. С. 77-81.

3. Ларин Ю.А., Пильчин Ю.В. Подготовка яхтсмена-гонщика. М. Физкультура и Спорт. 1981. 120 с

4. Потапов В.Я. Требования к личностным качествам яхтсменов, обусловленных функциями в экипаже // Теория и практика физ. культуры. - 1987. № 8. С. 41-42.

5. Потапов В.Я., Горская Г.Б. Влияние индивидуально-психологических особенностей на динамику результативность выступления в парусных регатах // Теория и практика физ. культуры. 1985. № 1. С. 16-17.

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

7. Филипенко Е.В., Босенко Ю.М. Детерминанты устойчивости яхтсменов к соревновательному стрессу // Рудиковские чтения - 2015 материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры. 2015. С. 112-116.

Распопова Анна Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, annar25@mail.ru, Россия, г. Краснодар, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Босенко Юлия Михайловна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, Lavina32@mail.ru, Россия, г. Краснодар, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

FEATURES OF MILITARY SELF-REGULATION AND RESISTANCE TO COMPETITIVE STRESS IN HIGH-CLASS YACHTSMEN

Raspopova Anna Sergeevna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, annar25@mail.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism.

Bosenko Yulia Mikhailovna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Lavina32@mail.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism.

Annotation: the article presents the results of a study of the level of volitional self-regulation and resistance to competitive stress in high-class athletes specializing in sailing (N = 57). The results of the study showed that indicators of volitional self-regulation among highly qualified athletes are in the range above average values, the level of anxiety of athletes is related to external factors, but at the same time, the «stability-noise immunity» scale is

rather high. A significant negative correlation relationship between the scale of volitional self-regulation «self-control» and the stressor «external significance» was revealed.

Keywords: volitional self-regulation, resistance to competitive stress, sailing, high-class athletes.

Literature

1. Bosenko YU.M., Raspopova A.S. Lichnostnye regulatory ehmocional'noj sfery sportsmenov yunosheskogo vozrasta // *Fizicheskaya kul'tura, sport - nauka i praktika*. 2017. № 2. S. 94.

2. Il'chenko V.V. Afanas'eva YU.A. Rol' lichnostnyh osobennostej v psichicheskoy nadezhnosti sportsmenov // *Vestnik Severo-Osetinskogo gosudarstvennogo universiteta imeni Kosta Levanovicha Hetagurova*. 2013. № 1. S. 77-81.

3. Larin YU.A., Pil'chin YU.V. Podgotovka yahtsmena-gonshchika. M. *Fizkul'tura i Sport*. 1981. 120 s.

4. Potapov V.YA. Trebovaniya k lichnostnym kachestvam yahtsmenov, obuslovlennyh funkciyami v ehkipazhe // *Teoriya i praktika fiz. kul'tury*. - 1987. № 8. S. 41-42.

5. Potapov V.YA. Gorskaya G.B. Vliyanie individual'no-psichologicheskikh osobennostej na dinamiku rezul'tativnost' vystupleniya v parusnyh regatah // *Teoriya i praktika fiz. kul'tury*. 1985. № 1. S. 16-17.

6. Raspopova A.S. Lichnostnye predposylki stressoustojchivosti sportsmenov raznogo pola kak resurs povysheniya ih konkurentosposobnosti // *Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizacii*. 2017. № 7. S. 218.

7. Filipenko E.V., Bosenko YU.M. Determinanty ustojchivosti yahtsmenov k sorevnovatel'nomu stressu // *Rudikovskie chteniya - 2015 materialy XI Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem po psichologii sporta i fizicheskoy kul'tury*. 2015. S. 112-116.

УДК 159.9

ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ И ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ У ХОККЕИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ АМПЛУА

Сопов В.Ф., Макаров А.Ю.

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

Ключевые слова: свойства личности, модельные характеристики; психодиагностика, амплуа, сравнение, хоккей.

Введение. Проблема отбора в хоккее в данный момент стоит наиболее остро, так как вопросу о важности индивидуализации тренировочного процесса уделяется большое внимание [3, 4, 7]. Все чаще появляются исследования направленные на составление моделей как для спортсменов в целом, так и для представителей отдельных амплуа [1, 2, 5]. Вызвано это в первую очередь появлением игроков-универсалов, способных играть как в роли нападающего, так и в роли защитника. К сожалению, на данный момент психологические особенности игровых амплуа в хоккее, все еще остаются

мало изученной областью, а имеющиеся данные, достаточно противоречивы или недостаточно конкретны.

Целью данной работы является выявление психологических особенностей характерных для каждого игрового амплуа в хоккее с шайбой. Главными задачами этой работы является освещение психологической стороны вопроса об игровых амплуа в хоккее, что позволит в дальнейшем оптимизировать процесс отбора и подготовки хоккеистов.

Результаты исследования. Результаты проведенного нами исследования, на уровне свойств личности и некоторых психических процессов у игроков различными игровыми амплуа в хоккее демонстрируют ярко выраженные различия по ряду факторов. Так как исследование проводилось на 75 игроках высокой квалификации, участвующих в чемпионатах хоккейных лиг России, можно утверждать, что выстроенные психологические модели характеризуют игроков высокой квалификации.

Амплуа «Нападающий». Нападающие показывают наиболее высокие показатели эмоциональной стабильности (С), что скорее всего вызвано потребностью в устойчивости, при резких эмоциональных переменах происходящих во время матча. Так же они имеют самые низкие показатели тревоги (О) Низкий уровень ситуативной тревоги у нападающих, в первую очередь связан с высокими показателями эмоциональной стабильности.

Дополняет и усиливает функциональную роль предыдущих показателей самые высокие значения по шкале волевого самоконтроля (Q3), что усиливает в первую очередь вышеуказанную шкалу эмоциональной стабильности (С). А также высокой личностной тревожности при низких общих показателях. Имеет место и самый высокий показатель переключения внимания, поскольку необходимо быстро переключаться между объектами и быстро ориентироваться на территории противника.

Амплуа «Защитник». У защитников же самые низкие показатели эмоциональной стабильности (С). Они являются самыми тревожными (О). В первую очередь это связано с уровнем ответственности лежащем на защитниках, ведь именно они должны уметь как обороняться, так и в некоторых ситуациях атаковать, являясь своеобразным барьером, отделяющим всех игроков противника от своего вратаря. Это подтверждается различиями и по вторичной шкале тревожность (F1). Однако диагностика проведенная опросником уровня тревожности Спилбергера, говорит о высоком уровне только ситуативной тревоги у защитников. Защитники наиболее радикальны (Q1). Это вполне логично для данного амплуа, ведь именно защитникам часто приходится находить быстрые решения в тактике защиты. Тактика атаки соперников может меняться постоянно, но защитникам очень важно быстро находить способы противостоять этому. Как итог им постоянно приходится быть готовыми находить новые способы решения поставленных задач.

По результатам исследования наиболее агрессивны защитники, что вполне оправданно, в первую очередь, их стилем игры. Защитники чаще

остальных игроков прибегают к силовым приемам. У защитников есть особо агрессивное амплуа – «Тафгай», в котором защитник обязан вести боксерские поединки на льду. Закономерно они обладают самым высоким объемом внимания, что объясняется спецификой их игровой деятельности, в которой защитнику необходимо удерживать наибольшее количество объектов в фокусе внимания: шайбу, игроков-противников и игроков партнеров.

Амплуа «Вратарь». Они наиболее экспрессивны, что в первую очередь говорит о том, что вратари больше чем представители других амплуа нуждаются в самоконтроле, ибо они должны сдерживать себя при провокациях противника значительно больше, чем полевые игроки (6). Они достаточно плохо воспринимают информацию (В), снижена оперативность мышления, поскольку у них нет потребности, в быстром поиске способов решений поставленных задач. Имеют самые низкие показатели по шкале (Q1) консерватизм/радикализм, что можно связать с отсутствием необходимости в поиске новых стратегий, что дополняется умеренными значениями шкалы (В). Вратари имеют самые низкие показатели агрессивности, что достаточно легко сходится с их стилем игры, не предусматривающем активной борьбы.

Выводы. Психодиагностическое исследование и статистический анализ, выявили четкие различия между игровыми амплуа в хоккее по ряду психологических факторов. Полученные результаты с высокой долей вероятности могут демонстрировать важную закономерность- каждому игровому амплуа в хоккее присущ определенный психологический портрет. Так же на основе полученных данных были описаны модели хоккеистов высокого класса для каждого игрового амплуа, проведен сравнительный анализ с имеющейся моделью спортсмена высокой квалификации В.Ф. Сопова [5], выделен ряд конфликтных звеньев, анализ которых будет представлен в дальнейших исследованиях амплуа спортсменов в других спортивных играх.

Литература

1. Мельников В.М. Теоретические подходы к построению психологической модели идеального спортсмена / В.М. Мельников, И.А. Юров. – М.: Спортивный психолог, 2013. – 64 с.
2. Савин В.П. Теория и методика хоккея : учебник для студентов высших учебных заведений / В.П. Савин. - М.: Академия, 2003. – 312 с.
3. Савин В.П. Психологическая подготовка хоккеистов : метод. разраб. для слушателей Высш. шк. тренеров фак. повышения квалификации и студентов ГЦОЛИФКа / Гос. центр. ин-т физ. культуры. - М. : ГЦОЛИФК, 1992. - 29 с.
4. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учеб. пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 161 с
5. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие / В.Ф. Сопов. – М.: Физическая

культура и спорт, 2010. – 120.

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

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

Сопов Владимир Федорович, профессор кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма(ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Макаров Александр Юрьевич, магистр направления «Психологические проблемы в спорте», кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма(ГЦОЛИФК), Москва, Россия

FEATURES OF INDIVIDUAL PERSONALITY TRAITS AND MENTAL PROCESSES OF PLAYERS OF DIFFERENT AMPLUA

Sopov Vladimir Fedorovich, professor Department of Psychology, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia.

Makarov Alexander, Master of Psychological Problems in Sports, Department of Psychology, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow.

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

Keywords: personality traits, model characteristics, psychodiagnostics, role, compare, hockey.

Literature

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

2. Savin V.P. Theory and methods of hockey: a textbook for university students / V.P. Savin - М.: Academy, 2003. - 312 p.

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

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

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

6. Tokarev VB The level of subjective control of hockey players of various age groups / VB Tokareva, T.V. Ogorodova // Many votes - one world: collection. scientific works of young scientists dedicated. All-Russia. youth science psychol. conference "Many Voices - One World"

(psychology in the mirror of an interdisciplinary approach) / ed. A.V. Karpov. - Yaroslavl, 2012. - 146 с.

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

УДК 159.09.07

ОСОБЕННОСТИ ТИПОВЫХ КОМБИНАЦИЙ УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ И САМООЦЕНКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Сохликова В.А., Романина Е.В.

***Аннотация.** В статье представлены результаты эмпирического исследования типовых комбинаций сочетания уровня притязаний и самооценки.*

***Ключевые слова:** высококвалифицированные спортсмены, уровень притязания, самооценка, тревожность, величина дивергенции.*

Уровень притязаний, наряду с самооценкой, являются значимыми регуляторами деятельности, основной функцией уровня притязаний является регуляция тактики целеполагания [1]. Во многих случаях, как показывают исследования, уровень притязания является главным критерием принятия решения и выбора альтернатив в задачах открытого типа [2]. Еще одной важной функцией уровня притязания является мотивационная функция, уровень притязания выступает пусковым стимулом процесса поиска и выбора решений [2]. Кроме того, отдельным пунктом стоит функция защиты самооценки, которая базируется на разведении реальной и идеальной цели [1, 2].

Мы предположили, что в данном образовании могут быть выделены типовые комбинации рассогласования, базирующиеся на дивергенции уровня притязаний и самооценок, которые дифференцируют спортсменов разного уровня успешности выступления на соревнованиях. Целью работы стало изучить соотношение уровня притязания и самооценки как фактор повышения результативности соревновательной деятельности.

В исследовании приняли участие спортсмены, специализирующиеся в различных видах спорта (N=101). Использовались методики: Дембо – Рубинштейн, экспертная оценка, психо-диагностическая беседа, опросники «Большая Пятерка» (Costa, McCrae) и SSS (Sensation, Seeking, Scale) М. Закермана, (адаптация А.Г. Шмелёв); опросник «Уровень субъективного контроля» Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкин, А.М. Эткинд; опросник «Мотивы спортивной деятельности» Е.А. Калинин; методика «Моторная проба» Шварцландера, а также анализ индекса результативности текущих результатов спортсменов, показанных на соревнованиях.

Полученные данные подверглись статистической обработке в программе MS Excel и SPSS v.19 для расчета описательных статистик. Для оценки достоверности различий между разными выборками использовался Т-критерий Стьюдента, для определения структурных взаимосвязей – факторный анализ.

Задачами исследования стало, выявить типовые комбинации, отражающие результативность выступлений спортсмена в течение трех спортивных сезонов, а также определить различия между ними по параметрам адекватности уровня притязания и самооценки, и выявить структурные взаимосвязи с индивидуально-психологическими особенностями личности.

Были выделены два класса типовых комбинаций уровня притязаний и самооценки (ТК): I класс - ТК «Сопряженности» и II класс - ТК «Расхождения» и соответствующие им четыре подкласса: группа 1, группа 2, группа 3 и группа 4 (Рис.5).

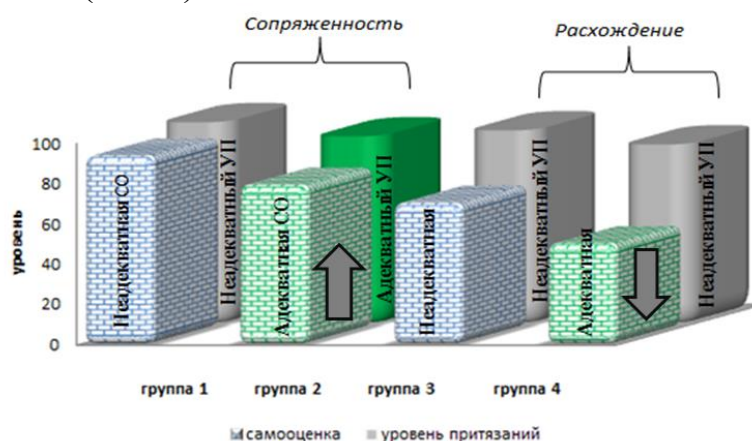


Рисунок 5 – Четыре подкласса ТК, их соответствие реальным возможностям спортсмена (адекватность) и сопутствующая им успешность выступлений на соревнованиях (↑; ↓)

Примечание:↑- спортсмены, удерживающие результаты на высоком уровне;↓ - спортсмены, имеющие спад результатов от сезона к сезону.

Установлено, что четырем типовым комбинациям соответствуют разные степени адекватности уровня притязаний спортсменов, выявлены как синхронные соположения – адекватный уровень притязаний и адекватная самооценка (группа 2); неадекватный уровень притязаний и неадекватная самооценка (группы 1 и 3); так и асинхронные соотношения по типу неадекватный уровень притязаний - адекватная самооценка (группа 4) (рис.5).

Найдены определенные закономерности: при сильном рассогласовании уровня притязаний и самооценки - расхождение уровней притязания и самооценки наиболее типично для лиц с неадекватным уровнем притязания, при этом самооценка может быть как адекватной, так и неадекватной.

Выявлены факторы, сопутствующие удержанию высоких результатов спортсменом на протяжении нескольких сезонов, это 2-я типовая

комбинация – умеренная согласованность адекватной самооценки и адекватного уровня притязаний. Данной типовой комбинации сопутствует способность спортсмена к самоконтролю с опорой на внутренние критерии, мотивация, включающая стремление к достижению цели, к самосовершенствованию, и соперничеству, а также интернальный локус контроля. И, факторы, сопровождающие спад результатов высококвалифицированного спортсмена от сезона к сезону, 4-я типовая комбинация – с адекватно низкой самооценкой и неадекватно высокими притязаниями, сочетающиеся с повышенной тревожностью и экстернальным локусом контроля, а также стремлением к быстрой реализации. Чрезмерное расхождение уровней притязания и самооценки также сопровождается высокой мотивацией достижения, но высокий уровень тревожности провоцирует картину сходную с невротической реакцией.

Таким образом, подтвердилось предположение, что регистрируемое расхождение уровня притязания и самооценки является одной из важных прогностических составляющих эффективности спортивной деятельности, а значительный разрыв в известной мере ограничивает реализацию потенциала спортсмена и лимитирует рост спортивного мастерства.

Литература

1. Зейгарник Б.В. Теории личности в зарубежной психологии. - М.: Издательство Московского университета, 1982. - С. 129.

2. Козелицкий Ю. Психологическая теория решений. М., Прогресс, 1979. - 504 с.

*Сохликова Валерия Александровна, психолог, E-mail: valeria-moskva@mail.ru,
ФГБУ Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации
ФМБА России, Москва*

*Романина Елена Васильевна, канд .психол. наук, Москва, Россия, romanin@bk.ru
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Россия, Москва*

FEATURES OF TYPICAL COMBINATIONS OF THE LEVEL OF ASPIRATION AND SELF-ESTEEM OF ELITE ATHLETES

*Sokhlikova Valeria Alexandrovna, psychologist Federal Research and Clinical Center of
Sports Medicine and Rehabilitation of Federal Medical Biological Agency, Russia, Moscow*

*Romanina Elena Vasilevna, PhD, Associate Professor of the Department of Psychology
Department at the Russian state University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism
(SCOLIPE), Russia, Moscow*

*Summary. The article presents the results of an empirical study of typical combinations
of the level of aspirations and self-esteem.*

*Keywords: elite athletes, level of aspirations, self-esteem, motivation, anxiety, value of
divergence.*

Literature

1. Zejgarnik B.V. *Teorii lichnosti v zarubezhnoj psihologii*. M.: Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta, 1982. 129 s.

2. Kozelickij YU. *Psihologicheskaya teoriya reshenij*. M., Progress, 1979, 504 s.

УДК 378.037.1:159.9

Ш 95

СУБЪЕКТНАЯ АКТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БАСКЕТБОЛИСТОВ РОССИЙСКОЙ И КИТАЙСКОЙ СТУДЕНЧЕСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД

Сюнцэ Л., Байковский Ю.В., Шумова Н.С.

***Аннотация.** Индивидуальная часть идентичности и коэффициент имплицитной обучаемости российских баскетболистов достоверно превышают показатели китайских баскетболистов, это повышает результативность российской команды относительно китайской благодаря субъектной активности личности, в том числе, направленной на мобилизацию сил для перцептивного анализа сложных ситуаций на фоне усталости.*

***Ключевые слова.** Идентичность, индивидуальность, оценочная биполяризация, полнезависимость, самомобилизация, межличностные отношения.*

Субъектная активность личности способствует проявлению самодетерминации, самоопределения, саморазвития, успешности конструирования индивидуального стиля, формирования личности в спортивной команде, приведения в соответствие ролевых профилей и социально-ролевых ожиданий, является предпосылкой успешности спортивной карьеры. С индивидуальными особенностями тесно связаны уровень, особенности тактического мышления спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, отношения в спортивной команде [2; 4].

Если цели и действия человека контролируются группой, субъектная активность ниже, нет необходимости в самодетерминации, в идентичности преобладает социальная часть. В коллективистских культурах доля ответов, указывающих прежде всего на социальную принадлежность, составляет 30-60%, а в индивидуалистических –15-20% [3].

Деятельность игроков в командных видах спорта опирается на перцептивный анализ ими сложных ситуаций, требует решения задач по поиску позиций, выигранных для совершения результативных действий.

Индивидуализация подготовки российских баскетболистов опирается на использование показателей игровой статистики. Подготовка китайских баскетболистов менее индивидуализирована, показатели игровой статистики используются недостаточно или не используются совсем, нет публичного доступа к статистическим данным.

Актуален анализ и сравнение субъектной активности российских баскетболистов, социализировавшихся в индивидуалистически-коллективистической (промежуточной) культуре (значение индекса

индивидуализма Хофстеде 50) и китайских, социализировавшихся в высоко коллективистской (значение индекса индивидуализма Хофстеде 20) [1].

Цель исследования – провести сравнительный анализ свойств личности и результативности баскетболистов российской и китайской студенческих сборных команд.

В 2018 году нами было проведено исследование двух мужских сборных команд по баскетболу – в России (Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), n=15) и в Китае (Пекинского спортивного университета, n=15). Возраст испытуемых – 18-23 года, стаж занятий – 5-13 лет, квалификация: от 2 разряда, до КМС.

В исследовании было получено 82 показателя при помощи 6 психодиагностических методик, широко используемых в психодиагностической практике в разных странах:

1. Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (16PF).

2. Социометрия.

3. Диагностика межличностных отношений (ДМО) Т.Лири, для русскоязычной выборки адаптированная и модифицированная Л.Н. Собчик.

4. Шкала психологического стресса PSM-25 L.Lemyre, R.Tessier, L. Fillion, на русском языке – в адаптации Водопьяновой.

5. Методика «АКТ - 70» К.У. Эттриха.

6. Методика «Кто Я?» в модификации Тхостова А.Ш. с соавт.

Кроме того, в обработке учитывались показатели результативности, возраста, продолжительности занятий баскетболом, уровня спортивного мастерства в соответствии со спортивной классификацией.

Были выявлены достоверные различия российских баскетболистов от китайских по 31 из 82 полученных показателей (37,8%, Таблицы 1-2).

Таблица 1 – Достоверные различия по U-критерию Манна-Уитни* психодиагностических данных российской (РГУФКСМиТ, n=15) и китайской (Пекинский спортивный университет, n=15) мужских баскетбольных команд

		РГУФ КСМиТ		Пекин		Уэм п.	р
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
Диагностика межличностных отношений (ДМО) Т.Лири							
"Я"	Эгоистичность	6,5	2,13	4,3	0,8	43,5	0,004
	Индекс оценочной биполяризации**	16,7	6,39	6,5	2,1	6	0,0000 1
	Самокритичность –высо- кая оценка социальной желательности	-0,9	2,21	0,5	1,1	54,5	0,016
«Жела- емый партнер»	Авторитарность	9,1	3,70	5,9	1,5	47	0,007
	Эгоистичность	5,7	2,71	4,0	0,7	60	0,029
	Подчиняемость, покорность, застенчивость	5,7	3,63	3,1	1,7	62,5	0,038

	Зависимость, послушность	5,1	2,13	3,5	1,0	51,5	0,011
	Экстремальность поведения (выраженность противоположных черт)***	6,1	2,36	4,1	0,9	48	0,007
АКТ – 70 (Эттрих)							
	Время решения задач №16-30 (сек.)	200, 7	57,9 5	299 ,7	75,4	33,5	0,001
	Коэффициент обучаемости****	0,1	0,34	-0,4	0,4	37	0,002
Кеттел взрослый 16 ФЛО-187-А СТЕНЫ							
	А «Замкнутость – Общительность»	6,5	1,30	5,1	1,9	51,5	0,011
	С «Эмоц-я нестабильность - стабильность (зрелость, ответственность)»	6,1	1,92	4,4	1,6	56	0,019
	М «Практичность (приземленность) – Мечтательность (аутия)»	4,5	2,42	6,3	1,5	55	0,017
	О «Спокойствие – Тревожность»	5,6	2,35	8,3	1,0	40	0,003
	Q3 «Низкий самоконтроль (самоуверенность) – Высокий самоконтроль (самоуверенность)»	7,4	1,99	5,6	1,9	55,5	0,018
	F1 Тревога	6,5	1,49	7,6	1,1	61,5	0,034
	F2 Интроверсия – Экстраверсия	5,9	1,54	5,0	1,2	63,5	0,042
Биографические данные							
	Возраст	19,6	1,30	21, 0	1,1	47	0,007
	Стаж занятий	10,5	2,13	7,1	1,5	20	0,000
	Спорт разряд *****	2,3	0,80	1,1	0,4	30,5	0,001
Игровая статистика							
	Кол-во забитых 2-х очковых бросков	2,41	2,07	0,9	0,00	60	0,029
	Кол-во выполненных 2-х очк.бросков	4,53	3,62	1,4	0,00	45	0,005
	% забитых 2-х очк. бросков от выполн-х	52,8 7	16,5 9	64, 3	0,00	45	0,005
	Количество выполн-х 3-х очк.бросков	2,16	1,53	1,6	2,85	55	0,028
	% забитых штрафных бросков от вып-х	73,3 6	18,6 6	52, 4	27,3 7	59	0,045
	АП (количество атакующих передач)	2,14	2,04	0,8	1,02	45	0,005
	ПХ (количество перехватов)	1,78	1,64	0,5	0,64	36	0,001
	БШ (количество блокшотов)	0,56	0,39	0,1	0,29	15	0,001
	СЩ (кол-во подборов "со своего щита")	2,80	1,84	1,4	1,42	51	0,017

*Примечание: * $U_{\text{эмп.}}$ – эмпирическое значение U-критерия Манна-Уитни. $U_{\text{кр.0,05}}=72$. $U_{\text{кр.0,01}}=55$.

**Примечание: Экзальтированность, категоричность, выражаемая в склонности давать крайние, субъективно искаженные оценки в соответствии с различным отношением к различным людям. Нравящиеся люди при этом категорируются как состоящие из одних достоинств, на их недостатки человек «закрывает глаза», если человек спортсмену не нравится, то, по его мнению, на нем «светлого пятна нет». Показатель – разница между оценками предпочитаемых и допустимых партнеров.

***Примечание: Экстремальность поведения, выражаемая в резко противоположном отношении к разным людям или к одним и тем же людям в разных

ситуациях. Показатель – высокое количество баллов по противоположным качествам (средняя оценка качеств).

**** Коэффициент имплицитной обучаемости – разность времени выполнения первых и вторых 15 задач, деленное на время выполнения первых 15 задач.

***** Спорт разряд в баллах (1 балл - 2 разряд, 2 балла - 1 разряд, 3 балла - кмс).

Таблица 2 – Результаты сравнения по t-критерию Стьюдента выборочных долей баскетболистов российской (РГУФКСМиТ, n=15) и китайской (Пекинский спортивный университет, n=15) мужских баскетбольных команд, давших различное количество социальных самохарактеристик (методика «Кто Я?» в модификации Тхостова А.Ш. с соавт.)

Количество социальных самохарактеристик	РГУФКСМиТ		Пекин		тэмп.	p
	Количество игроков	%	Количество игроков	%		
0-1	8	53,3	0	0	4,14	< 0,001
2-10	7	46,7	15	100	4,14	< 0,001

Все 100% (15 из 15) китайских баскетболистов среди 10 самохарактеристик дали не менее 2 социальных. Только у 46,7% российских баскетболистов среди 10 самохарактеристик оказалось 2 и более социальных, у 26,7% была выявлена одна социальная самохарактеристика и у 26,7% (4 из 15) в ответах, полученных по методике «Кто Я?» в модификации Тхостова А.Ш. с соавт. не оказалось ни одной социальной самохарактеристики. Различия высоко достоверны (достоверность разности выборочных долей оценивалась по t-критерию Стьюдента, $t_{эмп.}=4,14 < t_{кр.0,001}=3,67$ для $k=n_1+n_2-2=28$).

Анализ результатов, полученных по методике Т.Лири «Диагностика межличностных отношений» (ДМО) показал, что российские баскетболисты в своих суждениях достоверно более экзальтированы и категоричны. Об этом свидетельствует достоверность различий по разности между оценками предпочитаемого и не предпочитаемого сотрудников ($\bar{x}=16,7$; $\sigma=6,39$ баллов у баскетболистов РГУФКСМиТ при $\bar{x}=6,5$; $\sigma=6,39$, у баскетболистов Пекина, Уэмп.=6, $p<0,001$, Таблица 1).

У баскетболистов китайской мужской баскетбольной команды и экстраверсия, и индивидуализм достоверно ниже, чем у баскетболистов РГУФКСМиТ. При этом крайние значения экстра-интроверсии у китайских баскетболистов отсутствуют (Таблица 3). В то же время у 3 из 15 российских баскетболистов значения фактора F2 «Интроверсия – Экстраверсия» теста Кеттелла составляют 7,4; 7,6 и 7,9 СТЕНов, а у одного – 1,9 СТЕНов. У китайских баскетболистов самое низкое значение 2,9 СТЕНов, а самое высокое – 7,2 СТЕНа. Разница между долей баскетболистов российской (РГУФКСМиТ, n=15) и китайской (Пекинский спортивный университет, n=15) мужских баскетбольных команд, показавших крайние значения (превышающие 7,3 СТЕНа и опускающиеся ниже 2 СТЕНов) по фактору F2

«Интроверсия – Экстраверсия» теста Кеттелла, достоверна ($t_{эмп.}=2,34 < t_{кр.0,05}=2,05$ для $k=n_1+n_2-2=28$).

У баскетболистов мужской баскетбольной команды РГУФКСМиТ индивидуальная идентичность достоверно более выражена, чем у баскетболистов китайской мужской баскетбольной команды. Это говорит о том, что члены сборной команды РГУФКСМиТ, в том числе, и с более выраженной экстраверсией, хотя и стремятся идентифицироваться с группой, но при этом более индивидуализированы, чем баскетболисты китайской мужской баскетбольной команды.

Возможно, стремление индивидуализированных экстравертов идентифицироваться с группой – это внутриличностное противоречие, продуктивно разрешающееся путем проявления субъектной активности личности.

Это противоречие служит механизмом, способствующим мобилизации экстравертами своих сил, побуждающим их забивать большее количество трехочковых бросков.

Внутриличностное противоречие, продуктивно разрешаясь, ускоряет процесс самопознания, способствует самомотивации, если же такого выхода найти не удастся, оно может помешать саморазвитию и самоутверждению личности.

Таблица 3 – Результаты сравнения по t-критерию Стьюдента выборочных долей баскетболистов российской (РГУФКСМиТ, $n=15$) и китайской (Пекинский спортивный университет, $n=15$) мужских баскетбольных команд, показавших крайние значения по фактору F2 «Интроверсия – Экстраверсия» теста Кеттелла

СТЕНЫ	РГУФКСМиТ		Пекин		tэмп.	p
	Кол-во игроков	%	Кол-во игроков	%		
0-2 – «глубокие интроверты» и 7,3-8 «яркие экстраверты»	4	26,7	0	0	2,34	< 0,05
2,1-7,2 «средняя интроверсированность»	11	73,3	15	100	2,34	< 0,05

Таблица 4 – Достоверные различия по U-критерию Манна-Уитни* по фактору F2 «Интроверсия – Экстраверсия» теста Кеттелла данных российской (РГУФКСМиТ, $n=15$) и китайской (Пекинский спортивный университет, $n=15$) мужских баскетбольных команд

	РГУФКС		Пе		U _{эм п.}	p
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
F2 Интроверсия – Экстраверсия	5,9	1,54	5,0	1,2	63,5	0,042

Возможно, большая однородность и интроверсированность при низкой индивидуализированности уплощает личность китайских баскетболистов, ослабляет их побуждения к проявлению своих возможностей, к внесению вклада в достижение личных и командных целей, к забиванию трехочковых бросков.

Выводы:

1. Российские баскетболисты достоверно более эмоционально зрелы, индивидуализированы, экстраверсированы, с развитым самоконтролем, прагматичны, но стремятся идентифицироваться с группой. Это внутриличностное противоречие продуктивно разрешается ими путем проявления психической активности, генерированием идей для достижения личных и командных целей.

2. Индивидуальная часть идентичности и коэффициент имплицитной обучаемости российских баскетболистов достоверно превышают показатели китайских баскетболистов, это повышает результативность российской команды относительно китайской благодаря субъектной активности личности, в том числе, направленной на мобилизацию сил для перцептивного анализа сложных ситуаций на фоне усталости.

3. Общая результативность российской команды повышается благодаря тому, что большую часть команды составляют способные (быстро разбирающиеся в сложных ситуациях при минимальном вовлечении внимания, опираясь на произвольную и оперативную память) авторитарные баскетболисты, дающие резкие категоричные оценки окружающим, заставляющие действовать малочисленную, но более дружную часть команды, состоящую из менее способных, зависимых, послушных, сдержанных в оценках других людей баскетболистов.

Литература

1. Сусоколов А. А. Культура и обмен: введение в экономическую антропологию. М.: SPSL «Русская панорама», 2006. 446 с.

2. Шумова Н. С., Бабиева Н. С., Байковский Ю. В. Формирование навыка самооценивания. Теория и практика физической культуры, 2018 № 11. С. 14-16.

3. Чернова, О. В. Этническая психология в вопросах и ответах: словарь-справочник : учеб. пособие / О. В. Чернова. - Пенза : Изд-во ПГУ, 2012.- 130 с.

4. Шумова Н. С., Байковский Ю. В. Компоненты психической деятельности спортсменов и их роль в обеспечении надежности действий в экстремальных условиях. Ульяновск: Зебра, 2018.

Сюнцэ Люй – аспирант кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦО-ЛИФК), Москва, Россия. E-mail: zalp1@mail.ru

Байковский Юрий Викторович – д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия. E-mail: alpfest@mail.ru

Шумова Наталия Сергеевна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия. E-mail: shumova@interwave.ru

THE SUBJECTIVE ACTIVITY OF THE PERSONALITY AND THE PERFORMANCE OF BASKETBALL PLAYERS OF THE RUSSIAN AND CHINESE STUDENT TEAMS

Lyu Xiongce, 451444360@qq.com, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism

Baykovsky Yury Viktorovich, alpfest@mail.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism

Shumova Natalia Sergeevna, shumova@interwave.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism

Annotation. The individual part of the identity and the coefficient of implicit learning of Russian basketball players significantly exceed the performance of Chinese basketball players. This circumstance increases the effectiveness of the Russian team relative to the Chinese due to the subjective activity of the individual, including aimed at mobilizing forces for perceptive analysis of difficult situations against the background of fatigue.

Key words. Identity, individuality, estimated bipolarization, field independence, self-mobilization, interpersonal relations.

Literatura

1. Susokolov A. A. Kul'tura i obmen: vvedenie v ekonomicheskuyu antropologiyu. M.: SPSL «Russkaya panorama», 2006. 446 s.

2. Shumova N. S., Babieva N. S., Bajkovskij YU. V. Formirovanie navyka samoocenivaniya. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 2018 № 11. S. 14-16.

3. Chernova, O. V. Etnicheskaya psihologiya v voprosah i otvetah: slovar'-spravochnik : ucheb. posobie / O. V. Chernova. - Penza : Izd-vo PGU, 2012.- 130 s.

4. Shumova N. S., Bajkovskij YU. V. Komponenty psihicheskoy deyatelnosti sportsmenov i ih rol' v obespechenii nadezhnosti dejstvij v ekstremal'nyh usloviyah. Ul'yanovsk: Zebra, 2018.

УДК 37.042

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ*

Тихомиров М.Ю.

**The reported study was funded by RFBR according to the research project № 18-013-00712*

Аннотация. В работе описываются результаты сравнительного анализа исследования педагогов по ФК и других учителей. Оказалось, что специалистам с физкультурным образованием присущи такие характеристики, как чрезмерная

сосредоточенность на личных проблемах в ущерб вниманию к личности ученика, предпочтение авторитарного стиля руководства, значимо более низкий уровень удовлетворенности жизнью, а материалистические ценности оцениваются на одном уровне с ценностями социализации и индивидуализации. Эти и ряд других фактов, позволяют выдвинуть гипотезу о важности ценностно-смысловых механизмов в профессиональном развитии специалистов по физической культуре.

***Ключевые слова.** Педагог по физической культуре, тренер, профессиональное развитие, целевые ориентиры, ценностно-смысловые механизмы, диагностика.*

Введение. В одной из своих заметных работ [1] известный в свое время спортивный психолог Р.М. Загайнов обратился к очень важной теме: возникающее в конце спортивной карьеры в качестве спортсмена или тренера ощущение бессмысленности прожитой жизни, ее нереализованности. И, действительно, случаи внезапных самоубийств у спортсменов не являются редкостью в современном спорте, истории выдающихся спортсменов часто включают в себя страницы, связанные с наркотизацией, алкоголизацией, суицидами и прочими поведенческими индикаторами нереализованности личностного потенциала, потери смысла своей жизни.

Эта проблема - сочетания в профессии соотношения иерархии личностных ценностей и ценностных ориентаций и соотнесения жизненных запросов с потенциалом удовлетворения их в рамках выбранной профессии (Федосенко Е.В., 2012) – особенно остро стоит не только перед спортсменами, но и особенно перед педагогами [2]. Очень часто можно столкнуться с учителем/тренером, который не только не заботится о выполнении этических норм, предписываемых педагогической профессией, но и открыто пренебрегающий ими, что приводит к негативным последствиям не только в ученике, но и в самом педагоге [3].

Можно ли говорить о том, что данные негативные явления во многом определяются особенностями именно ценностно-смысловой регуляцией профессиональной деятельности педагогов по физической культуре? Существуют ли отличия у данной профессиональной подгруппы от всего остального контингента учителей?

Здесь стоит особо отметить, что данная гипотеза возникла из двух источников – 1) личного опыта взаимодействия автора с современными тренерами (Тихомиров, 2019) [4]; 2) результатов реализации проекта «Ценностно-смысловые основы профессионального долголетия педагогов», в ходе которого были обследованы педагоги средних и дошкольных общеобразовательных учреждений Волгограда и Волгоградской области. Общее количество обследованных педагогов школ составило более 120 человек, педагогов по физической культуре – 10 человек. Можно сказать, что данная научная проблема возникла спонтанно и с учетом причастности автора к подготовке будущих педагогов по профилям «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности» приобрела значение в

практическом преломлении в плане психологической подготовки специалистов по спорту в вузе.

Основная часть. Анализ профессионального развития специалиста по физической культуре, очевидно, стоит начинать с периода обучения в вузе. Такое исследование проводится в Волгоградском социально-педагогическом университете среди тудентов указанных выше профилей. Один из парадоксальных фактов, с которыми мы постоянно сталкиваемся – наличие профессии учителя в списке как «престижных» профессий, так и в списке «непрестижных» профессий. Другой факт – более половины студентов разных курсов сообщают о том, что не собираются работать по специальности. Кроме того, на данных профилях подготовки достаточно высокие показатели отсева, а ретроспективный анализ показывает, что через пять лет после окончания вуза по полученному образованию работают не более 20% выпускников. Даже на этапе поступления в вуз заметны различия по количеству баллов абитуриентов не в пользу спортивного профиля.

С одной стороны, как справедливо замечают Н.Г. Зотова и Н.В. Петрученя (2017), современный образовательный процесс в вузе предполагает отказ от жесткой нормативности, приоритетным становится помощь в самореализации, в раскрытии и развитии личностного потенциала будущего педагога, в принятии и освоении собственной свободы и ответственности за жизненные выборы. В то же время высокая инерционность высшей школы, ее неготовность к реализации данной задачи требует выработку научно обоснованной стратегии, которая будет ориентирована на обеспечение ценности физкультурного образования для студентов [5]. Наши эмпирические данные говорят о том, что пока такая стратегия действительно необходима.

С другой стороны, представим себе начинающего педагога – продукта данной воображаемой стратегии, который попадает в жесткие условия полной регламентированности учебного процесса в школе, где собственная самореализация и свобода неактуальны, где во главу угла ставится именно то, что было отвергнуто в годы обучения в университете – познание другого, ориентация на ученика, приобретение знаний (а не «баллов»). Фактически, тем студентам, кто решился все-таки работать по полученной в вузе специальности приходится осваивать профессию заново.

Справедливости ради отметим, что сдвиги в содержании социономических профессий 21 века, к числу которых относится и профессия педагога (и тренера тоже), уже давно рефлексированы психологами. В частности, А.В. Толочек (2009) отмечает, что функционирование социономических профессий сопряжено с историческим возрастанием активности второго взаимодействующего субъекта — подчиненного, ученика и др., в результате возникает проблема существования самих профессий, границ их пространства, траекторий и перспектив развития профессиональной сферы и даже самих субъектов-

деятелей. «Новые отношения в системе «субъект-деятель — субъект-пользователь» фактически смещают, деформируют, усложняют и видоизменяют само «пространство профессиональной деятельности» субъекта-деятеля, траектории эволюции и профессии и профессионалов» [6; 118]. Как тут не вспомнить современных родителей (потребителей образовательных услуг), приходящих на тренировки с готовым планом занятия, требующих, чтобы тренер (мастер спорта!) включал их разработки в учебно-тренировочный процесс!

Однако подобные явления можно наблюдать и на других педагогических специальностях. Можно ли говорить о специфике именно учителей по физической культуре?

Нами были проанализированы данные, полученные в 2018 году в ходе первичной диагностики ценностно-смысловой сферы педагогов школ г. Волгограда и области по проблематике профессионального долголетия. Статистический анализ указывает на следующие достоверные различия между результатами педагогов по физической культуре и другими школьными специалистами, полученные по следующим методикам:

1. Шкала самоэффективности (в мод. В. Ромека) – у педагогов по физической культуре наблюдается более высокий балл самоэффективности, веры в свои силы и возможности, что можно объяснить высокой конкурентностью спорта как психологического явления и, соответственно, обязательностью для спортсмена-физкультурника высокой степени уверенности в себе.

2. «Психологический портрет учителя» (Г.В. Резапкина) – у педагогов по физической культуре достоверно ниже баллы по шкале «Приоритетные ценности – ученик» и выше – «Приоритетные ценности – ориентация на себя»; кроме того, наблюдается явное предпочтение авторитарного стиля руководства по сравнению с другими педагогами; на уровне тенденции можно констатировать меньшую удовлетворенность трудом.

3. СЖО (Д.А. Леонтьев) – у педагогов по физической культуре наблюдаются значимо низкие баллы по всем шкалам, наиболее сильные различия по общей шкале, а также по шкале «Результативность жизни».

4. Методика К.Маслач (мод. Н.Водопьяновой) – не выявляется различий по уровню эмоционального выгорания у педагогов по физической культуре и остальных профилей.

5. Методика Р.Инглхарта (мод. М. Яницкого) – у большинства педагогов выявляется предпочтение материалистических ценностей, в то время как у педагогов по физической культуре наблюдается смешанный тип ценностей – материалистические и социализации, материалистические и индивидуализации.

6. Методика ZTP1 (Ф. Зимбардо) показывает, что у большинства обследованных педагогов выявляется тип «позитивное прошлое», что означает сосредоточенность временной перспективы именно на прошлом, а не на будущем.

7. Целевые ориентиры педагогов по физической культуре на удивление отличаются крайней узостью и сосредоточенностью на дефиците материального обеспечения – нет зарплаты, нет условий для занятий (две группы в зале!), повышение квалификации – только за счет организации и т.п.

Таким образом, можно констатировать, что для большого количества педагогов по ФК и тренеров присуще общая неудовлетворенность жизнью в плане достигнутых результатов, низкая удовлетворенность трудом в целом, ориентация на прошлое. В сочетании с высоким уровнем притязаний и сосредоточенностью на материальных ценностях это приводит в целом к ощущению бессмысленности жизни, трудностям при построении перспектив. Особое удивление вызывает тот факт, что специалисты по работе с телом обнаруживают такую же симптоматику эмоционального выгорания, как и обычные педагоги.

Выводы. Таким образом, обобщая вышесказанное, можно выдвинуть гипотезу о том, что современные реалии в виде современной трактовки школы как места, которое не «приводит ученика к общественной норме» (Гегель), а оказывает образовательные услуги, компетентностный подход как стратегия обучения в целом, и другие обесмысливают целый ряд образовательных практик, в том числе, практики физического воспитания и традиции спортивной тренировки, сложившиеся в 20 веке. Постановка в основу учебно-воспитательного подхода товарно-денежных отношений выдвигает перед специалистом в области физической культуры ряд «задач на смысл» (А.Н. Леонтьев), которые ему приходится вновь решать непосредственно в условиях практической деятельности вместо решения проблем собственной самореализации, успешно практиковавшихся в ходе обучения в вузе. Столкнувшись с жесткими реалиями современной школы, многие талантливые молодые педагоги решают переключиться на иные виды профессиональной деятельности, хотя могли бы внести свой ценный вклад в воспитание подрастающего поколения. Соответственно, в области высшего профессионального образования существует четкий запрос на выработку стратегии обучения будущих педагогов, в том числе и тренеров, направленной на формирование у них установки на длительную карьеру в избранной области. Имеющиеся эмпирические данные убедительно указывают на то, что решение такой задачи невозможно без основательной проработки ее ценностно-смысловых основ.

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 18-013-00712 А «Ценностно-смысловые основы профессионального долголетия педагогов»

Литература

1. Загайнов Р.М. Проклятие профессии: бытие и сознание практического психолога. - М., 2001. - 582 с.

2. Федосенко Е.В. Барьеры продуктивной профессиональной самореализации педагога // Ярославский педагогический вестник, 2012. №1. С. 300-304.

3. Валеева Г.В., Дрожжин К.О. Педагогическая этика в профессиональной деятельности учителя физической культуры // Современные технологии в физическом воспитании и спорте: Матер. всерос. науч.-практ. конф. с межд. уч. / Под ред. А.Ю. Фролова. Тула, 2018. С. 416-419.

4. Тихомиров М.Ю. Детско-родительский коллектив как явление спорта 21 века / Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: Матер. Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК / Под общ. ред. А.А. Передельского. М., 2018. С. 152-157.

5. Зотова Н.Г., Петрученя Н.В. Ценностный потенциал физической культуры в образовательном пространстве вуза // Проблемы современного педагогического образования, 2017. № 55-9. С. 23-31.

6. Толочек В.А. Профессиональное становление субъекта в социономических профессиях: специфика феномена или новые грани психологии? // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». 2009. №1 (5). С. 116 – 124.

Тихомиров Михаил Юрьевич, старший преподаватель кафедры психологии профессиональной деятельности факультета психолого-педагогического и социального образования, e-mail: tcmich@mail.ru, Россия, Волгоград, ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет».

*PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF TEACHERS ON PHYSICAL CULTURE**

**The reported study was funded by RFBR according to the research project № 18-013-00712*

Tikhomirov Mikhail, senior lecturer of the Department of Psychology of Professional activity of the Faculty of Psycho-pedagogical and social education, e-mail: tcmich@mail.ru, Russia, Volgograd, FGBOU VO "Volgograd state Pedagogical University".

Annotation. The paper describes the results of comparative analysis of the study of teachers of FC and other teachers. It Turned out that specialists with physical education have characteristics such as excessive concentration on personal problems at the expense of attention to the personality of the pupil, preference for authoritarian leadership style, significantly lower level Satisfaction of life, and materialistic values are valued at the same level with the values of socialization and individualization. These and a number of other facts allow to put forward a hypothesis about importance of value-semantic mechanisms in professional development of experts on physical culture.

Keywords. Teacher on physical culture, coach, professional development, targets, value-semantic mechanisms, diagnostics.

Bibliography

1. Zagajnov R.M. *Proklyatie professii: by`tie i soznanie prakticheskogo psixologa*. M., 2001. 582 s.
2. Fedosenko E.V. *Bar`ery` produktivnoj professional`noj samorealizacii pedagoga* // *Yaroslavskij pedagogicheskij vestnik*, 2012. №1 . S. 300-304.
3. Valeeva G.V., Drozhzhin K.O. *Pedagogicheskaya e`tika v professional`noj deyatel`nosti uchitelya fizicheskoy kul`tury`* // *Sovremennyye texnologii v fizicheskom vospitanii i sporte: Mater. vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhd. uch.* / Pod red. A.Yu. Frolova. Tula, 2018. S. 416-419.
4. Tixomirov M.Yu. *Detsko-roditel`skij kollektiv kak yavlenie sporta 21 veka / Nauchno-pedagogicheskie shkoly` v sfere fizicheskoy kul`tury` i sporta: Mater. Mezhdunarodnogo nauchno-prakticheskogo kongressa, posvyashhennogo 100-letiyu GCzOLIFK / Pod obshh. red. A.A. Peredel`skogo*. M., 2018. S. 152-157.
5. Zotova N.G., Petruchenyа N.V. *Cennostny`j potencial fizicheskoy kul`tury` v obrazovatel`nom prostranstve vuza* // *Problemy` sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, 2017. № 55-9. S. 23-31.
6. Tolohek V.A. *Professional`noe stanovlenie sub`ekta v socionomicheskix professiyax: specifika fenomena ili novyye grani psixologii?* // *Vestnik Samarskoj gumanitarnoj akademii. Seriya «Psixologiya»*. 2009. №1 (5). S. 116 – 124.

УДК 151.8:378

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ

Чусовитина О.М., Бескараваных К.А.

***Аннотация.** В статье поднимается актуальная проблема развития эмоциональной устойчивости тренеров, теоретически обоснована технология формирования профессиональной эмоциональной устойчивости будущих тренеров, включающая мотивационно-целевой, интеллектуальный, эмоционально-волевой и ситуативно-практический модули.*

***Ключевые слова:** тренер, эмоциональная устойчивость, показатели эмоциональной устойчивости, профессиональное образование, педагогическая технология.*

Введение. В современных условиях тренерская деятельность рассматривается как сложный и многогранный труд, характеризующийся наличием постоянных эмоциональных нагрузок и высокого уровня стресса [5]. Вместе с тем в большинстве психолого-педагогических исследований (Е. П. Ильин, 2001, Е. В. Романина, М. В. Грицаенко, 2014 М. А. Камилов, 2014 и др.) делается акцент на развитии эмоциональной устойчивости спортсмена, а не тренера. При этом именно тренер, при условии наличия у него оптимальной эмоциональной устойчивости, направляет всю свою активность на регуляцию деятельности спортсмена, прогнозирование, разгадывание замыслов противника и на создание правильной стратегии и тактики [6].

Исходя из вышесказанного, возникает необходимость целенаправленного формирования эмоциональной устойчивости будущих тренеров. В настоящее время наработана значительная теоретико-

методологическая база для решения проблемы формирования и развития эмоциональной устойчивости будущего тренера. Вместе с тем, не представлено целостной технологии по формированию профессиональной эмоциональной устойчивости будущих тренеров в процессе профессиональной подготовки, что позволяет считать тему актуальной.

В связи с этим **целью** исследования стало совершенствование процесса развития эмоциональной устойчивости в ходе профессиональной подготовки будущего тренера.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. Изучить состояние проблемы формирования профессиональной эмоциональной устойчивости будущих тренеров.

2. Исследовать показатели эмоциональной устойчивости студентов направления «Физическая культура».

3. Разработать и теоретически обосновать технологию формирования профессиональной эмоциональной устойчивости студентов направления «Физическая культура».

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, методы математической обработки данных.

Анализ научно-методической литературы (М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко, 1990, В.Л. Марищук, 2001, Л.М. Аболин, 2009, Е.П. Ильин, 2001 и др.) позволяет нам определить эмоциональную устойчивость как интегративное свойство психики, которое выражается в способности личности противостоять эмоциогенным факторам в процессе профессиональной деятельности [1]. Среди показателей эмоциональной устойчивости мы выделили: проявление тревожности, нервно-психической устойчивости и стрессоустойчивости [3, 4]. В ходе исследования показателей эмоциональной устойчивости студентов 3 курса направления «Физическая культура» (50 человек) мы получили следующие результаты.

Изучение ситуационной и личностной тревожности выявило у большинства студентов средний уровень (48%), что является оптимальным. Вместе с тем, значительная часть (30%) имеют низкий уровень ситуационной тревожности, что носит защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. Также значительная часть студентов (48 %) показали высокий уровень личностной тревожности, что коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Большая часть обучающихся (48%) имеет средний уровень стрессоустойчивости, что говорит о значительном влиянии стрессовых ситуаций, снижении стрессоустойчивости с увеличением стрессовых ситуаций. Значительная часть студентов (22%) имеет уровень выше среднего, что свидетельствует об уверенности в себе, умении быстро восстанавливать своё психическое состояние. Лишь небольшая часть обучающихся (16%) имеют высокий уровень, который выражается в умении

четко определять цели и пути их достижения, рационально распределять время, долгое время работать с большим напряжением сил. У незначительной части студентов низкий уровень (2 %) и уровень ниже среднего (12%), проявляющиеся в уязвимость к нагрузкам, агрессивности, нетерпеливости, отстраненности.



Рисунок 1 – Технология формирования профессиональной эмоциональной устойчивости будущих тренеров

Исследование нервно-психической устойчивости показало, что у большинства студентов (58%) вероятны нервно-психические срывы, особенно в экстремальных, эмоциогенных условиях (средний уровень). Значительная часть (30%) показывают высокий уровень нервно-психической устойчивости, при котором нервные срывы маловероятны. Низкий уровень имеют 12% обучающихся, имеющих высокую вероятность нервно-психических срывов.

С целью оптимизации показателей эмоциональной устойчивости нами была разработана технология формирования профессиональной эмоциональной устойчивости студентов направления «Физическая культура» (Рисунок 1).

При разработке технологии мы опирались на методологические подходы (рефлексивно-деятельностный, ситуационный, личностно-ориентированный) и общепедагогические принципы (индивидуализации, связи теории с практикой, активности и сознательности) [2].

В соответствии с компонентами эмоциональной устойчивости (мотивационно-целевой, интеллектуальный, эмоционально-волевой, ситуативно-практический) были выделены развивающие модули. Реализация технологии начинается с мотивационно-целевого модуля, который решает задачи формирования установки на обучение, готовности к саморазвитию. Интеллектуальный модуль реализуется через освоение знаний о специфике профессиональной деятельности тренера в условиях эмоциональной напряженности. Эмоционально-волевой модуль решает задачи формирования эмоционального отношения к профессиональной деятельности тренера. Ситуативно-практический модуль направлен на овладение навыками решения ситуационных задач профессиональной деятельности, навыками поведения в ситуациях эмоциональной напряженности, развитие рефлексии.

Последовательная реализация модулей предполагает использование активных и интерактивных методов (проблемные лекции, рефлексивные семинары, дискуссии; психотехнические упражнения, комплексы дыхательных упражнений, профессионально-ориентированные тренинги, приемы самоубеждения и самовнушения; упражнения-моделирование, ситуационные задачи, направленные на решение проблемных ситуаций, максимально приближенных к профессиональной деятельности тренера, практико-ориентированные задачи).

В результате внедрения разработанной технологии предполагается оптимизация показателей эмоциональной устойчивости в трех плоскостях: знания, умения и отношения.

Выводы. Анализ научно-методической литературы позволяет нам определить эмоциональную устойчивость как интегративное свойство психики, которое выражается в способности личности противостоять эмоциогенным факторам в процессе профессиональной деятельности. Проведенное исследование показало, что у значительной части будущих тренеров отсутствует оптимальное развитие показателей эмоциональной

устойчивости (ситуационная и личностная тревожность, нервно-психическая устойчивость и стрессоустойчивость). В связи с чем, нами была разработана технология формирования профессиональной эмоциональной устойчивости, включающая мотивационно-целевой, интеллектуальный, эмоционально-волевой и ситуативно-практический модули, реализация которых позволит оптимизировать показатели эмоциональной устойчивости будущих тренеров.

Литература

1. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения: автореф. дис. докт. психол. наук / Л.М. Аболин. - М.: Аспект Пресс, 2009. - 43 с.

2. Долгова В.И. Формирование эмоциональной устойчивости (студентов педагогического колледжа) / В. Долгова, М. Буслаева. – Челябинск, изд-во РЕКПОЛ, 2010. - 205 с.

3. Дьяченко М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости [Текст] /М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко // Вопросы психологии. - 1990. - №1. - С.106-113.

4. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. - СПб.: изд-во «Сентябрь», 2001. - 260 с.

5. Мельник Е.В. Психология тренера: теория и практика [Электронный ресурс]/Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова.- Витебск, 2014. – 55 с. - Режим доступа: http://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2016/03/Psihologiya-trenera_2014.pdf

6. Томина Т.Б. Взаимодействие «тренер – спортсмен» как фактор повышения успешности спортивной деятельности/ Т.Б. Томина // Фехтование: Сборник статей. - М., 1985. - С. 23-26.

Чусовитина Ольга Михайловна, канд.пед.наук, доц., зав.кафедрой педагогики и психологии, ochusovitina@yandex.ru, (Россия, г. Омск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»)

Бескараваных Кристина Александровна, магистрант, bes.kristi@mail.ru (Россия, г. Омск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»)

TECHNOLOGY OF FORMATION OF PROFESSIONAL EMOTIONAL STABILITY OF FUTURE TRAINERS

Chusovitina Olga, Ph. D., Associate Professor, manager of the Department of pedagogy and psychology, ochusovitina@yandex.ru (Russia, Omsk, Siberian State University of Physical Education and Sport).

Beskaravanih Kristina, student, bes.kristi@mail.ru (Russia, Omsk, Siberian State University of Physical Education and Sport).

Summary. The article studies the actual problem of development of emotional stability of coaches, theoretically justified technology of formation of professional emotional stability of

future coaches, which includes motivational-target, intellectual, emotional-volitional and situational-practical modules.

Keywords: coach, emotional stability, indicators of emotional stability, professional education, pedagogical technology.

Literature

1. Abolin L.M. *Emotsional'naya ustoychivost' v napryazhennoy deyatel'nosti, yeye psikhologicheskiye mekhanizmy i puti povysheniya: avtoref. dis. dokt. psikhol. nauk / L.M. Abolin.* - M.: Aspekt Press, 2009. - 43 s.

2. Dolgova V.I. *Formirovaniye emotsional'noy ustoychivosti (studentov pedagogicheskogo kolledzha) / V. Dolgova, M. Buslayeva.* – Chelyabinsk, izd-vo REKPOL, 2010. - 205 s.

3. D'yachenko M.I. *O podkhodakh k izucheniyu emotsional'noy ustoychivosti [Tekst] / M.I. D'yachenko, V.A. Ponomarenko // Voprosy psikhologii.* - 1990. - №1. - S.106-113.

4. Marishchuk V.L. *Povedeniye i samoregulyatsiya cheloveka v usloviyakh stressa / V.L. Marishchuk, V.I. Yevdokimov.* - SPb.: izd-vo «Sentyabr'», 2001. - 260 s.

5. Mel'nik Ye.V. *Psikhologiya trenera: teoriya i praktika [Elektronnyy resurs] / Ye.V. Mel'nik, Ye.V. Silich, N.V. Kukhtova.* - Vitebsk, 2014. – 55 s. - *Rezhim dostupa:* http://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2016/03/Psihologiya-trenera_2014.pdf

6. Tomina T.B. *Vzaimodeystviye «trener – sportsmen» kak faktor povysheniya uspeshnosti sportivnoy deyatel'nosti / T.B. Tomina // Fekhtovaniye: Sbornik statey.* - M., 1985. - S. 23-26.

УДК 378.037.1:159.9

III 95

ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЯХТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЮ

Шумова Н.С., Байковский Ю.В., Лашук С.В.

Аннотация. *Яхтсмены на международных соревнованиях получают большой объем часто противоречивой информации, что провоцирует возникновение стрессовых состояний. Оценить психологическую готовность к соревнованию в парусном спорте позволяют показатели: времени простой сенсомоторной (слуховой) реакции (ПСМР); вариативности сложной зрительно-моторной реакции (СЗМР); ситуативной тревожности; уровня стресса.*

Ключевые слова. *Психологическая готовность, стресс, психические процессы, дезадаптация.*

Для определения комплекса показателей, позволяющих наиболее надежно оценить психологическую готовность яхтсменов к соревнованию, нами в период с сентября 2018 по февраль 2019 г. во время тренировочных сборов было проведено исследование сборной команды по парусному спорту на базе спортивного центра подготовки сборных команд России ФГБУ «Юг Спорт» (Сочи, Краснодарский край).

В исследовании приняли участие яхтсмены 18-32 лет, из них 7 человек – мастера спорта, 4 человека – мастера спорта международного класса, 1 человек – заслуженный мастер спорта (n=12).

Исследование было проведено перед традиционной международной регатой «Трофей принцессы Софии» (29 марта – 06 апреля 2019г, Мальорка, Испания).

Эмпирические данные были получены при помощи прибора «Психофизиолог УПФТ-1/30» (МЕДИКОМ МТД), позволившего определить:

1. Простую сенсомоторную реакцию (ПСМР);
2. Сложную зрительно-моторную реакцию (СЗМР);
3. Временя реакции на движущийся объект (РДО);

Кроме того, для проведения психодиагностики были использованы:

4. Корректирующие таблицы («Кольца Ландольта»), позволяющие исследовать когнитивные функции зрительного внимания (темп психомоторной деятельности, работоспособность, устойчивость к монотонной деятельности, требующей постоянного сосредоточения внимания);

5. Шкала самооценки ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, адаптированная Ю.Л.Ханиным;

6. Методика «Категориальной оценки ментальной прочности и адаптированности спортсмена» («Компас»);

7. Опросник для оценки влияния стресс-факторов (СтрО - организации соревнований; СтрГ - готовности к соревнованию; СтрЛ - личных переживаний; СТРЕСС – суммы баллов по всем трем стресс-факторам) на эмоциональное состояние и успешность деятельности спортсмена.

Нами был проведен корреляционный анализ полученных данных с использованием программного обеспечения, входящего в пакет Statistica 6,0.

Достоверные взаимосвязи между показателями результативности и психологической готовности яхтсменов к соревнованиям представлены на Рисунках 1-4. Всего было получено 496 парных коэффициентов корреляции, значимыми из них оказались всего 13 пар (2,6%).

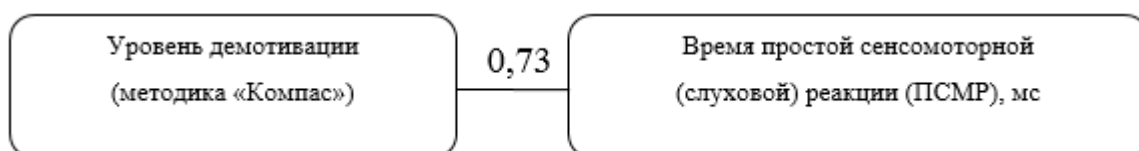


Рисунок 1 – Корреляционный граф, отображающий взаимосвязь между показателем уровня демотивации, полученным по методике «Компас» и временем простой сенсомоторной (слуховой) реакции (ПСМР)

Результаты проведенного исследования показали, что время простой сенсомоторной реакции яхтсменов достоверно взаимосвязано с демотивацией, измеренной по методике «Компас» ($r_{хуэмп.}=0,73$, $p=0,01$) и с

вариативностью сложной зрительно-моторной реакции ($r_{\text{хуэмп.}}=0,73$, $p=0,01$) (Рисунок 1).

Это говорит о том, что при утрате мотивации время простой сенсомоторной (слуховой) реакции яхтсменов повышается. Яхтсмены начинают медленнее реагировать на слуховые стимулы, например, замечания судей и тренера, команды экипажа.

Время простой реакции может возрасти, если усложняется звено регуляции этой реакции. Фактически, реакция из простой становится сложной. Это может объясняться тем, что зрительные стимулы у яхтсменов могут ассоциативно вызывать неприятные воспоминания, большие объемы интенсивно обрабатываемых данных, приводить к информационной перегрузке и информационному стрессу.

Причиной информационного стресса во время соревнований может являться значительное расхождение между поставленными перед спортсменами задачами и возможностями для их реализации, которые имеются у спортсмена. При этом не только объективная трудность задачи, но и вероятностная оценка спортсменом ее достижения является главной причиной психического напряжения. Чем меньше уверен спортсмен в точности своего прогноза, тем выше стресс.

Воспрепятствовать развитию синдрома выгорания может воспитание устойчивости к неблагоприятным факторам на тренировках с помощью разнообразных средств, имитирующих стрессогенные воздействия, создание резерва или актуализация уже имеющихся у спортсмена ресурсов памяти, мышления, повышение стрессоустойчивости, а также нормализация уровня активации, уменьшение уровня тревожности, освоение практических методик психорегуляции в условиях нахождения в лодке между гонками.

Также можно добиться снижения стрессовой реакции на предстоящее стрессовое событие, каким является соревнование с помощью создания образной модели поведения предстоящей стрессовой ситуации, например, состояние успеха при участии в соревнованиях, победы над соперником и т.п. Иными словами путем создания новых стереотипов реагирования на ожидаемую трудную (стрессогенную) ситуацию.

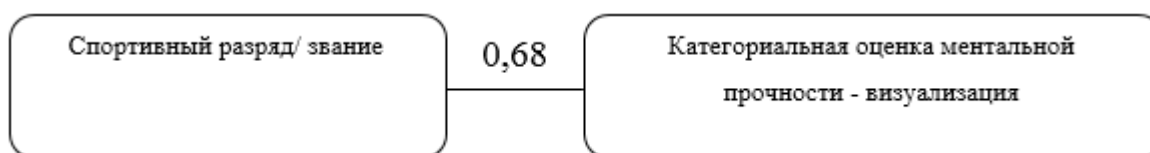


Рисунок 2 – Корреляционный граф, отображающий взаимосвязь между показателем уровня визуализации, полученным по методике «Компас» и спортивным разрядом/званием спортсмена

Этот метод снижения стрессовой реакции может дать хорошие результаты, так как по нашим данным, гонщики, имеющие более высокий спортивный разряд, имеют более развитые способности к представлению

(визуализации) дистанции, выявленные по методике «Компас» ($r_{хуэмп.}=0,68$, $p=0,05$, Рисунок 2).

В своем воображении высококвалифицированный, опытный гонщик представляет дистанцию точно шахматную доску, на которой и он сам, и его конкуренты постоянно перемещаются. Он знает в каждый момент времени, где по отношению к лейлайн и знаку находится он сам и интересующие его противники, и стоит ли продолжать галс, или пора делать поворот, как вести себя в ситуации кроссинга и т.д., а все вместе позволяет ему принять правильное и своевременное решение.

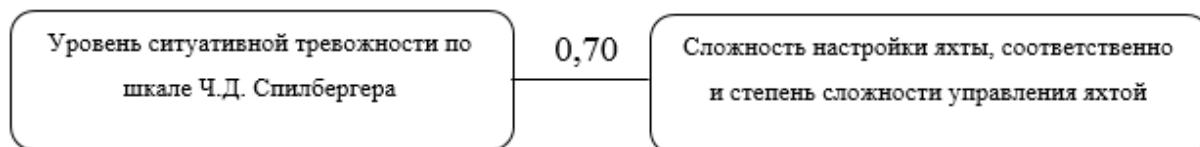


Рисунок 3 – Корреляционный граф, отображающий взаимосвязь между показателем уровня сложности настройки яхты и ситуативной тревожностью яхтсмена, измеренной по шкале Ч.Д. Спилбергера

Далее, было выявлено, что сложность настройки яхты (баллы), соответственно и степень сложности управления достоверно взаимосвязана с ситуативной тревожностью, измеренной по шкале Ч.Д. Спилбергера, адаптированной Ю.Л. Ханиным ($r_{хуэмп.}=0,70$, $p<0,05$, Рисунок 3).

Повышенный уровень тревоги может быть связан с тем, что спортсмен претендует на высокий спортивный результат, но низко оценивает свою готовность к сложной деятельности, из-за ожидания больших объемов интенсивно обрабатываемых данных, информационной перегрузки и информационного стресса. К тому же, в случае неуспеха в престижной соревновательной дисциплине он может потерять свой статус в группе яхтсменов.

Нами было выявлено снижение результативности яхтсменов при повышении уровня стресса. Были обнаружены достоверные взаимосвязи между спортивным результатом и показателями уровня стресса, вызываемого следующими причинами: организацией соревнований, готовностью к соревнованию и суммарным уровнем стресса, вызываемого всеми тремя стресс-факторами, включая личные переживания ($r_{хуэмп.}=0,72$, $p<0,05$, Рисунок 4).

Это свидетельствует о перегрузке эмоциональных, познавательных (сенсорных, перцептивных, мнемических, интеллектуальных) психических процессов яхтсменов. Попытки мобилизации ресурсов для преодоления этой перегрузки могут вызывать рост психического напряжения, что и провоцирует возникновение состояния стресса.

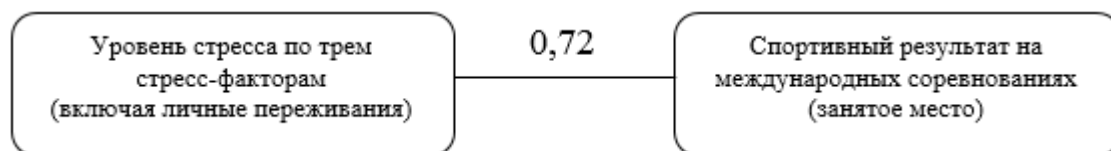


Рисунок 4 – Корреляционный граф, отображающий взаимосвязь между показателем уровня стресса и спортивным результатом на международных соревнованиях.

Результатом действия комплекса стрессовых факторов организационного и личного характера факторов является дезадаптация яхтсмена, снижение результативности выступлений на соревнованиях.

Дезадаптация и срыв могут быть следствием как чрезмерных нагрузок, так и недостаточного внимания к психологическим методам подготовки яхтсменов, отсутствия научно обоснованного подхода к организации их релаксации и восстановления.

Эмоционально-волевые и интеллектуальные качества личности самих яхтсменов не всегда оказываются развитыми в процессе подготовки настолько, чтобы они могли самостоятельно справиться с возникшими трудностями. При этом яхтсмены могут стараться скрыть свои переживания, боясь показаться слабым своим соперникам и товарищам по команде, не попасть на рейтинговые соревнования. Необходима диагностическая, профилактическая и коррекционная работа психолога с яхтсменами, оказание им своевременной помощи и поддержки.

Чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Выводы:

1. На яхтсменов оказывает влияние комплекс стрессовых факторов организационного и личного характера, способных привести к перегрузке эмоциональных, познавательных (сенсорных, перцептивных, мнемических, интеллектуальных) психических процессов яхтсменов, к дезадаптации, к снижению результативности его выступлений на соревнованиях.

Попытки мобилизации ресурсов для преодоления этой перегрузки могут вызывать рост психического напряжения, что и провоцирует возникновение состояния стресса.

2. Оценить психологическую готовность к соревнованию в парусном спорте позволяют показатели: времени простой сенсомоторной (слуховой) реакции (ПСМР); вариативности сложной зрительно-моторной реакции (СЗМР); ситуативной тревожности; уровня стресса, вызываемого следующими причинами:

- организация соревнований;
- готовность к соревнованию;
- суммарного уровня стресса по трем стресс-факторам (включая личные переживания);
- способности к представлению (визуализации) и уровень демотивации (методика «Компас»).

Литература

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение подготовки яхтсменов: учебное пособие - Краснодар, КГИФЛ, 1990.

2. Литвиненко С.Н., Байковский Ю.В., Шумова Н.С., Митрофанов А.А. Показатели вариационной пульсометрии в экстремальных условиях высокогорного восхождения / Теория и практика физической культуры. – №1. – М., – 2019.–С 17-20.

3. Захрямина Л.Н., Шумова Н.С., Байковский Ю.В. Индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие помехоустойчивость действий яхтсменов / Материалы межрегиональной научной конференции «Молодые ученые» 24-26 апреля 2019 года. – РГУФКСМиТ. – 2019

Шумова Наталья Сергеевна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия (shumova@interwave.ru)

Байковский Юрий Викторович – д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия (alpfest@mail.ru)

Лашук Светлана Владимировна – магистрант кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия (windrus5@yandex.ru)

EVALUATION OF THE PSYCHOLOGICAL READINESS OF YACHTSMEN FOR COMPETITION

Shumova Natalia Sergeevna - Ph.D in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIFK), Moscow, Russia (shumova@interwave.ru)

Baykovsky Yury Viktorovich - Ph.D in Education, Cand. of Psychol. Sci., Professor, Head of the Department of Psychology of the Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPC), Moscow, Russia (alpfest@mail.ru)

Lashuk Svetlana Vladimirovna – master's student Department of Psychology, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIFK), Moscow, Russia (windrus5@yandex.ru)

Annotation. Yachtsmen at international competitions often receive a large amount of conflicting information, which provokes the emergence of stressful states. Evaluation of the psychological readiness to compete in sailing sport indicators can be made based on: the time of a simple sensorimotor (auditory) reaction (SSMR); variability of the complex visual-motor reaction (CVMR); situational anxiety; stress levels.

Keyword. Psychological readiness, stress, mental processes, disadaptation.

Literatura

1. Gorskaya G.B. *Psihologicheskoe obespechenie podgotovki yahtsменов: uchebnoe posobie* - Krasnodar, KGIFL, 1990.

2. Litvinenko S.N., Bajkovskij YU.V., SHumova N.S., Mitrofanov A.A. *Pokazateli variacionnoj pul'sometrii v ekstremal'nyh usloviyah vysokogornogo voskhozhdeniya / Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury.* – №1. – М., – 2019. – S 17-20.

3. Zahryamina L.N., Shumova N.S., Bajkovskij YU.V. *Individual'no-psihologicheskie osobennosti lichnosti, obespechivayushchie pomekhoustojchivost' dejstvij yahtsменов / Materialy mezhregional'noj nauchnoj konferencii «Molodye uchenye» 24-26 aprelya 2019 goda.* – RGUFKSMiT. – 2019

УДК 159.9

ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНДИВИДНЫХ И ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК В СТРУКТУРЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Юров И.А., Мельников В.М.

Аннотация. *Оптимальное использование адекватных междисциплинарных методов изучения индивидуальности позволяют решать многие базисные психолого-педагогические проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов.*

Ключевые слова. *Методы, индивидуальность, индивид, личность, взаимосвязь, интеграция.*

Применение адекватных междисциплинарных методов изучения психических явлений является актуальной проблемой современной психологии. Однако эту проблему можно решать, учитывая то, что в отечественной психологии интенсивно разрабатываются субъектно-деятельностный подход С. Л. Рубинштейна, комплексный подход Б. Г. Ананьева, социальный подход А. Н. Леонтьева, системный подход Б. Ф. Ломова, которые рассматривают теоретические и прикладные вопросы интеграции компонентов, входящих в понятие «человек», используя при этом междисциплинарные методы изучения этого феномена [2]. Наиболее ярким представителем такой интеграции является понятие «индивидуальность». Изучение индивидуальности тем более актуально в спортивной психологии, так как, по мнению многих специалистов, в спорте высших достижений максимального успеха добивается яркая, неординарная и

высококвалифицированная спортивная индивидуальность.

Существует несколько подходов к пониманию сущности индивидуальности: индивидуальность личности (Асмолов, 1990); Б. А. Никитюк (1998), выделял три аспекта – психологический, конституциональный и экологический. В. С. Мерлин (2005) считал, что совокупность индивидуальных свойств человека как большая, иерархическая саморегулируемая живая система есть интегральная индивидуальность человека (Мерлин, 2005). Индивидуальность – это неповторимость, единичность, уникальность свойств человека (Тугаринов, 1965), самобытность индивида, способность его быть самим собой, быть независимым, суверенным, самостоятельным существом (Слободчиков, Исаев, 1999); Т. Ф. Базылевич (1998) обосновывает существование эволюционно-системной целостной индивидуальности, в структуре которой автор выделяет психофизиологию индивидуальных различий. В. М. Русалов выделяет в структуре индивидуальности два уровня: формально-динамический, представленный темпераментом человека, и содержательный, включающий интеллект и характер субъекта деятельности. В. В. Белоус с соавт. выдвинули идею психологии полиморфной индивидуальности, включающей в себя разработку проблем теории интегральной индивидуальности, интегративной психологии развития и психологии всеобщей индивидуальности. Стержнем разработанной Г. Айзенком и Р. Кеттеллом (1965) «факторной теории индивидуальности» является построение многоуровневой конструкции темперамента и личности (Cattell, 1965) [2, 8].

В своем интеграционном подходе Ананьев отмечал, что общим эффектом слияния, интеграции всех свойств человека как индивида, личности и субъекта деятельности является индивидуальность с ее целостной организацией этих свойств и их саморегуляцией. По его мнению, полный набор характеристик человека – необходимое условие понимания его индивидуальности. В конечном счете, в качестве индивидуальности «единичный человек... может быть понят лишь как единство и взаимосвязь его свойств как личности и субъекта деятельности, в структуре которых функционируют природные свойства человека как индивида» [1, с. 334]. Индивидуальными свойствами являются характеристики пола, возраста, особенности морфологической конституции, реактивности организма, нейродинамические характеристики, включающие свойства активированности. Вторую группу образуют психологические параметры, характеризующие человека как субъекта труда, общения и познания (в нашем исследовании – субъекта спорта): процессы, перцепция, аффекты, воля, психомоторика. Третий уровень характеристик индивидуальности образуют характеристики личности: психодинамические особенности спортсменов, черты личности, интеллект, социально-психологические статусы. Эмоционально-мотивационная сфера личности представлена измерениями: а) эмоционального стресса и тревожности – фрустрированности; б) уровня

притязаний; особенностей мотивации.

В наших исследованиях, проведенных на спортсменах высокого спортивного мастерства с учетом возрастной, гендерной и квалификационной дифференциации с помощью комплексного и системного анализа, были получены как уровневые (интракорреляционные связи), так и структурные (интеркорреляционные связи) характеристики индивидуальности. Целостность и неделимость индивидуальности подтверждалась прямыми и опосредованными связями между отдельными подсистемами индивидуальности. Анализ корреляционных плеяд показал, что морфологические характеристики связаны с силовыми и температурными показателями ($r=0,44$ и $0,37$). Силовые характеристики связаны с тремором ($r=0,41$), тремор – с мышечным тонусом ($r=0,47$), который коррелирует с температурными характеристиками ($r=0,45$). Тремор связан с гемодинамикой ($r=0,39$), показатели гемодинамики – с самооценкой психического состояния ($r=0,52$) (все связи на 5 % уровне значимости), самооценка коррелирует с фрустрацией ($0,62$, $p<0,01$). Температурные показатели связаны со свойствами нейродинамики ($0,40$, $p<0,05$), последние – с психологическими особенностями темперамента ($r=0,85$, $p<0,01$). Большое количество показателей психомоторики коррелирует с личностной и реактивной тревожностью ($r=0,48$, $p<0,05$), последние связаны с показателями внимания и памяти ($r=0,39$, $p<0,05$). Показатели внимания и памяти коррелируют с характеристиками интеллекта ($r=0,81$, $p<0,01$), которые связаны с чертами личности, по Р. Кеттеллу ($r=0,69$, $p<0,01$). Черты личности коррелируют с психодинамическими свойствами и мотивацией ($r=0,76$, $p<0,01$). Типы и направленность фрустрации, черты личности и мотивация связаны с социально-психологическим статусом спортсменов ($r=0,47$, $p<0,05$). Т. е. индивидуальные характеристики, характеристики субъекта спортивной деятельности и личностные характеристики связаны между собой. Все обнаруженные нами корреляционные зависимости между изучаемыми характеристиками, описывающими индивидуальность, относятся к категории структурных, но каждая структура обладает саморегуляцией. Индивидуальность – интегральная целостная макрохарактеристика, включающая в себя и характеристики индивида, и личности, и субъекта деятельности, обладающая саморегуляцией. Человек «индивид, личность, субъект» рассматривается как некоторое целостное образование, включающее в себя множество характеристик и элементов, объединенных определенными связями. Индивидуальность можно представить как особое сформировавшееся качество конкретного человека, взятого в единстве его природных и социальных свойств, сознания и деятельности. Соотношение понятий «индивид», «личность», «субъект», «индивидуальность» не рядоположенное, а иерархическое и соподчиненное, именно в вертикальности определяется глубина человеческих качеств (Б. Г. Ананьев). Индивидуальность есть биопсихосоциальное образование, характеризующееся целостностью, неделимостью, своеобразием качеств каждого отдельного

человека, эффективностью деятельности. В каких-то видах деятельности могут доминировать индивидуальные и частично субъектные подструктуры индивидуальности (баскетбол – росто-весовые, морфологические характеристики и психомоторика) или субъектные и личностные подструктуры индивидуальности (шахматы - интуиция, логика и интеллект). Но это не значит, что характеристики других подструктур индивидуальности могут отсутствовать. Просто выраженность зависит от особенностей деятельности индивидуальности. Если индивидуальные и личностные характеристики более объектны и константны, то субъектная подструктура индивидуальности более функциональная, динамическая, вступающая в контакты с окружающим миром [3, 6, 7, 8]. Становление целостности индивидуальности связано с установлением оптимального соотношения между ее компонентами и связями между ними. Анализ корреляции реактивности организма спортсменов показывает, что большее количество связей наблюдается не в фоне, а в ситуации физического стресса (тренировочной деятельности), т. е. активности. В стрессовой ситуации автономность в работе отдельных систем сводится к минимуму и организм подчиняется единому ритму деятельности, реагируя на физические напряжения как единая целостная система, и именно здесь проявляются главные тенденции жизнедеятельности человека: интеграция всех свойств человека как индивида, личности и субъекта деятельности. Индивидуальность имманентно интегральна. Таким образом, несмотря на достаточное полное исследование одного–двух иерархических уровней такими авторами, как А. Г. Асмолов, Т. Ф. Базылевич, В. В. Белоус, В. М. Русалов, В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев, Г. Айзенк, Р. Кеттел, или только многочисленных психологических характеристик (В. С. Мерлин), это еще не определяет индивидуальность. Только учет биологических (морфологические, физиологические, психофизиологические), личностных (целеполагание, уровень притязаний, мотивация, фрустрация, воля, интеллект, эмоции), социальных (социально-психологические статусы, социальные роли, социальная оценка и самооценка) характеристик в их взаимосвязи определяет спортивную индивидуальность. Итак, можно выделить следующие положения: 1) именно в структуре индивидуальности представлены междисциплинарные методы и связи; 2) именно индивидуальность представляет собой открытое и замкнутое единое биопсихосоциальное образование, невозможное быть индивидуальностью в случае отсутствия какого-либо иерархического уровня; 3) необходимость установления функциональной зависимости уровней и структурных компонентов или подсистем от системы в целом; 4) выявление различных типов структурных и функциональных связей между ними; 5) выяснение динамики развития этих связей в спортивной деятельности. Теоретические и экспериментальные исследования индивидуальности позволяют решать многие базисные психолого-педагогические проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов [4,5,9,10].

Литература

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001.- 337 с.
2. Большой психологический словарь / Под. ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. М.: Прайм-Еврознак, 2003.
3. Мельников В.М., Юров И.А. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена // Спортивный психолог. – 2013. – №3. – С. 18–21.
4. Мельников В.М., Юров И.А. Структура личности в отечественной психологии / Известия Сочинского государственного университета. – 2014. – № 4–2 (33). – С.1 58–162.
5. Мельников В.М., Юров И.А. Акмеологические условия и предпосылки прогнозирования спортивных достижений//Спортивный психолог. – 2014. – №1 (32). - С.34-38.
6. Мельников В.М., Юров И.А. Психологическое моделирование спортивной успешности/Спортивный психолог. - 2016. - №1(4)–С.34-36.
7. Юров И. А. Субъект деятельности в структуре индивидуальности // Человек, субъект, личность в современной психологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 228–231.
8. Юров И.А. Индивидуально-личностные предпосылки деятельностной успешности в спорте: автореф. дисс. ...канд. психжк. наук. - Кострома, 2015.
9. Юров И.А. Психологические свойства спортсменов. - Москва: Русайнс, 2017. -108 с.
10. Юров И.А. Психология личности спортсменов. - Москва: Русайнс, 2018. - 216 с.

Юров Игорь Александрович, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и управления, Email:sov36@mail.ru, Россия, Москва, Московский инновационный университет.

Мельников Владимир Михайлович, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей психологии, Email:sov36@mail.ru, Россия, Сочи, Сочинский государственный университет.

THE RELATIONSHIP OF INDIVIDUAL AND PERSONAL CHARACTERISTICS IN THE STRUCTURE OF INDIVIDUALITY OF ATHLETES

Yurov Igor Alexandrovich, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology and Management, Email: sov36 @ mail.ru, Russia, Moscow, Moscow Innovative University

Melnikov Vladimir Mikhailovich, Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of General Psychology, Email: sov36@mail.ru, Russia, Sochi, Sochi State University.

Annotation. The optimal use of adequate interdisciplinary methods for the study of individuality makes it possible to solve many basic psychological and pedagogical problems of training highly qualified athletes.

Keywords. Methods, individuality, individual, personality, interconnection, integration.

Literature

1. Anan'yev B. G. *Chelovek kak predmet poznaniya*. SPb.: Piter, 2001. - 337 s.
2. *Bol'shoy psikhologicheskiy slovar'* / Pod. red. B. G. Meshcheryakova, V. P. Zinchenko. M.: Praym-Yevroznak, 2003.
3. Mel'nikov V.M., Yurov I.A. *Teoreticheskiye podkhody k postroyeniyu psikhologicheskoy modeli «ideal'nogo» sportsmena // Sportivnyy psikholog.* – 2013. – №3. – S. 18–21.
4. Mel'nikov V.M., Yurov I.A. *Struktura lichnosti v otechestvennoy psikhologii / Izvestiya Sochinskogo gosudarstvennogo universiteta.* – 2014. – № 4–2 (33). – S.1 58–162.
5. Mel'nikov V.M., Yurov I.A. *Akmeologicheskiye usloviya i predposylki prгноzirovaniya sportivnykh dostizheniy//Sportivnyy psikholog.* –2014.–№1 (32). - S.34-38.
6. Mel'nikov V.M., Yurov I.A. *Psikhologicheskoye modelirovaniye sportivnoy uspehnosti/Sportivnyy psikholog.* - 2016. - №1(4)–S.34-36.
7. Yurov I. A. *Sub"yekt deyatel'nosti v strukture individual'nosti // Chelovek, sub"yekt, lichnost' v sovremennoy psikhologii.* M.: Izd-vo «Institut psikhologii RAN», 2013. S. 228–231.
8. Yurov I.A. *Individno-lichnostnyye predposylki deyatel'nostnoy uspehnosti v sporte: avtoref. diss. ...kand. psikh.nauk.* - Kostroma, 2015.
9. Yurov I.A. *Psikhologicheskiye svoystva sportsmenov.* - Moskva: Rusayns, 2017. - 108 s.
10. Yurov I.A. *Psikhologiya lichnosti sportsmenov.* - Moskva: Rusayns, 2018. - 216 s.

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

159.9.075

МЕХАНИЗМ РЕГУЛЯЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА

Алёшичева А.В., Самойлов Н.Г.

***Аннотация.** Осуществлен анализ взаимоотношений между компонентами, образующими функциональную систему психической регуляции поведения и деятельности спортсмена в экстремальных условиях. Показано, что она образуется путем объединения двух подсистем: 1) психического отражения действительности; 2) активационно-энергетической подсистемы.*

Обоснована роль духовно-нравственного потенциала в стремительном повышении работоспособности и резистентности спортсмена. Выявлены этапы взаимодействия в этом процессы «силы воли» и «силы духа».

***Ключевые слова:** психическая регуляция работоспособности, духовно-нравственный потенциал, сила воли, сила духа.*

Многочисленные данные о негативном влиянии на психику спортсменов многолетних максимальных физических и психических нагрузок представляют основу для постановки и решения актуальной проблемы по изучению их здоровья. В то же время они порождают вопрос, имеющий чрезвычайную важность для спорта. Каков механизм мобилизации возможностей спортсменов высокой квалификации к стремительному подъему работоспособности и стрессоустойчивости при наличии у них психического утомления, неврозов, депрессии, профессионального стресса, нарушений психологического здоровья и резкого падения способности демонстрировать высокие результаты [2, 3].

Психическая регуляция мобилизационной активности может осуществляться формируемой в экстремальных условиях спортивной деятельности функциональной системой психической регуляции поведения и деятельности, образуемой путем объединения двух частей: 1) подсистемы психического отражения действительности; 2) активационно-энергетической подсистемы [1]. Первая представляет собой духовно-нравственно-смысловую сферу, которая является высокоорганизованной частью психики и выступает основой психологического здоровья личности. Ее функциональное значение проявляется в смыслообразующей активности и ценностной направленности личности.

Вторая, активационно-энергетическая подсистема обеспечивает регуляцию трофических и энергетических процессов. Объединение этих подсистем в единую функциональную систему происходящее в усложненных ситуациях спортивной деятельности является базовым

условием быстрой мобилизации работоспособности. «Каталитическую» функцию в образовании данной системы выполняет духовно-нравственный потенциал (ДНП), детерминирующий мобилизационную психофизиологическую активность вследствие реализации своих информационно-энергетических характеристик.

В сложных соревновательных условиях спортивной деятельности предполагается следующая последовательность процессов.

Информационно-энергетические факторы внешней среды, отражаясь психикой спортсмена, формируют первичный субъективный образ происходящего. С этого момента начинает активизироваться ценностно-смысловая сфера и ДНП. Происходит увеличение степени проявления «негативных» качеств личности (напористость, агрессивность, враждебность, непреклонность, тревожность, властность и др.), функционально выполняющих позитивную роль в энергетическом обеспечении действий спортсмена.

Смысловая оценка и выработка плана борьбы с возникшей ситуацией сопровождаются бурными эмоциональными реакциями, обострением внутренних противоречий, оценкой последствий своих действий с воображаемым результатом и участием в этом антиципации.

Острые противоречий и сомнений сводится к решению вопросов: стоит или не стоит рисковать? Ради чего я это делаю? Борьба всех «за» и «против», происходящая в чрезвычайно короткий отрезок времени, пронизывается духовностью спортсмена, проявляемой как сопричастность своих действий и результатов к общему, как оценка совестью своей ответственности за решение – бороться или отступить.

Это доли секунды, в течение которых происходит выбор пути следования, эта позиция является точкой бифуркации. При низком уровне ДНП, узконаправленных стремлениях, идеалах и интересах спортсмена начинают доминировать фобические проявления и тормозится стремление к достижению цели.

При наличии высокого уровня ДНП, непоколебимой веры в чрезвычайную важность для команды, города или страны завоеванных результатов своего выступления происходит возвышение духа, одухотворение, возникает стремление преодолеть себя, осуществить невозможное, подняться «надындивидуально».

Это второй нравственно определяемый путь следования с точки бифуркации, при котором информационно-энергетическая составляющая ДНП «катализирует» совокупность процессов, ведущих к максимальной мобилизации работоспособности.

Литература

1. Чуприкова, Н.И. Психика и психические процессы (система понятий общей психологии) / Н.И. Чуприкова. – М. : Языки славянской культуры, 2015. – С. 100.

2. Goutteborge, V. Mental and psychosocial health among current and former professional footballers / V. Goutteborge, M.H.W. Frinds-Dresen, J.K. Sluiter// Occupational Medicine.-Apr. 2015. - Vol. 65, Issue 3.-P.190-196.

3. Gulliver, A. The mental health of Australian elite athletes / A. Gulliver // Journal of Science and Medicine in Sport. - May 2015.- Volume 18, Issue 3. – P. 255 – 261.

Алёшичева Анна Васильевна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии, педагогики и инклюзивного образования, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Самойлов Николай Григорьевич, доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии, педагогики и инклюзивного образования, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

MECHANISM OF REGULATION OF PHYSICAL AND MENTAL PERFORMANCE OF SPORTSMEN

Aleshicheva Anna, PhD in Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Pedagogy and Inclusive Education at the Pavlov Ryazan State Medical University.

Samoilov Nikolai, Doctor of Biological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology, Pedagogy and Inclusive Education at the Pavlov Ryazan State Medical University.

Annotation. The analysis of the relationship between the components that form the functional system of mental regulation of behavior and the athlete's activity in extreme conditions is carried out. It is shown that it is formed by combining two subsystems: 1) mental reflection of reality; 2) activation and energy subsystem.

The role of spiritual and moral potential in the rapid increase in the performance and resistance of an athlete is substantiated. The stages of interaction in this process of "willpower" and "strength of mind" are revealed.

Keywords: mental regulation of health, spiritual and moral potential, willpower, strength of mind.

Literature

1. Chuprikova, N.I. Psihika i psihicheskie processy (sistema ponyatij obshchej psihologii) / N.I. Chuprikova. – M. : YAzyki slavyanskoj kul'tury, 2015. – S. 100.

2. Goutteborge, V. Mental and psychosocial health among current and former professional footballers / V. Goutteborge, M.H.W. Frinds-Dresen, J.K. Sluiter// Occupational Medicine.-Apr. 2015.- Vol. 65, Issue 3. - P.190-196.

3. Gulliver, A. The mental health of Australian elite athletes / A. Gulliver // Journal of Science and Medicine in Sport.- May 2015.- Volume 18, Issue 3. – P. 255 – 261.

КОНФЛИКТ КАК СРЕДСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ

Андреев Вит.В., Андреев Вл.В.

***Аннотация.** В статье предлагается анализ причин возникновения конфликтов в системе: тренер-спортсмен. Представлена классификация причин конфликтного поведения в спорте. Указаны виды конфликтов: личностные, духовно-нравственные, материальные, социальные, физические и др. Определены структурно-динамические параметры поведения в конфликте. Предложена программа психологической подготовки спортсмена, направленная на повышение социально-психологической грамотности спортсменов, на увеличение стрессоустойчивости спортсменов к конфликтам и на формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах.*

***Ключевые слова:** конфликт, конфликтное поведение, феномен преодоления конфликта.*

Введение. Изучение причин возникновения конфликтных ситуаций в спорте, знание структурно-динамических параметров поведения в конфликте, владение навыками конструктивного поведения в конфликтах может повысить социально-психологическую грамотность спортсменов, увеличить их стрессоустойчивость и формирует способность превращать энергии конфликтных ситуаций в личностный и спортивный рост спортсмена.

Анализ литературных источников по проблеме межличностных конфликтов в спорте показывает, что тренеры и спортсмены, во-первых, склонны приписывать причины возникновения конфликтов соперникам, другим людям и обстоятельствам, к пристрастной субъективной оценке конфликтных ситуаций, во-вторых, тренеры имеют трудности в объективном анализе причин конфликтов с позиций судьи и зрителя, в третьих, не различают виды и типы конфликтов, воспринимая их упрощенно как нежелательное явление спортивной жизни: Блинов В.А. [1], Воронин И.Ю. [2], Парамонова Г.А. [3], Петров С. И. [4], Сулейманов И.И. [5].

Цель и задачи исследования. Изучить причины возникновения межличностных конфликтов в системе: тренер-спортсмен, их обусловленность характером спортивной деятельности, уровнем спортивного мастерства, социально-демографическими и личностными особенностями спортсменов и тренеров, и разработать программу социально-психологического тренинга: «Конструктивное поведение в конфликте: элементы обучения, коррекции и психотерапии».

Методы и методики исследования: теоретический анализ по

проблеме исследования, формирующий эксперимент (в форме организованных тренирующих занятий со спортсменами, контент-анализ, методы качественного и количественного анализа полученных данных. Письменный ретроспективный опрос по авторской анкете: «Конфликтные ситуации в системе: тренер - спортсмен», направленный на изучение: психологических особенностей конфликтов; феноменологии конфликтных ситуаций; поведения спортсменов и тренеров в конфликте и другие методы.

Результаты и их обсуждение. Исследование показало, что феномен конфликта является фундаментальным психическим явлением в деятельности спортсменов и тренеров, знание которого позволяет проанализировать проблему психологической подготовки спортсмена под новым углом зрения и более продуктивно формировать знания, умения и навыки преодоления различных спортивных конфликтов.

Для изучения психологической структуры конфликтных ситуаций у тренеров и спортсменов (КС), с которыми встречались спортсмены и тренеры (77 человек), был выполнен контент-анализ описаний «КС», которые были представлены в анкетных данных, в ответах на вопрос: «Дайте, пожалуйста, подробное описание конфликтной ситуации в спорте, основные моменты в его возникновении, развитии и разрешении, влияние на спортсменов и тренера, коллектив, результаты разрешения». При описании следует подробно описать конфликтную ситуацию, ее динамику – начало, кульминационную фазу, окончание, последствия и ответить на вопросы: Когда и где это произошло? Что с вашей точки зрения послужило причиной или поводом возникновения этой ситуации? Какие ощущения, чувства, желания, мысли и поступки были главными в этой конфликтной ситуации? Какие методы, способы, приемы и действия Вы предпринимали для разрешения этой ситуации? Что изменилось в Вашей спортивной жизни после переживания конфликтной ситуации? Что Вы можете посоветовать людям, оказавшимся в ситуации, похожей на Вашу?

При обработке текстового материала высказываний тренеров и спортсменов в отношении конфликтных ситуаций были выделены следующие критерии анализа: содержание конфликтных ситуаций, причина возникновения конфликтных ситуаций, параметры поведения, виды переживаний, элементы мыслей в конфликтных ситуациях, мотивы в конфликтных ситуациях, средства выхода из конфликтных ситуаций, последствия конфликтных ситуаций и функции конфликтных ситуаций.

В результате все причины и виды конфликтов были классифицированы на 10 разделов: спортивные причины (23,4%), виды конфликтов (19,2%), личностные причины (12,6%), духовно-нравственные причины (9,6%), материальные ограничения (9,2%), социальные причины (7,7%), физические и физиологические причины (6,5%), поведенческие ограничения (5,6%), психические ограничения (5,0%) и пространственно-временные ограничения (1,5%).

Как показал контент-анализ, спортсмены и тренеры чаще всего указывают на спортивные причины конфликтных ситуаций (23,4%), личностные (12,6%) и духовно-нравственные (9,6%) причины стоят на втором месте по значимости. Далее следуют социальные (7,7%) и физические (6,5%), психические (5,0%) и поведенческие (5,4%) причины.

С нашей точки зрения в понятийный аппарат описания спортивного конфликта целесообразно ввести критерий ограничения, выполняющий функцию детерминации. Полученные данные контент-анализа позволяют дать рабочее определение спортивного конфликта как реакцию на систему ограничений, формирующую силы, поведение и сознание спортсмена и тренера на преодоление этих ограничений.

На основании полученных результатов исследования конфликтов в системе: тренер-спортсмен была разработана программа практической подготовки спортсмена (программа СПТ), ориентированная на работу с конфликтными ситуациями в спорте: «Конфликтная ситуация как фактор успешности спортсмена».

Цели и задачи программы: Знакомство с теоретическими основами конфликтологии, с психологической концепцией преодоления, формирование представлений о позитивной функции конфликтной ситуации в спортивной деятельности спортсмена. Изучение влияния конфликтных ситуаций на профессиональную деятельность спортсменов, развитие способностей преодоления конфликтных ситуаций в спорте, расширение возможностей спортсмена в использовании опыта подобных ситуаций для самосовершенствования.

Спортсмен должен получить знания о ресурсных составляющих конфликтного опыта спортсмена, об индивидуальной структуре переживания конфликтных ситуаций в спорте. В результате спортсмен приобретает знания об эффективных стратегиях преодоления конфликтов в борьбе, развивает навыки их реализации и, наконец, приобретает опыт преодолевающего поведения в искусственно моделируемой конфликтной ситуации. Программа включает пять этапов.

I этап: «Конфликт как средство развития». Преодоление трудностей в конфликте зависит от наличия необходимых знаний о психологических особенностях протекания конфликта, от специфики конфликтов в спорте, от особенностей личности спортсмена и тренера, от их сильных и слабых свойствах личности. Актуализация и анализ личного опыта преодоления конфликтов в спорте. На этой стадии участники тренинга знакомятся с психологическими основами преодоления. Проводятся различные психологические упражнения, игры и дискуссии с целью отработки определенных коммуникативных умений и навыков.

II этап: «Переживание стрессовых ситуаций в конфликте». Психология острых ситуаций в спорте. Внутренние и внешние факторы конфликта. Преодоление стрессов и барьеров в конфликте. Стадия обусловлена способностью и/или неспособностью спортсмена преодолевать

стресс и тревогу в ситуации экстремальности. Главная цель – научить методам и способам переживания острых ситуаций в спорте. На этой стадии раскрывается феноменология конкретных переживаний конфликтов. Анатомия, алгоритм и динамика актуальных переживаний в прошлом и настоящем. Знакомство с методами работы с «острыми» переживаниями: техника повторного переживания, техника ДПДГ Ф. Шапиро, техника работы с образами, техники арт-терапии, техника работы с телесными ощущениями, техники работы со сновидениями и другие.

III этап: «Преодоление конфликтных ситуаций в спорте». Преодоление конфликтных ситуаций определяется социально-психологическими условиями жизнедеятельности спортсмена и тренера. Формирование способности разрешать конфликты зависит от эффективности работы со всей структурой сознания спортсмена. Ассертивность поведения в конфликте. Психологические права спортсмена. На этой стадии каждый спортсмен должен ознакомиться с сущностью и видами психологических прав, осуществить диагностику отношения к различным психологическим правам, определить степень сформированности этих прав у каждого спортсмена и, наконец, научиться отстаивать свои права. С этой целью отрабатываются навыки ассертивного поведения. Участники группы анализируют свои сильные и слабые стороны.

IV этап: Четвёртая стадия — «Спортивный конфликт в команде». Преодоление спортивных конфликтов обусловлено условиями спортивной деятельности, характером спортивной специализации и особенностями спортивных соревнований. Для формирования навыков эффективного поведения в конфликте необходимо знание алгоритма преодоления конфликтов, знание психологических особенностей конфликтного процесса и способов трансформации негативной энергии конфликта в личностный и спортивный рост.

V этап: «Индивидуализация преодоления конфликта». На последнем этапе работы спортсмены знакомятся с проблемой самореализации личности. Члены группы знакомятся с собственным характером самореализации на основании данных психодиагностики. Осуществляется поиск, осознание собственной «Я-концепции», поиск главной индивидуальной проблемы в спорте и вырабатывается собственный смысл и алгоритм спортивной жизни: осознание индивидуальной структуры спортивных мотивов, осознание собственного алгоритма переживаний, понимание сильных и слабых аспектов своей психологической защиты, формирование и развитие коммуникативной культуры. Закрепление полученных знаний и умений осуществляется в результате моделирования конфликтных ситуаций.

Выводы: 1. Изучение межличностных конфликтов в спорте – одно из наиболее перспективных направлений в психологии спорта, так как спортивное состязание представляет собой реальную модель конфликта, в

которой слабые стороны в подготовке спортсмена проявляются особенно отчетливо. Спортивное соревнование по своему глубинному смыслу соотносится с понятием конфликта. Изучение моделей конфликтного поведения спортсменов в соревновательной деятельности позволяют раскрыть ещё не изученные особенности влияния конфликтов на формирование личности спортсмена, на повышение спортивного мастерства спортивной команды и, наконец, конфликт может выступать конструктивным средством психологической подготовки спортсмена.

2. Психологическая подготовка спортсмена должна включать дополнительные мероприятия по формированию конфликтной компетентности у спортсменов и тренеров. Конфликтные спортивные ситуации могут выступать конструктивным методическим приемом при создании психологического климата в команде, который необходим и для развития и повышения спортивного мастерства спортсменов, и для формирования их сплоченности, и для повышения командного мастерства.

Литература

1. Блинов, В.А. Управление конфликтами в процессе подготовки футболистов-юношей 13-14 летнего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Блинов. – Омск, 2001. – 24 с.

2. Воронин, И.Ю. Преодоление межличностных конфликтов в спортивной команде: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Ю. Воронин. – Белгород, 2000. – 22 с.

3. Парамонова, Г.А. Проблемы конфликтного взаимодействия в спортивных командах / Г.А. Парамонова // Научн. исслед. и разработки в спорте / Вестник аспирантуры и докторантуры. – Вып. 12 / СПб: СПбГАФК, 2003. – С. 167-169.

4. Петров, С.И. Конфликты в спорте и социально-психологический тренинг как средство их разрешения: дис. ... канд. психол. наук / Петров Сергей Иванович; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2004. – 216 с.

5. Сулейманов, И.И. Основы спортивной конфликтологии / И.И. Сулейманов. - Омск: СибГАФК, 1997. – 344 с.: ил.

Андреев Виталий Владимирович, ст. преподаватель, vitavv2507@yandex.ru, Россия, Санкт-Петербург, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, кафедра психологии

Андреев Владимир Владимирович, Кандидат психологических наук, доцент, aww-17@yandex.ru, Россия, Санкт-Петербург, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, кафедра психологии

*CONFLICT AS A MEANS OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION
IN SPORT*

Andreev, Vitaly Vitalievich, Senior lecturer, vitavv2507@yandex.ru, Russia, St. Petersburg, Lesgaft national state University of physical culture, sport and health, Department of psychology

Andreev, Vladimir Vitalievich, Candidate of psycho. Science, Professor, aww-17@yandex.ru, Russia, St. Petersburg, Lesgaft national state University of physical culture, sport and health, Department of psychology

Annotation. The article offers an analysis of the causes of conflicts in the system: coach-athlete. The classification of the causes of conflict behavior in sports is presented. Indicate the types of conflicts: personal, spiritual, moral, material, social, physical, etc. Determined the structural-dynamic parameters of behavior in the conflict. The program of psychological preparation of the athlete directed on increase of social and psychological literacy of athletes, on increase of stress resistance of athletes to conflicts and on formation of skills of constructive behavior in conflicts is offered.

Keywords: conflict, conflict behavior, the phenomenon of overcoming the conflict.

Literature

1. Blinov, V.A. Conflict Management in the preparation of young players 13-14 years of age: autoref. Diss. ... kand. PED. Sciences /V. A. Blinov. – Omsk, 2001. – p. 24.

2. Voronin, I. Yu. Overcoming interpersonal conflicts in the sports team: autoref. Diss...Kand. PED. Sciences /I. Yu. Voronin. – Belgorod, 2000. – p.22.

3. Paramonova, G. A. Problems of conflict interaction in sports teams /G. A. Paramonova // Nauchn. Research. In addition, developments in sports / Herald of postgraduate and doctoral studies. – Issue. 12 / SPb: SPBGAFС, 2003. – pp. 167-169.

4. Petrov, S. I. Conflicts in sports and socio-psychological training as a means of their resolution: dis. ... kand. The course of studies. Sciences / Petrov Sergey Ivanovich; S.- Petersburg. State Academy. Physical culture. P. F. Lesgaft. – St. Petersburg, 2004. – p. 216.

5. Suleymanov, I. I. Bases of sports conflictology / I. I. Suleymanov. - Omsk: Sibgafk, 1997. – p. 344.

УДК: 796:159.9

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШАХМАТИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Антонова Н.П.

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования уровня знаний шахматисток в области специальной психологической подготовки к соревнованиям, а также проблем, с которыми они сталкиваются в процессе такой подготовки.*

***Ключевые слова:** психологическая подготовка, шахматный спорт, женские шахматы, проблемы подготовки к соревнованиям.*

Введение. Цель, к которой стремится тренерский состав любой команды – формирование гармоничных личностей, способных к анализу и готовых самостоятельно решать возникшие проблемы, выведение команды на уровень психологической стабильности и поддержание ее на протяжении соревновательного сезона. При этом для подготовки и в дальнейшем

успешного выступления на соревнованиях крайне важна психологическая подготовка, так как выступление на соревнованиях требует больших затрат физической и нервной энергии [1]. Психология имеет колоссальное значение в любой сфере деятельности: чтобы достичь больших высот, необходим правильный настрой и позитивное мышление. В полной мере это относится и к шахматному спорту.

Большая длительность соревнований создает значительную нагрузку. «Во время длительных турниров были зафиксированы случаи потери веса спортсменами до 10 килограммов. В критические моменты шахматных партий частота сердечных сокращений достигает 140 и более ударов в минуту. Спортсмены много времени проводят за шахматной доской, иногда до 13 часов в сутки. В течение всего времени надо быть концентрированным и внимательным, важна психологическая и физическая устойчивость» [2, с. 14]. Причем, шахматистки, по сравнению с мужчинами-спортсменами, отличаются более низкими показателями стрессоустойчивости, более высоким уровнем эмоциональности, импульсивности и более высоким уровнем личностной тревожности, чем шахматисты.

Отсюда очевидно, что психологическая и, особенно, специальная психологическая подготовка, которая представляет собой «совокупность воздействий на его психику, обеспечивающих формирование психической готовности к достижению» [3, с.2 2], является важным элементом в системе общей подготовки шахматисток, в том числе на этапе высшего спортивного мастерства. При этом чрезвычайно важно, чтобы сами спортсменки понимали важность психологической подготовки и умели психологически готовиться к соревнованиям.

Цель исследования: изучить уровень знаний шахматисток в области специальной психологической подготовки к соревнованиям, а также проблем, с которыми они сталкиваются в процессе такой подготовки.

Для достижения цели исследования была разработана авторская анкета, содержащая 24 вопроса. Респондентам предлагалось ответить, как на закрытые и полузакрытые, так и открытые вопросы анкеты.

Анкетирование было организовано и проведено на базе РГУФКСМиТ на контингенте шахматисток высокой квалификации N=10, средний рейтинг от 1900-2200.

Результаты исследования. Анализ результатов анкетирования показал, что все опрошенные спортсменки уверены, что специальная психологическая подготовка к соревнованиям им необходима; 70% считают важным компонентом определение соревновательной цели, 20% придают большое значение саморегуляции неблагоприятных состояний (ритуал предсоревновательного поведения).

Опрос позволил выявить также группу проблем, с которыми сталкиваются шахматистки во время соревнований. Половина испытуемых потерпели неудачу в решающих партиях. Одна из шахматисток ответила,

что всегда сложно играть партии последних туров, половина шахматисток придают значение психологическому давлению со стороны соперника, некоторым целенаправленно мешают полностью сосредоточиться во время игры. Выявленные в ходе опроса проблемы были проранжированы нами по степени выраженности и значимости для спортсменок (по убыванию):

– целенаправленное воздействие соперника, мешающее полностью сосредоточиться, сконцентрироваться на игре.

– наличие трудного соперника.

– давление авторитета более титулованного соперника.

– психологическое давление со стороны соперника.

– сложность совладания с проигрышем.

– недооценка соперника с низким рейтингом.

На основе анализа опроса шахматисток были сформулированы следующие практические рекомендации по психологической подготовке к соревнованиям:

1. Специальная психологическая подготовка должна включать обучение методам психической саморегуляции, упражнения по методу «Ключ» Хасая Алиева, ведение Экспресс-дневника самоконтроля шахматиста Ю. Авербаха – Б. Коссова.

2. Перед шахматным турниром необходимо собрать информацию о турнире, определить его цель, информацию о соперниках, проанализировать их манеру игры, подготовить дебютные схемы.

3. Получать удовольствие от игры.

4. Нормализовать сон.

5. Нормализовать уровень тревожности и повысить уверенность в себе.

6. Научиться правильно реагировать на поражение.

Выводы:

1. Проведено анкетирование шахматисток высокой квалификации и выявлен уровень их знаний в области специальной психологической подготовки, а также группа проблем, с которыми они сталкиваются во время соревнований.

2. Установлено, что все спортсменки уверены, что специальная психологическая подготовка к соревнованиям необходима, однако только 20% из них придают большое значение саморегуляции неблагоприятных состояний (в т.ч. ритуал предсоревновательного поведения).

3. Из числа наиболее значимых и выраженных проблем, с которыми сталкиваются шахматистки во время соревнований, выделяются целенаправленное воздействие соперника, мешающее полностью сосредоточиться, сконцентрироваться на игре, а также наличие трудного соперника.

4. По результатам анализа опроса шахматисток сформулированы практические рекомендации по психологической подготовке к соревнованиям.

Литература

1. Алиев, Х.М. Метод Ключ в борьбе со стрессом. – Р-н/Д: Феникс, 2003.
2. Алифиров, А.И., Зарывкина А.В. Влияние игры в шахматы на психофизиологическую деятельность различных систем организма // Актуальные проблемы развития современной науки и образования: сб. науч. тр. по материалам Межд. научно-практ. конф. (Москва, 30 апреля 2015): в 5 ч. Ч. IV. – М.: Изд-во «АР–Консалт», 2015. – С. 13-15.
3. Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 224 с.

Антонова Надежда Павловна, магистрант 2го курса ИНПО РГУФК СМиТ, E-mail: a_nadezhda88@mail.ru

PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS PROBLEMS OF THE HIGH QUALIFIED FEMALE CHESS PLAYERS

Antonova Nadezhda Pavlovna – 2nd year master degree student of Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE); E-mail: a_nadezhda88@mail.ru

Abstract. The article presents the survey results of chess players on the level of female chess players knowledge in the field of special psychological preparation for competitions, as well as the problems they face in the process of such preparation.

Keywords: psychological preparation, chess sport, women's chess, problems of preparation for competitions.

Literature

1. Aliyev, Kh.M. Method Key in dealing with stress. – R-n/D: Phoenix, 2003.
2. Alifirov, A.I., Zaryvkina A.V. The influence of the game of chess on the psycho-physiological activity of various body systems // Actual problems of the development of modern science and education: Coll. scientific tr. based on materials Int. scientific and practical conf. (Moscow, April 30, 2015): at 5 pm Part IV. – M: Publishing House "AR – Consult", 2015. – p. 13-15.
3. Kretti, B.J. Psychology in modern sport. – M.: Physical Culture and Sport, 2006. – 224 p.

УДК 159.9.072

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, СВЯЗАННЫЕ С КРИЗИСНЫМИ СИТУАЦИЯМИ В ЖИЗНИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ-ЮНИОРОВ

Волкова М.Г.

Аннотация. Аннотация: в статье представлены результаты эмпирического исследования факторов, связанных с кризисными ситуациями в жизни и деятельности

спортсменов-юниоров. На основе анализа литературы, посвящённой исследованиям кризисных ситуаций спортсменов высшей квалификации, были описаны основные кризисы основной и неосновной деятельности спортсменов. Исходя из данных исследования, была выявлена специфика факторов, влияющих на кризисные ситуации спортивной и неспортивной деятельности хоккеистов-юниоров в зависимости от их игрового амплуа.

***Ключевые слова:** профессиональная карьера, кризисная ситуация, спортсмен-юниор, игровое амплуа, психологическое сопровождение.*

Введение. Наше исследование посвящено изучению кризисных ситуаций в юношеском хоккее, и для этого есть ряд оснований. Проведённые нами исследования показывают, что в последнее время участились случаи завершения спортсменами профессиональной деятельности в раннем юношеском возрасте, связанные с невозможностью преодоления кризисных ситуаций, связанных не только с спортивной деятельностью, но и с другими сферами жизни юных спортсменов: семейно-бытовая сфера, учебная сфера и личностная сфера, которые препятствуют успешному продолжению спортивной деятельности [2].

Опираясь на особенности кризиса подросткового возраста, представленные в работах таких специалистов как: Э. Эриксон, Л.И. Божович, А.А. Крылов, Р.С. Немов, Л.С. Выготский и др., и исходя из темы нашего исследования, более подробно мы остановились на факторах, влияющих на появление кризисных ситуаций в жизни и деятельности хоккеистов-юниоров и их классификациях [1].

Цель исследования: выявить типичные кризисные ситуации в жизни и деятельности хоккеистов-юниоров и психологические факторы, на них влияющие.

Методы и организация исследования. Наше эмпирическое исследование проводилось на базе СДЮШОР «ХК Локомотив-2004» города Ярославля. В рамках работы над проблемой исследования был выбран 21 воспитанник СДЮШОР «ХК Локомотив-2004» 2003 г.р. Большинству спортсменов на момент проведения исследования исполнилось 15 лет, а стаж спортивной деятельности в среднем по команде составлял 8,4 года.

В составе команды числятся хоккеисты разных игровых амплуа, а именно: 1) вратари – 2 чел. (9%); 2) нападающие – 13 чел. (62%); 3) защитники – 6 чел. (29%).

Проведение эмпирического исследования проводилось в несколько **этапов:** 1) анкетирование; 2) диагностика уровня школьной тревожности; 3) социометрический тест; 4) корреляционный анализ результатов исследования по критерию Спирмена.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты проведённого нами анкетирования показали, что наиболее кризисными ситуациями являются ситуации, относящиеся, по классификации Р.М. Загайнова, к неосновной деятельности спортсменов, в то время как

кризисные ситуации основной (спортивной) деятельности спортсменов имеют меньшую выраженность [4].

При проведении исследования с помощью опросника школьной тревожности Филлипса, были получены данные, согласно которым у большинства спортсменов выявлен нормальный уровень общей тревожности. Однако такой показатель как «страх не соответствовать ожиданиям» у ряда хоккеистов имел повышенный и высокий уровень. Данный показатель выделяется отдельно в связи с тем, что в командных видах спорта наличие у 40% состава страха не соответствовать ожиданиям окружающих может негативно влиять на результат всей команды.

Результаты социометрического теста показали, что лишь небольшая часть спортсменов имеют высокие социальные показатели («Звезда» или «Предпочитаемый») по критериям «Хоккей» и «Дружба», в то время как большая часть игроков имеет более низкие статусные показатели.

Основываясь на результатах, полученных в ходе корреляционного анализа всех диагностированных данных по критерию Спирмена, мы можем сделать следующие **выводы**:

1. По сравнению с высококвалифицированными спортсменами, в связи с психологическими и физиологическими особенностями подросткового возраста, был выявлен ряд специфических кризисных ситуаций в жизни и деятельности хоккеистов-юниоров: ситуация проверки знаний, страхи в отношении с учителями, фрустрация потребности достижений, потребность в общении со значимыми взрослыми;

2. Игровые амплуа спортсмена-юниора, характерные для хоккея с шайбой, тесно связаны с влиянием психологических факторов на переживание кризисных ситуаций. Тревожность нападающих напрямую связана с социальным статусом спортсменов, как в спортивной, так и в неспортивной деятельности. Наибольшие переживания у нападающих вызывают такие факторы как: низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, страх проверки знаний и страх и проблемы в отношениях с учителями. В то же самое время, защитники имеют более выраженную чувствительность к своим спортивным достижениям: стрессонаполненность спортивной сферы жизни у игроков данной категории сопряжена с фрустрацией потребности в достижениях.

Таким образом, можно сказать, что источники кризисных переживаний у нападающих относятся в большей степени к сфере школьного обучения, а у защитников к сфере основной (спортивной) деятельности.

3. Существует ряд факторов, влияющих на кризисные ситуации в жизнедеятельности хоккеистов-юниоров вне зависимости от игрового амплуа: значимая роль отношений с учителями для сохранения эмоционального благополучия и высокой функциональности; источником тревожности служат факторы, связанные с самовыражением и социальным общением.

Заключение. В ходе исследования было установлено, что, учитывая индивидуально-психологические, физиологические особенности подросткового возраста, а также характерные особенности игровых амплуа «нападающий» и «защитник», можно определить психологические факторы, влияющие на кризисные ситуации спортивной и неспортивной деятельности хоккеистов-юниоров. Результаты проведённого исследования позволят более качественно разрабатывать программы тренировочного процесса и психолого-педагогического сопровождения с целью предотвращения возможных рисков нанесения вреда физическому и психологическому здоровью хоккеистов-юниоров.

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса [Текст]/Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009.
2. Волкова, М.Г. Психотравмирующие события в жизни спортсменов-хоккеистов высокой квалификации. – Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11- 12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017 с. 125-129.
3. Выготский, Л.С. Педагогическая психология[Текст]/ Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
4. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Текст]: монография / Р. М. Загайнов. — М.: Советский спорт, 2010. — 232 с.
5. Малкина-Пых, И.Г. Возрастные кризисы. Справочник практического психолога[Текст]/И.Г. Малкина-Пых. - М.: Эксмо, 2004. – 896 с.

Волкова Мария Германовна, магистр психологии; Педагог-психолог Муниципального Образовательного Учреждения Дополнительного Образования Центр Внешкольной Работы «Приоритет» г. Ярославль, Россия; mariya-garina@yandex.ru

PSYCHOLOGICAL FACTORS CONTRIBUTED TO CRITICAL SITUATIONS IN SPORTING AND NON-SPORTING ACTIVITY OF JUNIOR SPORTSMEN

Volkova Maria Germanovna, Master of Psychology; Psychologist of Municipal Educational Institution Supplementary Education Center for Extracurricular Work “Priority” Yaroslavl, Russia, mariya-garina@yandex.ru

Annotation: the article is dedicated to the research of relevance of studying the phenomenon of critical situations in sporting and non-sporting activity of junior sportsmen. According to the analysis of works dedicated to researches of critical situations in lives of high-level sportsmen critical situations of personal life and professional career were identified. According to the results of the research the peculiarities of factors contributed to critical situations of sporting and non-sporting activities of junior hockey players due to their sports role were identified.

Key words: professional career, critical situation, junior sportsman, sports role, psychological support.

Literature

1. Vodopyanova, N.E. *Psychological diagnostics of stress*. - St.: Piter, 2009.
2. Volkova, M.G. *Psycho-traumatic events in lives of athletes (hockey players) of the highest qualifications*. – M.G. Volkova // *Rudikovskie readings: materials of the XIII International scientific conference of psychologists of physical culture and sports (May, 11-12, 2017)*. - M.: RGUFKSMIT, 2017 - P. 125-129.
3. Vigotskiy, L.S. *Pedagogical Psychology [Text]*/ L.S. Vigotskiy. – M.: Pedagogics, 1991. – 480 p.
4. Zagainov, R. *Critical situations in sport and psychology of their solvation: [monography]*/ R. Zagainov. – M.: Soviet sport, 2010. – 232 p.
5. Malkina-Pikh, I.G. *Age crisis. Book of reference of a practical psychologist [Text]*/ I.G. Malkina-Pich. – M.: Eksmo, 2004. – 896 p.

УДК 378.037.1:159.9

III 95

ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТЬ ЯХТСМЕНОВ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Захрямина Л.Н., Шумова Н.С., Байковский Ю.В

***Аннотация.** Яхтсмены на международных соревнованиях получают большой объем часто противоречивой информации. Результативность в трудных соревновательных и тренировочных ситуациях ниже при среднем уровне педантизма, акцентированных гипертимности и экзальтированности, завышенной самооценке социального статуса и уровня притязаний на социальный статус, повышении напряженности защитных механизмов личности. При высоком уровне педантичности средний уровень гипертимности способствует реализации заранее подготовленных планов, оберегает яхтсменов от чрезмерного повышения тревожности.*

***Ключевые слова.** Экзальтированность, гипертимность, педантичность, помехоустойчивость.*

Выявление помех, оказывающих наибольшее влияние на спортивный результат – необходимый этап анализа их влияния на предстартовое и стартовое состояние спортсменов, поиска комплекса индивидуально-психологических особенностей личности, обеспечивающего своевременную постановку и достижение целей в трудных условиях. Оптимальное сочетание профессионально важных интеллектуальных и личностных качеств, адекватных и устойчивых самооценки, уровня притязаний, мотивации спортивной деятельности оберегает от чрезмерных переживаний и тревожности, позволяет снизить влияние помех на состояние и результативность спортсмена путем самоконтроля и саморегуляции поведения и эмоциональных состояний.

Цель работы – выявить комплекс индивидуально-психологических особенностей личности, обеспечивающий помехоустойчивость яхтсменов.

Эмпирические данные были получены в период с сентября 2018 по февраль 2019 г. на базе спортивного центра подготовки сборных команд России ФГБОУ «Юг Спорт». К анализу помех и трудностей, возникающих у

яхтсменов, нами были привлечены три эксперта – яхтсмена (стаж занятий парусным спортом не менее 17 лет), 1 мс, 1 мсмк, 1 зтр по парусному спорту.

В исследовании принимали участие «Молодые» (1 группа, возраст 16-24 года, стаж занятий парусным спортом 4-12 лет, $n=9$) и «Взрослые», более опытные яхтсмены (25-45 лет, стаж 13-35 лет, 2 группа, $n=7$). Все испытуемые имели спортивный разряд от кандидата в мастера спорта до мастера спорта международного класса.

Исследование было проведено с помощью 5 психодиагностических методик: 1) Кеттел взрослый 16 ФЛО-187-А; 2) Характерологический опросник (Леонгарда-Шмишека) взрослый вариант; 3) Методика прямого определения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн в модификации Прихожан; 4) Методика исследования базисных убеждений личности (М. А. Падун, А. В. Котельникова, 2007); 5) Анкета «Стресс-факторы в парусном спорте», разработанная на кафедре психологии РГУФКСМиТ.

Полученные данные были дополнены биографическими данными и сведениями о результатах, демонстрируемых испытуемыми в обычной и в трудной (соревновательной) ситуации, проведена математическая обработка полученных данных.

В результате проведенного исследования было выявлено, что «Взрослые» яхтсмены показывают достоверно более высокие результаты, чем «Молодые», и в обычной, и в трудной ситуациях, имеют достоверно больший спортивный разряд и почти в 3 раза больший стаж занятий.

Противоречия были обнаружены между экспертными оценками, согласно которым «Молодым» яхтсменам достоверно труднее, чем «Взрослым» преодолевать возникающие на тренировках и соревнованиях помехи. Так, по экспертным оценкам «Молодым» труднее преодолевать 14 из 15 помех и только «Травмы» труднее преодолевать «Взрослым» спортсменам.

Однако, было обнаружено, что в трудной ситуации результаты «Взрослых» яхтсменов достоверно ниже, чем в обычной ($T_{Эмп.}=2 > T_{кр.0,05}=3$, T -критерий Вилкоксона).

Достоверных различий между результатами «Молодых» спортсменов в обычной и трудной ситуации не обнаружено.

Таким образом, можно говорить о склонности экспертов ниже оценивать возможности «Молодых» спортсменов. Это может быть обусловлено эффектами «ореола» и «снисходительности» – результатов сформированного признания и уважения экспертов к «Взрослым» яхтсменам.

«Молодые» спортсмены реалистично оценивают свой социальный статус (имеют адекватные самооценку и уровень притязаний по социальному статусу). Самооценка и уровень притязаний «Взрослых» яхтсменов по социальному статусу выходят за пределы адекватного уровня.

Это говорит о нереалистичном отношении «Взрослых» яхтсменов к своим возможностям, отсутствию самокритики, некоторых проблемах в формировании личностных качеств, «закрытости для опыта», то есть нечувствительности к замечаниям, советам и оценкам людей, не соотносении результатов своей спортивной деятельности и общения с ожиданиями, не видении специфики неформальных отношений, кроющихся за построенными на подчинении статусу и роли формальными отношениями.

Напряженность защитных механизмов «Взрослых» яхтсменов могла бы снизиться при их выступлениях в соревнованиях разных классов парусных судов. Там «Взрослые» яхтсмены могли бы тестировать тактические и технические новинки, обогащаться передовым опытом лучших спортсменов других классов, не боясь потерять социальный статус в случае проигрыша.

Сочетание акцентуированной «Экзальтированности» и высоких значений «Гипертимности» с достоверно различными у «Взрослых» и «Молодых» яхтсменов значениями «Педантичности» по-разному влияет на помехоустойчивость (Рисунок 1).

Сочетаясь с низкой «Педантичностью», «Гипертимность» мешает «Взрослым» яхтсменам поддерживать порядок дома и на работе, выполнять работу, требующую тщательности.

«Молодые» спортсмены стараются следовать инструкциям, чрезмерно чувствительны к оценкам других людей, их попытки преодолеть переживания, возникающие при резких замечаниях тренера, вследствие чрезмерной педантичности сами по себе приводят их в состояние стресса. Гипертимность, не выходящая на уровень акцентуации, помогает реализовывать заранее подготовленные планы, оберегает «Молодых» яхтсменов от чрезмерного повышения тревожности.

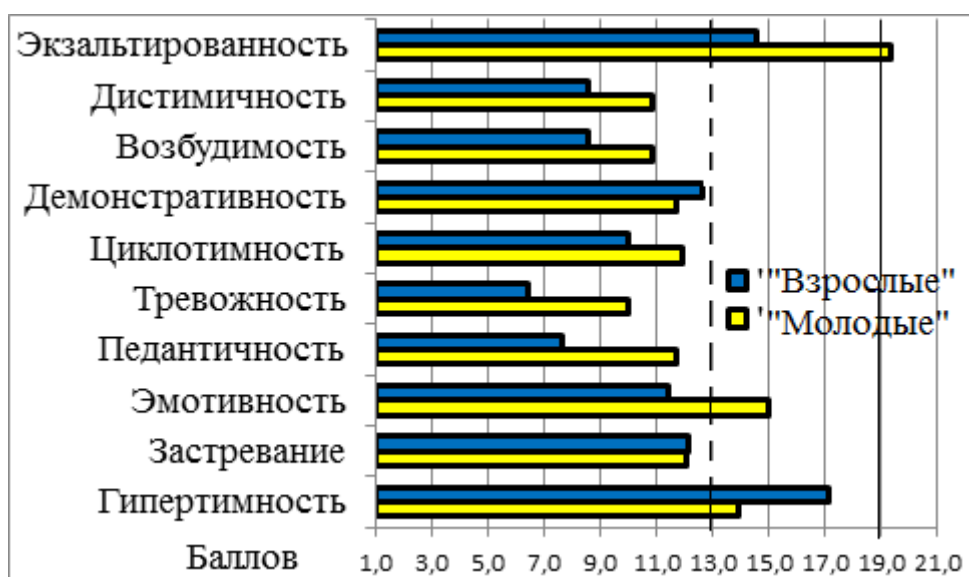


Рисунок 1 – Профиль «Молодых» и «Взрослых» яхтсменов, характерологический опросник Леонгарда-Шмишека. Пунктирная линия –

граница, значения выше которой говорят об акцентуации у «Взрослых», яхтсменов (25-45 лет), сплошная линия – у «Молодых» яхтсменов (16-24 года). По показателю «Педантичность» различия между «Молодыми» и «Взрослыми» яхтсменами достоверны ($p=0,03$)

Выводы

1. Помехоустойчивость действий яхтсменов выше при наличии комплекса индивидуально-психологических особенностей личности, обеспечивающих как достижение тренировочных и соревновательных целей, так и оберегающих от чрезмерных переживаний и тревожности. Таким комплексом является сочетание эффективного механизма волевой регуляции, педантичности и гипертимности, предотвращающей чрезмерное повышение тревожности, сопутствующей педантизму.

2. «Молодые» яхтсмены стремятся повысить уровень своего спортивного мастерства, склонны к сотрудничеству и конформизму, обязательны, чувствительны и ранимы, не уверены в себе и в то же время пытаются подчинить себе даже те обстоятельства, на которые объективно никак не могут повлиять, поэтому:

- не справляются с выбором из большого количества альтернатив, с высокой ответственностью, с фрустрацией при недооценке их заслуг, с ситуациями, в которых отсутствуют четкие инструкции и требования;

- выполняют объемы работ, превышающие их возможности, пытаются соответствовать чрезмерно высоким требованиям, вследствие чего часто попадают в состояние стресса;

- продуктивны при стабильности отношений, возможности реализации инструкций или ранее сформированных установок.

Литература

4. Шумова Н.С., Бабиева Н.С., Байковский Ю.В. Формирование навыка самооценивания у спортсменок-волейболисток / Теория и практика физической культуры.–№11.– М., – 2018.–С. 14-16.

5. Литвиненко С.Н., Байковский Ю.В., Шумова Н.С., Митрофанов А.А. Показатели вариационной пульсометрии в экстремальных условиях высокогорного восхождения / Теория и практика физической культуры.– №1.– М., – 2019.–С 17-20.

Захрямина Лилия Николаевна – магистрант кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия (windrus5@yandex.ru)

Шумова Наталия Сергеевна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия (shumova@interwave.ru)

Байковский Юрий Викторович – д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия (alpfest@mail.ru)

NOISE IMMUNITY YACHTSMEN OF THE HIGHEST SPORTS SKILL

Zakhryamina Liliya Nikolaevna – master's student Department of Psychology, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIFK), Moscow, Russia (windrus5@yandex.ru)

Shumova Natalia Sergeevna - Ph.D in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIFK), Moscow, Russia (shumova@interwave.ru)

Baikovskiy Yury Viktorovich - Ph.D in Education, Cand. of Psychol. Sci., Professor, Head of the Department of Psychology of the Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPC), Moscow, Russia (alpfest@mail.ru)

Annotation. Yachtsmen at international competitions often receive a large amount of contradictory information. The performance in a difficult competitive and training situations can be lower at the average level of pedantry of a sportsman, accentuation of hyperthymestic and exaltation, high self-esteem social status and level of aspiration social status, increasing intensity of protective mechanisms of personality of a yachtsman.

At a high level of pedantry average level of hyperthymia contributes to the realization of previously prepared plans, protects yachtsmen from excessive anxiety.

Keyword. Exaltation, hyperthymia, pedantry, stress protection.

Literatura

1. Shumova N.S., Babieva N.S., Bajkovskij YU.V. Formirovanie navyka samoocenivaniya u sportsmenok-volejbolistok / Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury.–№11.– М., – 2018.–S. 14-16.

2. Litvinenko S.N., Bajkovskij YU.V., SHumova N.S., Mitrofanov A.A. Pokazateli variacionnoj pul'sometrii v ekstremal'nyh usloviyah vysokogornogo voskhozhdeniya / Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury.– №1.– М., – 2019.–S 17-20.

УДК 796.01.159.9

ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЙ С СОЦИАЛЬНЫМ ОКРУЖЕНИЕМ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Звездецкая Н.О.

Аннотация. В исследовании представлены результаты изучения восприятия спортсменами отношения родителей к их занятиям спортом, отношений с тренером, уровня групповой сплоченности и целевых ориентаций у футболистов подросткового возраста, тренирующихся в разных спортивных командах.

Ключевые слова: восприятие родителей, отношения с тренером, уровень групповой сплоченности, целевые ориентации, мотивационный климат, подростки, футбол.

Восприятие юными спортсменами своих спортивных успехов и неудач и любых качественных характеристик деятельности отражается через ближайшее социальное окружение. Эти взаимоотношения представляют собой довольно сложный и многогранный процесс, включающий такие

составляющие, как сам спортсмен, тренер, товарищи по команде, родители и его ближайшее окружение. Часто именно качество этих отношений имеет значения для формирования определенных мотивационных оснований, создающих мотивационный климат [1, 5, 3, 8], который может послужить фундаментом для будущих высоких достижений, для устойчивости спортивных результатов и длительности спортивной карьеры [2, 3, 6, 7, 8].

В нашем исследовании приняли участия спортсмены подросткового возраста, специализирующиеся в футболе. Нами были обследованы 4 группы спортсменов (спортивные команды): 1 команда – 25 человек; 2 команда – 28 человек; 3 команда – 27 человек; 4 команда – 31 человек. База исследования – ГБУ ДО КК ДЮСШ Академия футбола г. Краснодара, футбольный клуб «Кубаночка» г. Краснодар. Целью исследования явилось изучение у футболистов подросткового возраста, тренирующихся в разных спортивных командах, особенностей восприятия социального окружения. В качестве параметров, характеризующих отношения с социальным окружением, мы использовали следующие: 1) особенности восприятия спортсменами отношения родителей к их занятиям спортом – шкала «Восприятие родителей» в адаптации Э.З. Феодоровой [4]; 2) особенности отношений с тренером – тест «Тренер-спортсмен-1» Ю. Ханина, А. Стамбулова; 3) уровень групповой сплоченности – «Психометрический тест К.Э. Сिशора»; 4) особенности целевых ориентаций у спортсменов подросткового возраста – опросник «Perception of Success Questionnaire» G.C. Roberts, D.C. Treasure, G. Balague, в адаптации Г.Б.Горской, Ю.М. Босенко, Р.Н. Старостенко [3].

В результате диагностики по шкале «Восприятие родителей» мы определили, что спортсмены имеют более теплые отношения с матерью. Мать, по их мнению, проявляет существенную эмоциональную поддержку, демонстрирует любовь и принятие. Кроме того, исследуемые спортсмены чувствуют поощрение самостоятельности и автономии. Особенно мать инициирует самостоятельные решения, дает свободу выбора, выслушивает их позицию. Спортсмены свободно могут поделиться своими перспективными планами с матерями и получить конструктивную поддержку в случае возникших проблем. Такая тенденция сохраняется независимо от пола. Спортсмены, тренирующиеся в разных командах, имеют общую тенденцию в восприятии отношения родителей к их занятиям спортом. Так, спортсмены отмечают большую вовлеченность матери в их занятия, ее содействие в поддержании автономии, и делают акцент на теплоте отношения матери. Следовательно, исследуемые спортсмены не получают должной поддержки со стороны отца, можно даже отметить, что роль отца в их спортивной деятельности слабо определена, видимо, общая роль отца, демонстрируемая в семье, делает отцов менее заинтересованными родителями, чем матерей.

Отношения с тренером – это следующий важный компонент, складывающихся в процессе интенсивных занятий спортом, наиболее

активно влияющий на результаты деятельности и на профессиональный прогресс спортсмена. Данные по шкале «Тренер-спортсмен-1» говорят о положительном восприятии спортсменом своего тренера как в целом по выборке, так и со стороны спортсменов разного пола, они наиболее высоко оценивают личностные качества тренера, а затем то, как тренер выстраивает свое взаимодействие с воспитанником, и только после этого внимание обращается на уровень его компетенции как специалиста. Кроме того, мы обнаружили статистически значимые различия между юношами и девушками по показателю «гностический параметр». Девушки придают важное значение профессиональной компетентности своего тренера по сравнению с юношами. Так как связи между спортсменом и тренером выстраивается в групповой динамике, реализуемой в конкретном спортивном коллективе, отражающем уровень этих взаимоотношений, мы рассмотрели особенности этих параметров в наших командах. Качество и специфика взаимоотношений с тренером оказывают значительное воздействие на эффективность деятельности его воспитанников. Полученные данные подтверждают тенденцию общей выборки. Все группы воспринимают своего тренера достаточно позитивно. Так, 1, 2 группы на первое место ставят личностные качества тренера, затем то, как тренер выстраивает свое взаимодействие с ними, и только после этого внимание обращается на уровень его профессиональных знаний, умений и навыков как специалиста. 3 и 4 группа на первое место так же ставит личностные качества тренера, затем значимость придают профессиональной компетентности тренера, и менее значимым параметром является поведение тренера. Возможно, это связано с тем, что в данной возрастной группе наиболее ценным является эмоциональная поддержка, формирование позитивных взаимоотношений. Спортсмены могут компенсировать нехватку значимой мужской фигуры, компенсируя таким отношением пробелы отцовского безразличия. Также мы выявили статистически значимые различия между 1 и 4 группой, а также между 2 и 4 группой по показателю «гностический параметр». Следовательно, 4 группа исследуемых спортсменов выделяет качества профессионального мировоззрения и уровень специальных знаний у своего тренера по сравнению с 1 и 2 группами респондентов.

Степень сплочения спортивной команды, изучаемая с помощью методики «Психометрический тест К.Э. Сишора», установила, что у спортсменов данный компонент находится на высоком уровне развития. Особенно данный показатель выражен в женской части выборки. Это связано со спецификой вида спорта, где успех одного – это успех команды, а индивидуальные достижения определяются такими качествами, как «сыгранность», «чувство локтя», умение координировать не только свои действия, но и действия своего напарника, степенью «вклада» в достижения общей цели. Также выявлена статистически значимая разница по этому параметру между девушками и юношами. Девушки по сравнению с

юношами более склонны проявлять единство ценностных позиций, единство целей и мотивов деятельности. В отдельных группах нами тоже установлен высокий уровень групповой сплоченности, причем данный показатель растет в геометрической прогрессии от первой группе к четвертой. Вероятно, дружеские взаимоотношения во время совместных тренировок и по окончании их, сотрудничество и взаимопомощь формируют хороший социально-психологический климат в этой гендерной группе. Обнаружена статистически значимая в показателе уровня групповой сплоченности между 1 и 4 групповой, а также между 2 и 4 группой. Спортсмены из 4 группы демонстрируют единство ценностных позиций, единство целей и мотивов деятельности.

Рассмотрим направленность индивидуальной мотивации юных футболистов с помощью диагностики по опроснику «Perception of Success Questionnaire». Мы определили, что спортсмены подросткового возраста получили баллы по шкале «ориентация на себя» ниже, чем по шкале «ориентация на задачу». Юные спортсмены стремятся продемонстрировать свое профессиональное мастерство и освоенные умения. Они используют усилия и способности, которые дополняют друг друга, стремятся к обучению и улучшению задачи. Интересным является то, что мы выявили достоверные различия по показателю «ориентация на себя» между футболистами 1 и 4 группы, при условии, что спортсмены из всех четырех групп ориентированы на задачу. Такие спортсмены будут стараться развивать свое профессиональное мастерство. В условиях тренировок и соревнований они будут иметь осязаемые представления о своих возможностях.

Из полученных результатов мы видим, значимой фигурой в семейном окружении для спортсменов выступает мать, спортсмены отмечают большую вовлеченность матери в их занятия, отмечают ее содействие в поддержании автономии и делают акцент на теплоте отношения матери. Отцы не воспринимаются как значимые лица, роль их в спортивной деятельности детей номинально не ощутима. Установлено различное проявление результативности педагогической деятельности тренера. Тренеры первой и второй команды в процессе тренировки не формируют у своих воспитанников необходимого мотивационного климата, не проявляют индивидуального подхода в тренировке. Тренер четвертой спортивной команды формирует более конструктивное восприятие как самого процесса тренировки, так и определяет ясные цели деятельности, акцентирует внимание на личности спортсменов, развитии их ресурсов, использует индивидуальный подход.

Литература

1. Горская Г.Б. Мотивационная регуляция деятельности спортсменов в спорте высших достижений: теория и практика реализации // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. 2017. № 5. С. 27-39.

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

3. Горская Г.Б., Босенко Ю.М., Старостенко Р.Н. Адаптация методики «Шкала восприятия успеха» (POSQ) // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2015. № 4. С. 101-107.

4. Феодорова, Э. З. Возможности оценки восприятия спортсменами-подростками родительского отношения: адаптация методики «Восприятие родителей» // Материалы научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2013. С. 303.

5. Alvarez M.S., Balaguer I., Castello I., Duda J. L. The coach created motivational climate, youth athletes well-being, and intension to continue participation // Journal of clinical sport psychology. 2012. V. 6. Pp. 166–179.

6. Curran T., Hill A., Hall H. K., Jowett G. E. Relationship between the coach-created motivational climate and athlete engagement in youth sport / T. Curran, // Journal of sport and exercise psychology. 2015. V. 37. p.p. 193–198.

7. Smith N., Tessler D., Tzioumakis Y., Quested E., Appleton P., Sarrazin P., Papaioanu A., Duda J. Development and validation of multidimensional motivational climate observation system // Journal of sport and exercise psychology, 2015, v.37, p.p.4-22.

8. Smoll F. L. Smith R.E. Cumming S. P. Effects of a Motivational Climate Intervention for Coaches on Changes in Young Athletes' Achievement Goal Orientations // Journal of Clinical Sport Psychology, 2007, 1, p.p.23-46

Звездецкая Нина Олеговна, аспирантка, zvezda_90_06@mail.ru, Россия, г. Краснодар, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

PECULIARITIES OF RELATIONS WITH SOCIAL ENVIRONMENT AT TEENAGERS ATHLETES

Zvezdetskaya Nina Olegovna, postgraduate, zvezda_90_06@mail.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism.

Annotation. The study presents the results of studying the perception by athletes of the attitude of parents to their sports activities, relations with a trainer, the level of group cohesion and target orientations among teenage players training in different sports teams.

Key words: parental perception, relationship with a trainer, level of group cohesion, target orientations, motivational climate, adolescents, football.

Literature

1. Gorskaya G.B. Motivacionnaya regulyaciya deyatel'nosti sportsmenov v sporte vysshih dostizhenij: teoriya i praktika realizacii // Vestnik Pskovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psihologo-pedagogicheskie nauki. 2017. № 5. S. 27-39.

2. Gorskaya G.B. Motivacionnyj klimat kak psihologicheskij regulyator deyatel'nosti sportsmenov // Fizicheskaya kul'tura, sport - nauka i praktika. 2016. № 4. S. 85-91.

3. Gorskaya G.B., Bosenko YU.M., Starostenko R.N. *Adaptaciya metodiki «SHkala vospriyatiya uspekha» (POSQ) // Fizicheskaya kul'tura, sport - nauka i praktika. 2015. № 4. S. 101-107.*

4. Feodorova, E.H. Z. *Vozmozhnosti ocenki vospriyatiya sportsmenami-podrostkami roditel'skogo otnosheniya: adaptaciya metodiki «Vospriyatie roditelej» // Materialy nauchnoj i nauchno-prakticheskoj konferencii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma. 2013. S. 303.*

5. Alvarez M. S., Balaguer I., Castello I., Duda J. L. *The coach created motivational climate, youth athletes well-being, and intension to continue participation // Journal of clinical sport psychology. 2012. V. 6. Rp. 166–179.*

6. Curran T., Hill A., Hall H. K., Jowett G. E. *Relationship between the coach-created motivational climate and athlete engagement in youth sport / T. Curran, //Journal of sport and exercise psychology. 2015. V. 37. p.p. 193–198.*

7. Smith N., Tessler D., Tzioumakis Y., Qusted E., Appleton P., Sarrazin P., Papaioanu A., Duda J. *Development and validation of multidemensional motivational climate observation system // Journal of sport and exercise psychology, 2015, v.37, p.p.4-22.*

8. Smoll F. L. Smith R.E. Cumming S. P. *Effects of a Motivational Climate Intervention for Coaches on Changes in Young Athletes' Achievement Goal Orientations // Journal of Clinical Sport Psychology, 2007, 1, p.p.23-46*

159.9.075

УПРАВЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕМ АГРЕССИИ НА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ БОКСЁРОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Китаева Е.М.

***Аннотация.** В тезисах рассматриваются методические подходы к управлению, контролю и коррекции состояния агрессии и агрессивности, а также других психических состояний на заключительном этапе подготовки боксеров к спортивно-соревновательной деятельности.*

***Ключевые слова:** актуальное состояние агрессии, ситуативная акцентуация агрессивности, тревожность, мотивация, результативность соревновательной деятельности.*

Введение. В спорте, где существенным фактором достижения высоких результатов является осознанность агрессивных действий, крайне важно обладать умением управлять состоянием агрессии и ситуационной акцентуацией агрессивности в предстартовом состоянии, сохраняя их на оптимальном уровне и направляя на достижение поставленной цели. При этом необходимо обратить внимание, что на агрессию и агрессивность влияет большое число факторов, представляющих собой субъективные составляющие психического состояния (переживания: ощущения, эмоции и т. д.), объективные составляющие (уровень активации вегетативной нервной системы), личностная установка на выполнение поставленной цели и социальные критерии её выполнения, другие внешние факторы.

Управление агрессией и агрессивностью представляется одной из важных задач в спортивных единоборствах, где физический контакт поощряется, и где агрессивность нужно направить на соперника. Агрессивные тенденции в спортивных ситуациях, допускающих проявление контролируемой враждебности, в одних случаях могут усиливаться, в других снижаться.

Целью исследования является определение методических подходов к управлению агрессией и агрессивностью на заключительном этапе подготовки боксеров к соревнованиям.

Методы исследования:

- психолого-педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Результаты проведенного исследования влияния оптимальных уровней актуального состояния агрессии и ситуационной акцентуации агрессивности на качество соревновательной деятельности боксёров показали:

- успешность их соревновательной деятельности (процент выигранных боев) варьирует от 0 до 39% (по шкале ситуационной акцентуации агрессивности) и от 0 до 33% (по шкале актуального состояния агрессии);

- на результативность спортивной деятельности существенное влияние оказывают регулируемые факторы, представляющие собой уровни актуального состояния агрессии и ситуационной акцентуации агрессивности на заключительном этапе подготовки к соревнованиям как для боксеров мастеров спорта, так и для кмс и перворазрядников ($P \leq 0,01$ при оценке посредством критерия Фишера).

С помощью предложенных авторских методик (шкалы актуального состояния агрессии и ситуационной акцентуации агрессивности) можно измерить уровень агрессии и ситуационной акцентуации агрессивности и предложить специально организованные экспериментальные ситуации, в которых стимулировать агрессию и агрессивность по отношению к другому испытуемому в заданных оптимальных интервалах и моделировать возможный психологический стресс предстоящих боев [1]. При этом следует контролировать уровень тревожности и при необходимости корректировать его.

Для решения выше названных задач можно использовать методы регуляции уровня агрессии, специальные физические упражнения, а также методы психологической саморегуляции, включающие самовнушение, контроль внешних проявлений эмоций, манипулирование воображением боксера.

Эти методики позволяют выявить глубокие агрессивные тенденции, которые трудно заметить при наблюдении. С их помощью можно определить тип и направленность агрессивной реакции. При этом следует также учитывать уровень мотивации и при необходимости его

корректировать с помощью методов психологической саморегуляции и различных стимулов.

Важно обратить внимание на различные характеристики самоконтроля и коммуникации боксеров, которые имеют тесную связь с характеристиками их агрессивности и состояния агрессии. Взаимозависимость этих показателей обладает рядом особенностей, обусловленных занятиями боксом. Влияние навыков самоконтроля на агрессивность и состояние агрессии боксеров является позитивным. Специально организованное педагогическое воздействие способствует коррекции навыков самоконтроля, преодолению склонности к раздражению и умению использовать гибкие стратегии агрессивного реагирования. Педагогическая программа контроля и коррекции агрессивности и состояния агрессии боксеров обуславливает результативность в спорте.

После проведения эксперимента по внедрению психолого-педагогических предложений (в экспериментальной группе из 11 боксеров), позволяющих стимулировать агрессию и агрессивность в заданных оптимальных интервалах, а также учитывать уровни тревожности и мотивации и при необходимости контролировать и корректировать их, были зафиксированы изменения психологических характеристик боксеров (Таблица 1).

Таблица 1 – Изменения психологических характеристик боксеров экспериментальной группы

Изменение психологических характеристик боксеров, %	Психологические характеристики			
	уровень актуального состояния агрессии	уровень ситуационной акцентуации агрессивности	уровень тревожности	уровень мотивации
	1-15	2 -16	0-7	1-8

Затем было проведено сравнение результативности участников программы из контрольной и экспериментальной групп, прошедших 12 боев. Полученный результат показал существенное влияние рекомендуемых психолого-педагогических предложений, приводящих к статистически значимому увеличению эффективности спортивной деятельности боксеров.

Так, эффективность соревновательной деятельности, определяемая как процент выигранных боев, была выше у боксеров из экспериментальной группы на 36%, чем в контрольной группе ($P \leq 0,05$ по критерию U Вилкоксона-Манна- Уитни).

Мероприятия по управлению предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсмена представляют собой секундирование, которое является итогом многолетних опытных проверок различных вариантов управления и коррекции состояниями боксеров в

ответственных соревнованиях и завершающей настройкой спортсмена перед боем.

Показанием для проведения сеанса секундирования чаще всего служит чрезмерно высокий уровень предсоревновательного эмоционального возбуждения.

Сеанс секундирования проводится исключительно на добровольных началах. Иногда спортсмен заранее предупреждает о сеансе. Но чаще всего он принимает решение проводить или не проводить сеанс непосредственно перед боем, ориентируясь на свое состояние. Бывает, что спортсмен перед боем не может до конца понять и сформулировать, чего он хотел бы и что ему может быть полезно. Хорошо зная спортсменов и имея опыт работы с ними, психолог может помочь им в этом выборе. Как правило, проведение сеанса сочетается с привычными мероприятиями по регуляции предстартового состояния.

Таким образом, ритуал предсоревновательного поведения спортсмена включает: саморегуляцию психических состояний; регулирующие воздействия извне по желанию спортсмена; мероприятия полезные и необходимые по мнению психолога или тренера. Сочетание различных приемов этих трех групп делает сеанс секундирования, естественным актом общения двух хорошо знающих и понимающих друг друга людей, который помогает вскрывать резервные возможности спортсмена в наиболее ответственный момент спортивной деятельности [2, 3].

Достижения спортсмена на соревновании нельзя рассматривать как изолированный феномен. Они объясняются предшествующими действиями и влияют на будущие действия. Важно отметить, что спортивные действия это «психически регулирующая и психически регулируемая деятельность» (Ниш, 1975). Действия, таким образом, – это оптимизация всех определяющих достижение факторов в данной ситуации. При этом нужно иметь в виду, что психологические факторы (агрессивность и состояние агрессии) влияют на соревновательную борьбу не только положительно (поддерживают ее), но и отрицательно (блокируют).

Следует обратить внимание на необходимость разработки и обоснования методики формирования у тренеров высокого уровня компетентности в контроле и коррекции состояния агрессии и агрессивности спортсменов посредством воздействия на отдельные ее структурные компоненты и личностные свойства.

Литература

1. Китаева Е.М. Современные подходы комплексной психолого-педагогической оценки эффективности деятельности тренера в профессиональном спорте / Е.М. Китаева, В.Ф. Сопов // Спортивный психолог. - 2015. - №1. - С. 50-54.

2. Волков И.П. (сост.) Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Хрестоматия. - СПб: Питер, 2002. - 384 с.

3. Вяткина Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: Физкультура и спорт. 1981. - С. 48-56.

Китаева Елена Михайловна, Аспирант кафедры психологии РГУФКСМиТ, Gatta2007@yandex.ru

METHODICAL APPROACHES TO MANAGEMENT, CONTROL AND CORRECTION OF THE STATE OF AGGRESSION AND AGGRESSIVENESS AT THE FINAL STAGE OF PREPARATION OF BOXERS FOR SPORTS AND COMPETITIVE ACTIVITY

Elena Kitaeva, Post graduate student of department of psychology RSUPCSYT, Gatta2007@yandex.ru

Annotation. Methodical approaches to management, control and correction of a state of aggression and aggression, and also other mental States at the final stage of preparation of boxers for sports and competitive activity are considered in abstracts.

Key words: actual state of aggression, situational accentuation of aggressiveness, anxiety, motivation, effectiveness of competitive activity.

Literature

1. *Kitaeva E.M. Modern approaches comprehensive psycho-educational evaluation of efficiency of activity of trainer in professional sports / Kitaev E. M., Sopov V. F. // Sports psychologist. - 2015. - №1. - P. 50-54.*

2. *Volkov I. P. (comp.) Sports psychology in the works of domestic specialists / anthology - St. Petersburg: Peter, 2002. - 384 p.*

3. *Vyatkina B. A. Management of mental stress in sports competitions. - M.: physical Education and sport, 1981. - P. 48-56.*

УДК 796.01.159.9

МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Китова Я.В.

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности мотивационного климата занятия спортом, охарактеризован мотивационный климат «ориентация на задачу» и «ориентация на себя», представлены результаты исследования мотивационного климата в группе сборной Намибии по регби.

Ключевые слова: мотивация, мотивационный климат, «ориентация на задачу», «ориентация на себя», «теория целей достижения», регби

Существует множество исследований, изучающих мотивационный климат и представления спортсмена о поддержке со стороны. Во многих исследованиях зарубежных авторов изучается влияние тренера, родителей и спортсменов на мотивацию спортсменов [3, 5].

Робертс утверждал, что мотивация лучше всего понимается как

социальная когнитивная перспектива, а не функция возбуждения или функция целей, стоящих за мотивированной деятельностью. Аналогично, Деси и Райан кратко резюмировали, что мотивация касается вопроса «почему». Социальные агенты, взятые вместе, могут влиять на подавляющее большинство опыта спортсмена [7].

Результаты исследования зарубежного психолога Фарахани показали, что менее присущие формы мотивации (то есть внешние стимулы / награды) были связаны с лучшей производительностью в спорте, что является относительно нелогичным при рассмотрении в компоненте когнитивной теории оценки теории самоопределения [4]. Учеными признается, что тренеры в большей степени влияют на мотивацию младших групп спортсменов, так как высококвалифицированные спортсмены больше в себе уверены, имеют значительный опыт и иногда самим участвуют в процессе своей спортивной подготовки.

Учеными доказано, что тренеры влияют на мотивацию спортсмена через стиль своего руководства. Автономия и поддержка оказывают положительное влияние на мотивацию спортсмена, в то время как гнев тренера подрывает мотивацию и даже разрушает отношения. Очень часто тренеру важно, что о нем думают спортсмены, каков его профессиональный уровень и знания. Мотивационный климат, создаваемый тренерами, представляет собой ситуационную структуру цели, благодаря которой успех и неудача оцениваются в социальной среде. При мотивационном климате, ориентированном на себя тренер фокусируется на результатах, предпочтении внимания к лучшим и наказании ошибок [1]. Окружающая среда, которая воспринимается как поддержка автономности, повышает чувство компетентности, самостоятельность спортсмена и способствует повышению уровня внутренней мотивации [5].

Для изучения мотивационного климата в спорте высших достижений нами было проведено исследование в сборной Намибии по регби. В исследовании приняли участие 20 высококвалифицированных спортсменов в возрасте от 18 до 30 лет. Для исследования особенностей мотивационного климата были использованы следующие методики: методика изучения индивидуальной мотивации TEOSQ Duda, Whitehead 1998 [3]. Методика изучения мотивационного климата PMCSQ-2 Newton, Duda, Yin 2000 [6].

Таблица – Показатели мотивационного климата

Показатели	Индивидуальная мотивация		Мотивационный климат	
	ориентация на задачу	ориентация на себя	ориентация на задачу	ориентация на себя
Среднее значение (x)	31,5	19,1	71,75	44,25

Стандартное отклонение (σ)	3,6	6,1	8,8	11,5
-------------------------------------	-----	-----	-----	------

В ходе проведенного нами исследования удалось установить, что по методике изучения индивидуальной мотивации [3] среди спортсменов преобладает климат, ориентированный на задачу (31, 5), менее выражен мотивационный климат, ориентированный на себя (19, 1). Полученные данные свидетельствуют о том, что главное для спортсменов – это совершенствование своих умений, а не демонстрация своих возможностей перед другими. По методике изучения мотивационного климата в группе получились следующие данные: «ориентация на задачу» – 71,75, «ориентация на себя» – 44,25, что указывает на отсутствии желания самоутверждения в группе. Можно сделать вывод, что в данной команде преобладает сотрудничество, поддержка, конфликты отсутствуют. Таким образом, по обоим методикам преобладает мотивационный климат, ориентированный на задачу. Авторами многих исследований установлено, что по мере роста мастерства преобладает «ориентация на задачу», что связано со спортивным совершенствованием, упорной работой и готовностью к трудностям. Исследуемая группа спортсменов – это сборная страны, лучшие спортсмены, которые упорно работают для выхода на высокий уровень, поэтому в данной группе и преобладает «ориентация на задачу». Высококвалифицированные спортсмены упорно тренируются и приносят огромные жертвы, чтобы достичь вершины спортивного мастерства, даже самые талантливые спортсмены вряд ли смогут реализовать свой потенциал без значительной практики и трудоемких тренировок [4].

Литература

1. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов. Физическая культура, спорт - наука и практика. № 4. 2016 стр. 85-91.
2. Brandonn S. Harris, Ph.D. The Influence of Motivational Climate and Goal Orientation on Burnout: An Exploratory Analysis Among Division I Collegiate Student Athletes Kansas State University // Journal of sport and exercise psychology. 2015. P. 186-189.
3. Duda J.L., Whitehead. TEOSQ. Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, 1998.
4. Farahani A., F.Torabi. Perceived motivational climate's relationship with competitive anxiety and self - determination among Iranian pro league handball players // Journal of sport and exercise psychology. 2015. P. 185-193.
5. Keegan R. A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport // Psychology of Sport and Exercise. 2014. 97-107.
6. Newton M., Duda, Yin. PMCSQ – 2 Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire – 2; Journal of Sport Sciences, 18, 275-290. 2000.

7. Roberts G. C. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: the influence of achievement goals on motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* Champaign, IL: Human Kinetics. 2001. pp. 1–50.

*Китова Яна Владимировна, аспирант, yanakitova9393@mail.ru
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161*

MOTIVATIONAL CLIMATE IN SPORTS OF HIGHER ACHIEVEMENTS

*Yana V. Kitova, graduate student, yanakitova9393@mail.ru
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Russia, Krasnodar,
st. Budyonny, 161*

Annotation. This article discusses the peculiarities of the motivational climate of sports, describes the motivational climate of “task orientation” and “self-directedness”, presents the results of a study of the motivational climate in the Namibian national rugby team.

Key terms: motivation, motivational climate, “task orientation”, “self orientation”, “theory of goals achievement”, rugby

Literature

1. Gorskaya G. B. Motivational climate as a psychological regulator of the activities of athletes. Physical culture, sport - science and practice. № 4. 2016 p. 85-91.

2. Brandonn S. Harris, Ph.D. The Influence Of The Motivational Climate Change Goals And The Killing State University // Journal of sport and exercise psychology. 2015. R. 186-189.

3. Duda J.L., Whitehead. TEOSQ. Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, 1998.

4. Farahani A., F.Torabi. Perceived Motivational Climate Relationships and Competition - Iranian Journalists and Leadership Journalism // Journal of sport and exercise psychology. 2015. R. 185-193.

5. Keegan R. A qualitative survey of the motivational climate in elite sport // Psychology of Sport and Exercise. 2014. 97-107.

6. Newton M., Duda, Yin. PMCSQ - 2 Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire - 2; Journal of Sport Sciences, 18, 275-290. 2000

7. Roberts G. C. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: the influence of achievement goals on motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), Advances in motivation in sport and exercise Champaign, IL: Human Kinetics. 2001. pp. 1–50.

МЕТАКОГНИЦИИ И ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВИДОВ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО СПОРТА

Ловягина А.Е.

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования метакогнитивных характеристик и показателей психической саморегуляции на соревнованиях у спортсменов, занимающихся веломотокроссом (BMX), скейтбордингом и сноубордингом. Выявлены статистически достоверные взаимосвязи между уровнем метакогнитивных знаний, регуляции, включенности и саморегуляцией процессами внимания, мышления, эмоций и воли. У спортсменов-экстремалов разных видов спорта обнаружены различия во взаимосвязях между метакогнициями и показателями психической саморегуляции*

***Ключевые слова:** метакогниции, психическая саморегуляция, экстремальный спорт.*

Введение. В последние годы популярность экстремальных видов спорта среди подростков и молодежи неуклонно возрастает [4, 5]. Многие из этих видов, в частности: веломотокросс, сноубординг и скейтбординг включены в число олимпийских. По этим причинам усиливается роль методического обеспечения психологической подготовки спортсменов-экстремалов, базирующейся на современных научных представлениях о психической саморегуляции спортсмена. Успешность занятий экстремальными видами спорта связана не только с наличием соответствующих двигательных способностей и мотивации, но и с уровнем развития навыков регуляции интеллектуальными и эмоционально-волевыми процессами [4]. В свою очередь, эффективность самоуправления когнитивной, эмоциональной и волевой сферой обусловлена уровнем сформированности метакогнитивных процессов [1, 2]. Целью настоящего исследования являлось изучение взаимосвязей между уровнем метакогниций (метакогнитивными знаниями, регуляцией и включенностью) и выраженностью приемов психической саморегуляции в условиях соревнований.

Методы. В исследовании приняли участие 172 мужчины в возрасте 18-34 лет – веломотогонщики (BMX), скейтеры и сноубордисты, занимающиеся в спортивных клубах Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Стаж занятий экстремальным спортом от 3 до 11 лет. Спортсмены были обследованы по опроснику метакогнитивной включенности Г. Шроу, Р. Деннисон в адаптации А.В. Карпова и авторской анкете «Саморегуляция спортсмена на соревнованиях» (вариант для взрослых) [2, 3, 6].

Результаты и их обсуждение. По уровню метакогнитивных знаний у спортсменов-экстремалов изучаемых видов спорта статистически достоверных различий не выявлено (Таблица 1). Но, уровень

метакогнитивной регуляции и метакогнитивной включенности выше у веломотогонщиков, чем у скейтеров и сноубордистов. Согласно нормативным данным, уровень метакогнитивной включенности представителей скейтборда и сноуборда является повышенным, а веломотокросса – высоким [2].

Метакогнитивная включенность характеризует совокупность представлений человека о своих мышлении, памяти, внимании и умениях управлять ими в ходе выдвижения целей и реализации деятельности [2,6]. Полученные данные показывают, что повышение метакогнитивной включенности спортсменов-экстремалов обеспечивается за счет прироста метакогнитивной регуляции – управления своими когнитивными процессами.

Таблица 1 – Характеристики метакогниций у представителей разных видов экстремального спорта

Характеристики метакогниций	BMX (n=54)	Скейтборди нг (n=61)	Сноубординг (n=57)	Критерий Н Краскела- Уоллиса
	<i>M±m</i>	<i>M±m</i>	<i>M±m</i>	
Метакогнитивное знание	71,22±1,129	68,88±1,015	67,35±1,166	незначимы
Метакогнитивная регуляция	144,16±2,263	138,72±2,03 2	135,83±1,998	$\chi^2=6,719$ $p \leq 0,037$
Метакогнитивная включенность	215,39±3,227	207,60±2,87 1	203,19±2,914	$\chi^2=6,865$ $p \leq 0,032$

При сравнительном анализе показателей саморегуляции на соревнованиях были обнаружены статистически достоверные различия у спортсменов занимающихся разными видами экстремального спорта (Таблица 2). Веломотогонщики чаще, чем скейтеры и сноубордисты оценивают свою подготовленность к старту, т.е. более осознанно готовятся к соревнованию. Сноубордисты по сравнению с веломотогонщиками и скейтерами перед выступлением на соревнованиях находятся в менее приподнятом настроении и менее активны, что свидетельствует о более низком уровне предстартового эмоционального возбуждения. Но, большинство показателей соревновательной саморегуляции (концентрация внимания, сообразительность, анализ соревновательных ситуаций, умение вызвать нужные эмоции или вытеснить мешающие, проявление самообладания при неудачах, умение вытерпеть боль и др.) у веломотогонщиков, скейтеров и сноубордистов не различается на статистически достоверном уровне.

Таблица 2 – Различия по показателям психической саморегуляции на соревнованиях у представителей разных видов экстремального спорта

Психическая саморегуляция на соревнованиях	BMX (n=54)	Скейтбординг (n=61)	Сноубординг (n=57)	Сравнение попарно по критерию Стьюдента		
	M±m	M±m	M±m	BMX-Ск.	BMX-Сн.	Ск.-Сн.
Оценка своей подготовленности	3,88±0,047	3,44±0,123	3,26±0,143	t=4,12 p ≤ 0,001	t=3,34 p ≤ 0,001	Незначимы
Активность	3,35±0,111	3,56±0,103	3,15±0,131	Незначимы		t=2,46 p ≤ 0,05
Настроение	3,57±0,087	3,61±0,086	3,09±0,143	Незначимы	t=2,87 p ≤ 0,01	t=3,12 p ≤ 0,01

Чаще всего в условиях соревнований по экстремальным видам спорта спортсмены реализуют двигательные задачи за счет хорошо сформированных умений сосредоточиться и не отвлекаться, проявлять настойчивость и самообладание при неудачах (Рисунок 1). В меньшей степени задействован в соревновательной саморегуляции навык вызывания нужных эмоций: спортивной злости и др., что объясняется спецификой двигательных задач в исследуемых видах спорта – при необходимости точно выполнять движения на высокой скорости лишние эмоции могут помешать. Во время соревнований спортсмены-экстремалы чаще склонны вытеснять мешающие эмоции (тревогу, сомнения), чем вызывать помогающие (критерий Стьюдента: $t=1,99$; $p \leq 0,05$).

Взаимосвязи показателей соревновательной саморегуляции с уровнем метакогниций различаются у спортсменов-экстремалов изучаемых видов (Таблица 3.). У скейтеров указанные взаимосвязи не обнаружены. Наиболее тесно показатели соревновательной саморегуляции взаимосвязаны с уровнем метакогниций у представителей сноуборда.

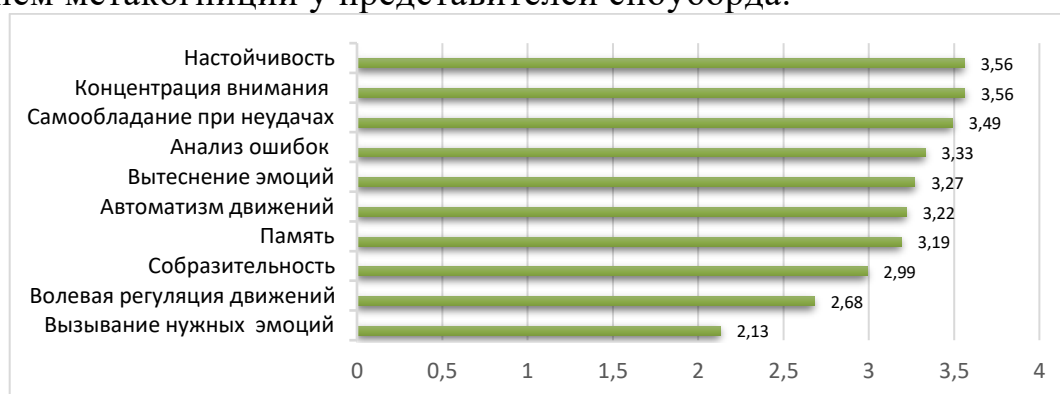


Рисунок 1 – Психическая саморегуляция спортсменов-экстремалов на соревнованиях

Сноубордисты, обладающие более развитыми метакогнитивными знаниями, регуляцией и включенностью действуют более осознанно и осмысленно при реализации двигательных задач в условиях соревнований. Кроме того, более высокий уровень метакогниций «помогает»

сноубордистам воздерживаться от лишних эмоций. Так же, как и сноубордисты, веломотогонщики с более сформированными метакогнициями лучше анализируют ошибки техники движений и эффективнее реализуют волевой контроль. В отличие от сноубордистов, представителям веломотокросса с более высокими метакогнициями свойственно реализовывать соревновательные двигательные задачи «на автомате».

Таблица 3 – Взаимосвязи показателей психической саморегуляции на соревнованиях с характеристиками метакогниций (корреляционный анализ, критерий r Пирсона)*

Психическая саморегуляция на соревнованиях	BMX (n=54)			Сноубординг (n=57)		
	МЗ	МР	МВ	МЗ	МР	МВ
1. Концентрация внимания на двигательных задачах					$r = 0,286$ $p \leq 0,05$	$r = 0,297$ $p \leq 0,05$
2. Сообразительность при реализации двигат. задач				$r = 0,363$ $p \leq 0,01$	$r = 0,269$ $p \leq 0,05$	$r = 0,333$ $p \leq 0,05$
3. Анализ ошибок двигательной деятельности	$r = 0,275$ $p \leq 0,05$	$r = 0,269$ $p \leq 0,05$	$r = 0,273$ $p \leq 0,05$		$r = 0,261$ $p \leq 0,05$	$r = 0,264$ $p \leq 0,05$
3. Вызывание эмоций: спортивной злости и т.п.				$r = -0,398$ $p \leq 0,01$		$r = -0,268$ $p \leq 0,05$
4. Волевая регуляция при реализации двигат. задач		$r = 0,261$ $p \leq 0,05$	$r = 0,304$ $p \leq 0,05$	$r = 0,299$ $p \leq 0,05$	$r = 0,261$ $p \leq 0,05$	$r = 0,304$ $p \leq 0,05$
6. Автоматизм двигательных задач		0,304 $p \leq 0,05$	0,296 $p \leq 0,05$			

* Условные обозначения таблицы 3: МЗ - метакогнитивные знания; МР – метакогнитивная регуляция; МВ – метакогнитивная включенность

Выводы. Выраженность изучаемых показателей саморегуляции когнитивных и эмоционально-волевых процессов в условиях соревнований не различается у спортсменов-экстремалов, специализирующихся в веломотокроссе, скейтбординге и сноубординге. Тогда как, взаимосвязи вышеназванных показателей с уровнем метакогниций имеют некоторые различия в зависимости от вида экстремального спорта. С уровнем метакогниций проявление соревновательной саморегуляции в большей степени взаимосвязано у сноубордистов. По сравнению со сноубордистами и скейтерами, веломотогонщики демонстрируют более высокий уровень метакогнитивной регуляции и включенности.

Полученные данные показывают, что у веломотогонщиков и сноубордистов развитие метакогнитивных навыков (путем специальных тренировок и психотехнических игр) наиболее целесообразно проводить при необходимости улучшения анализа ошибок техники движений и при недостаточной волевой регуляции двигательных задач.

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

Литература

1. Литвинов А.В., Иволина Т.В. Метакогниция: понятие, структура, связь с интеллектуальными и когнитивными способностями (по материалам зарубежных исследований) // Современная зарубежная психология. 2013. № 3 С. 59–69.
2. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология метакогнитивных процессов личности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005.
3. Ловягина А.Е. Саморегуляция на соревнованиях у спортсменов 12-13 лет с разным уровнем интеллектуальной лабильности. VIII Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 12–14 октября 2017 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы Конгресса / Под ред. В. А. Таймазова. - СПб., Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2017. С. 189-192.
4. Шумова Н.С., Байковский Ю.В. Компоненты психической деятельности спортсменов и их роль в обеспечении надежности действий в экстремальных условиях. Ульяновск: Зебра, 2018.
5. Brymer E., Schweitzer R. Extreme sports are good for your health: a phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. // J. Health Psychol. 2013 Vol. 18. P. 477-487.
6. Schraw G., Dennison R. S. Assessing Meta-Cognitive Awareness // Contemporary Educational Psychology. 1994. Vol. 19. P. 460-475.

Ловягина Александра Евгеньевна, канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры общей психологии Санкт-Петербургского государственного университета, руководитель специализации «Психология спорта и физической активности», E-mail: Lovagina2@mail.ru, Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ).

METACOGNITIONS AND MENTAL SELF-REGULATION AT COMPETITIONS OF ATHLETES OF DIFFERENT TYPES OF EXTREME SPORTS

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

Abstract. The article presents the results of the study of metacognitive characteristics and indicators of mental self-regulation in competitions among athletes involved in cycling race (BMX), skateboarding and snowboarding. Statistically significant relationships are revealed between the level of metacognitive knowledge, regulation, inclusiveness and self-regulation by the processes of attention, thinking, emotions and will. Differences were found in the relationship between metacognitions and mental self-regulation indicators for athletes of different types of extreme sports.

Keywords: metacognition, mental self-regulation, extreme sport/

References

1. Litvinov A.V., Ivolina T.V. *Metakognitsiya: ponyatie, struktura, svyaz' s intellektual'nymi i kognitivnymi sposobnostyami (po materialam zarubezhnykh issledovaniy) // Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya. 2013. N 3 S. 59–69.*
2. Karpov A.V., Skityaeva I.M. *Psikhologiya metakognitivnykh protsessov lichnosti. M.: Izd-vo «Institut psikhologii RAN», 2005.*
3. Lovyagina A.E. *Samoregulyatsiya na sorevnovaniyakh u sportsmenov 12-13 let s raznym urovnem intellektual'noi labil'nosti. VIII Mezhdunarodnyi Kongress «SPORT, ChELOVEK, ZDOROV'YE» 12–14 oktyabrya 2017 g., Sankt-Peterburg, Rossiya: Materialy Kongressa / Pod red. V. A. Taimazova. — SPb., Izd-vo S.-Peterb. un-ta, 2017. S. 189-192.*
4. Shumova N.S., Baikovskii Yu.V. *Komponenty psikhicheskoi deyatel'nosti sportsmenov i ikh rol' v obespechenii nadezhnosti deistvii v ekstremal'nykh usloviyakh. Ul'yanovsk: Zebra, 2018.*
5. Brymer, E., Schweitzer, R. (2013). *Extreme sports are good for your health: a phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. J. Health Psychol. 18, P. 477–487.*
6. Schraw G., Dennison R. S. (1994) *Assessing Meta-Cognitive Awareness. Contemporary Educational Psychology. 19, P. 460–475.*

УДК 159.9.072.43

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАЩИТНОГО И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Маркелов В.В., Александров И.Ю.

Аннотация. Исследование посвящено сравнительному изучению копинг-поведения студентов в связи с фактором их вовлеченности в активные занятия спортом. В работе получены данные о том, что студенты – спортсмены предпочитают конструктивные стратегии, сопряженные с системой разноуровневых свойств интегральной индивидуальности человека.

Ключевые слова: спорт, студенты, защитное поведение, копинг-стратегии, индивидуальность, детерминация, самореализация.

Важнейшими факторами, обеспечивающих саморегуляцию и самоактуализацию деятельности студентов, являются механизмы психологической защиты и способы совладания с ситуацией. Изучению этой проблемы посвящены работы З. Фрейда, К. Хорни, А. Фрейд, А. Маслоу, Ф. Перлза, Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Д.Н.Узнадзе, В.Н. Мясищева, Ф.В. Бассина, Е.Л. Доценко, Э.И. Киршбаума, И.М. Никольской, Р.М. Грановской и других. При исследовании данной проблемы неизученными являются особенности защитных механизмов и копинг – стратегий у студентов в связи с фактором их вовлеченности в занятия физическими упражнениями и спортом. В контексте интегрального подхода В.С. Мерлина [2] и теории полисистемного взаимодействия Б.А. Вяткина [1] нам представлялось актуальным изучение проблемы обусловленности защитного и совладающего поведения студентов системой разноуровневых

свойств индивидуальности субъекта (свойствами нервной системы, темперамента и личности). Цель настоящего экспериментального исследования состояла в том, чтобы выявить особенности в использовании механизмов психологической защиты и способов совладающего поведения у студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом. Мы предполагали, что студенты-спортсмены в отличие от студентов – «неспортсменов», применяют более рациональные и конструктивные механизмы защиты и способы совладающего поведения, обусловленные комплексом их личностных, психодинамических и интеллектуальных свойств.

Исследования проводились на базе Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета, Пермского государственного национального исследовательского университета и Пермской государственной фармацевтической академии. В эксперименте приняло участие 80 ведущих студентов-спортсменов этих вузов и 80 студентов, не занимающихся спортом, но регулярно посещающих учебные занятия по дисциплине «физическая культура».

Для диагностики защитных механизмов мы использовали опросники Р. Плутчика – Г. Келлермана – Х. Конте «Индекс жизненного стиля», Г.С. Никифорова и М.А. Дмитриевой «Стратегии и модели преодолевающего поведения» и Р. Лазаруса и С. Фолкмана «Опросник способов совладания». Для изучения свойств темперамента нами был использован опросник А.И. Щebetенко. Особенности мотивационной сферы студентов изучалась по анкете В.И. Тропникова. Невербальный интеллект диагностировался по методике Д. Равена.

В результате межгруппового сравнения показателей защитного поведения нами были обнаружены статистически значимые различия по пяти показателям (подавление, замещение, регрессия, интеллектуализация и проекция). Показатель «подавление» оказался выше у студентов-спортсменов по сравнению с «неспортсменами» (7,3 против 3,2; $p < 0.01$). «Спортсмены» имеют более высокую величину по показателю замещения (10,3 против 4,7 при $p < 0.01$). Обнаружено, что студенты-спортсмены превосходят других студентов по показателю «интеллектуализация» (11,1 против 6,8 при $p < 0.01$). Обнаружено различие по показателю «проекция» - у студентов-спортсменов этот он оказался выше (11,4 против 8,7 при $p < 0.01$). Показатель регрессивного поведения у студентов-спортсменов ниже, чем у студентов - «неспортсменов» (8,2 против 11,8 при $p < 0.01$).

Таким образом, студенты-спортсмены в отличие от студентов - «неспортсменов» в трудных жизненных ситуациях склонны прибегать к конструктивным механизмам защитного поведения.

Результаты, полученные по методике Р. Лазаруса и С. Фолкмана, выявили преобладание у студентов - спортсменов по сравнению с «неспортсменами» следующих копинг-стратегий: самоконтроль (17,8

против 12,9 при $p = 0.01$), принятие ответственности (11,6 против 7,5; $p < 0.01$) и планирование (15,3 против 10,9; $p < 0.01$).

Анализ особенностей совладающего поведения по методике Г.С. Никифорова и М.А. Дмитриевой позволил выявить различия по двум моделям поведения. Импульсивность и агрессивность выше у «неспортсменов» (соответственно 19,5 против 15,5 при $p < 0.01$ и 21,6 против 17,5 при $p < 0.01$).

Анализ результатов факторизации комплексов показателей защитного и совладающего поведения, а также разноуровневых свойств индивидуальности студентов позволил нам выявить четыре фактора (по два для каждой из исследуемых групп), отражающие стили защитного и совладающего поведения. Первый стиль целеустремлённого, ответственного и уверенного поведения, отличающий поведение студентов-спортсменов, характеризуется уверенным конструктивным стратегическим решением проблем и сопряжен с мотивацией самоутверждения и самосовершенствования, а также с психодинамической активностью в разных ее проявлениях. В структуру данного стиля вошли показатели отрицания (0,47), интеллектуализации (0,64), самоконтроля (0,49), принятия ответственности (0,72), планирования (0,34), ассертивных действий (0,78), вступления в контакты (0,54). Эти особенности сопряжены с психодинамической активностью (0,72), психодинамической общительностью (0,55) и мотивацией физического совершенствования (0,44), повышения престижа и желания прославиться (0,33).

Второй стиль «обесценивания проблем» с включением механизмов проекции (0,39) и манипуляции (0,38), дистанцирования (0,51) и планирования ((0,56) оказался связанным с показателями мотивации физического

У студентов, не занимающихся спортом, также выделены два фактора защитного и совладающего поведения.

Первый стиль можно обозначить как «стиль отрицания важности здорового образа жизни в форме негативного отношения к физической культуре и спорту». В этот фактор вошли показатели отрицания (0,56), интеллектуализации (0,42), склонности к конфронтации (0,64), ассертивного поведения (0,51), осторожных действий (0,46), сопряженные с мотивацией общения (0,40), познания (0,40) интеллекта (0,52). и с психодинамической общительностью (0,43).

Второй стиль «формального отношения к занятиям физическими упражнениями и спортом» связан с игнорированием требований учебной программы и навязыванием своего негативного отношения другим студентам. Такой стиль связан с недооценкой роли физической культуры в формировании профессионально-значимых качеств, что усугубляется их психодинамической ригидностью, проявляющейся в отсутствии поведенческой гибкости. В этот фактор вошли показатели проекции (0,37), дистанцирования (0,54), вступления в контакт (0,62), манипулятивных

действий (0,45), мотивации приобретения жизненных умений (0,61) и ригидности по темпераменту (0,39).

Выводы. Результаты исследования подтвердили нашу гипотезу о существовании значительных различий в применении защитных механизмов и копинг-стратегий студентами спортсменами и студентами, не занимающимися спортом.

1. В исследовании обнаружена следующая последовательность в предпочтении защитных механизмов всеми студентами, участвующими в исследовании. Это механизмы проекции, интеллектуализации, замещения, регрессии и подавления. Для совладания с трудными ситуациями они используют такие копинг-стратегии, как самоконтроль, планирование решения проблемы, принятие ответственности, импульсивные действия агрессивные действия.

2. Нами обнаружены достоверные различия в использовании защитных механизмов и копинг-стратегии студентами-спортсменами и студентами, не занимающимися спортом.

3. Получены факторные структуры, характеризующие стилевые проявления защитного и копинг-поведения. представителей двух исследуемых групп,

5. Полученные результаты могут быть использованы преподавателями при определении путей и средств формирования у студентов конструктивных защитных механизмов и рациональных способов совладающего поведения.

Литература

1. Вяткин Б.А. Избранные психологические исследования индивидуальности. Пермь.: Книжный мир», 2005. – 392 с.

2. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986. – 286 с.

Маркелов Владимир Вениаминович, проф., д.п.н. Россия, г. Пермь, ФГБОУ ВО Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет

Александров Игорь Юрьевич, ст. препод. Россия, г. Пермь, ФГБОУ ВО Пермская государственная фармацевтическая академия.

INDIVIDUAL FEATURES OF PROTECTIVE AND SUPPORTING BEHAVIOR OF SPORTSMEN STUDENTS

Markelov V., Doctor of pedagogical sciences, PhD, associate professor, professor, Russia, Perm, Perm State Humanitarian-Pedagogical University.

Alexandrov I., teacher, Russia, Perm, Perm State Pharmaceutical Academy.

Annotation. The study is devoted to a comparative study of coping behavior of students in connection with the factor of their involvement in active sports. In the work, data are received that students - athletes prefer constructive strategies associated with a system of different levels of the integral individuality of a person.

Key words: coping strategies, stress, individuality, system approach, student, sport, structure of properties, adaptation, integration, self-realization, correlation analysis.

Literature

1. Vyatkin, B.A. *Selected psychological researches* / B.A. Vyatkin. Perm, the Book World, 2005. - 392 p.
2. Merlin, V.S. *An outline of an individual study of integrality. Merlin.* - Moscow: Enlightenment, 1986. - 256 p.

УДК 159.9:797.2

СТРЕСС-ФАКТОРОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ПЛАВАНИИ

Папуша А.Т., Байковский Ю.В.

Аннотация. Исследование ведущих стресс-факторов, влияющих на надежность соревновательной деятельности пловцов высокой квалификации. Исследование проведено в сентябре 2018 года по разработанному авторскому опроснику «стресс-факторы», составленному на основе опроса 100 пловцов высокой квалификации. В результате исследования выявлены предсоревновательные и соревновательные стресс-факторы, влияющие на результат спортсменов высокой квалификации.

Ключевые слова: стресс-факторы, надежность деятельности, соревнования, пловцы высокой квалификации

Актуальность. Надежность деятельности спортсмена во время тренировок и выступлений на соревнованиях является актуальной проблемой современного спорта. Проблема надежности возникла вместе с ростом спортивных результатов, повышением ответственности спортсменов и команд за результат, стремлением повысить безошибочность соревновательных действий спортсменов в экстремальных условиях, особенно характерных для большого спорта. Соревновательная деятельность сопряжена с множеством различных «сбивающих» факторов, таких как нарастающее утомление, изменение погодных условий, неожиданные приемы соперника, действия зрителей, необъективность судейства и т.п. [1, 3]. Спорт все чаще приобретает форму соревнования личностей, где часто решающим фактором является способность к самоконтролю и саморегуляции. Саморегуляция деятельности оказывает определенное влияние на психические процессы, в том числе и переработку информации, темп работы, эффективность и надежность [2, 4].

Важнейшим качеством пловцов высокой квалификации является умение избегать отвлечения внимания от эффективного выполнения соревновательных действий на посторонние раздражители и способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед соревнованиями и во время них [5]. Наиболее актуальна проблема изучения стресс-факторов в видах спорта связанных с наличием объективного риска для спортсменов [6, 7]. Выявленные стресс-факторы в дальнейшей работе использованы для

разработки методик повышения стрессоустойчивости спортсменов высокой квалификации.

Цель исследования – выявление основных стресс-факторов, влияющих на надежность соревновательной деятельности пловцов высокой квалификации с целью психорегуляции предстартового состояния.

Испытуемые. В пилотажном исследовании приняли участие 79 пловцов различной квалификации (КМС-МСМК). В основном исследовании приняли участие 20 членов сборной команды Москвы по плаванию, в возрасте 18-30 лет, квалификация МС, МСМК. Исследование проводилось на базе СДЮШОР «Юность Москвы» по плаванию «СКИФ».

Обсуждение результатов. В пилотажном исследовании, был разработан опросник «Стресс-факторы в плавании» (Таблица 1), в который вошло 7 предсоревновательных и 7 соревновательных стресс-факторов наиболее значимых для пловцов. В таблице последовательность факторов представлена по результатам пилотажного исследования.

Таблица 1 – Стресс-факторы в спортивном плавании

Предсоревновательные	Соревновательные
1. Предшествующие неудачи	1. Плохое самочувствие
2. Плохой сон	2. Волнение
3. Долгая дорога до места старта	3. Отсрочка старта
4. Информация о плохих условиях соревнований	4. Соперник
5. Конфликты (тренер, товарищи, семья)	5. Судейство(некомпетентность)
6. Предсоревновательная болезнь	6. Плохая организация соревнований
7. Ответственность старта	7. Болельщики

В основном исследовании, была определена значимость выявленных факторов на результативность пловцов высокой квалификации в соревнованиях. Наиболее значимыми предстартовыми стресс-факторами (Рисунок 1) являются: наличие конфликтов различного плана (5); предшествующая соревнованию болезнь (6); ответственность предстоящего старта (7).

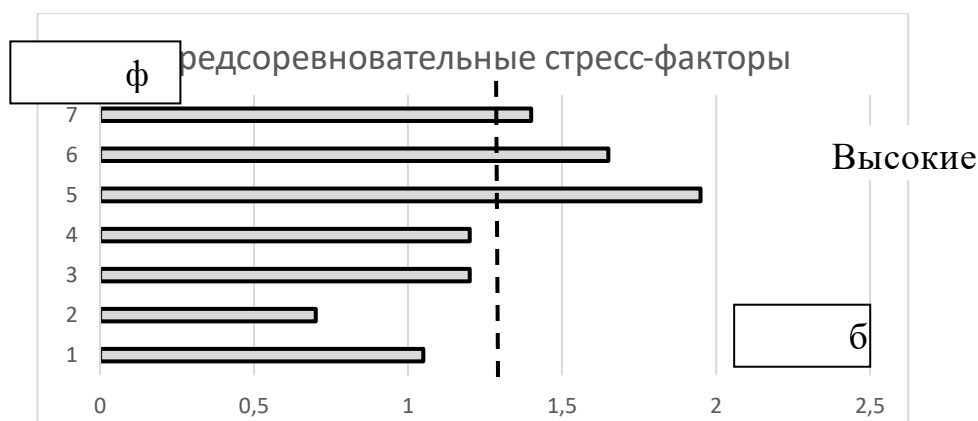


Рисунок 1 – Предсоревновательные стресс-факторы в плавании

Наиболее значимыми соревновательными стресс-факторами (Рисунок 2), являются: отсрочка старта (3); излишнее волнение (ответственность, которую спортсмен возлагает на себя, отсутствие права на ошибку (2); наличие принципиального или неудобного соперника рядом (4); плохая организация соревнований (6).

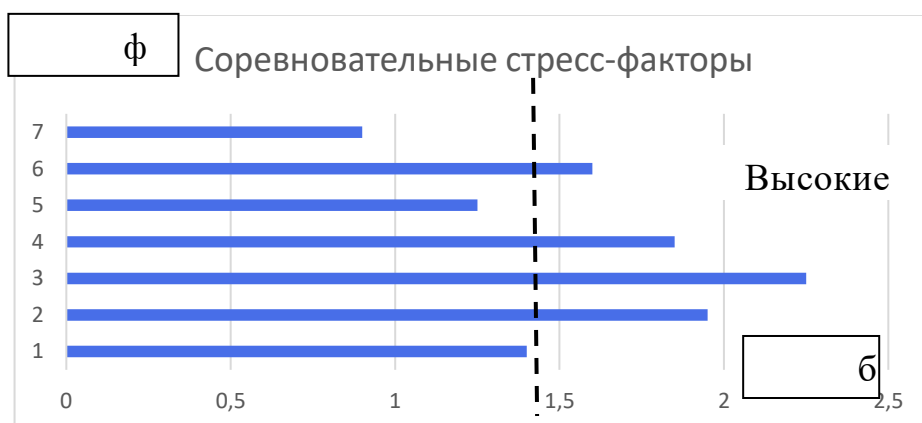


Рисунок 2 – Соревновательные стресс-факторы в плавании

Сравнительный анализ значимости двух групп факторов установил, что более значимыми для пловцов высокой квалификации являются соревновательные факторы (Рисунок 3), они существенно влияют на результат пловца высокой квалификации в соревнованиях, чем предсоревновательные факторы.

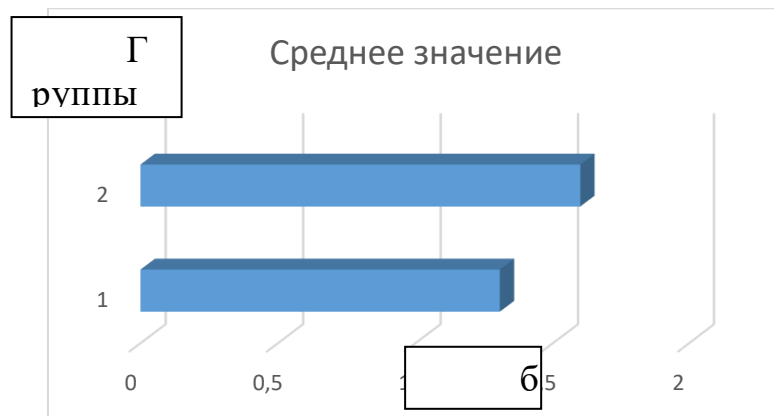


Рисунок 3 – Сравнение предсоревновательных и соревновательных стресс-факторов

Заключение. В результате исследования, выявлено, что для пловцов высокой квалификации наиболее значимыми и, в большей степени влияющими на результат, являются соревновательные стресс-факторы и менее значимыми – предсоревновательные. Сравнительный анализ всех выявленных стресс-факторов показал, что наиболее значимыми для пловцов высокой квалификации (Рисунок 4), являются: 1 - отсрочка старта; 2 - излишнее предстартовое волнение; 3 - наличие конфликтов в предсоревновательный период; 4 - предшествующая соревнованию болезнь; 5 - ответственность предстоящего старта; 6 – неудобный соперник на старте; 7 - плохая организация соревнований. Все выявленные стресс-факторы должны учитываться при подготовке спортсмена к старту.

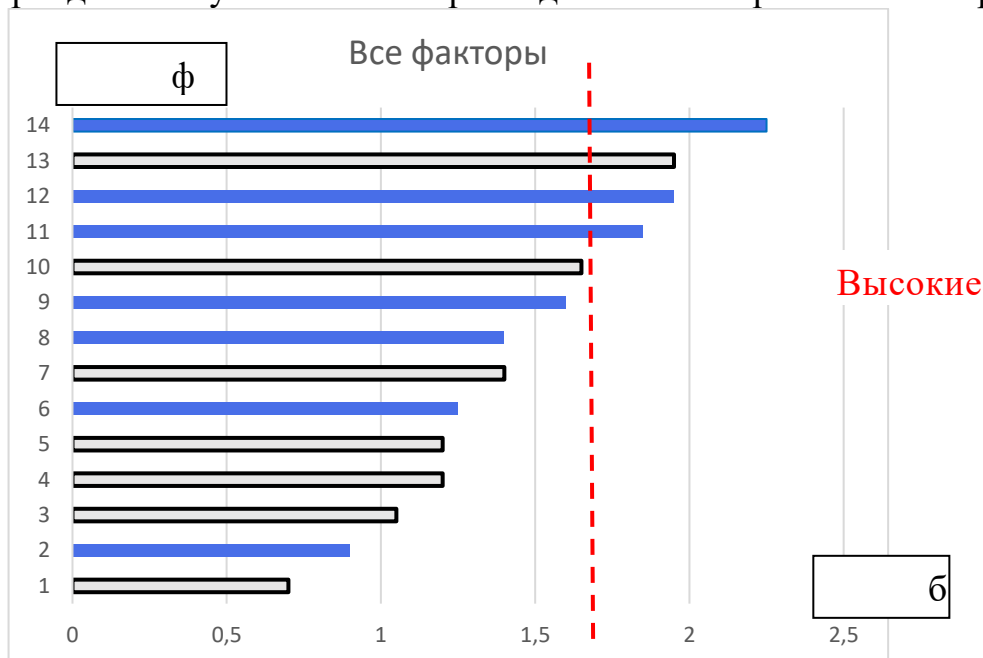


Рисунок 4 – Значимость всех выявленных стресс-факторов

Литература

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – Москва : Физкультура и спорт, 1988.
2. Дьячков, В.М. Основы надежности технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков. – Москва : ФиС, 1974.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб : Питер, 2016 : ил. - (Серия «Мастера психологии»).
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. завед. – 3-е изд. / Л.П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2003.
5. Платонов, В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общей ред. В.Н. Платонова. – Москва : Советский спорт, 2012. – Книга 2.
6. Байковский, Ю. В. Факторы, определяющие экстремальность спортивной деятельности / Ю.В. Байковский // Экстремальная деятельность человека. – 2016. – №2(39). – С. 55-59.
7. Байковский Ю.В. Методика оценки уровня экстремальности и степени надежности деятельности человека в горах / Ю.В. Байковский // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2011. – № 1(20). – С. 59-64.

Папуша Александра Тимофеевна, магистрант 2 курса направления подготовки «Психологические проблемы в спорте», Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

МСМК по плаванию, Чемпионка мира среди военнослужащих

Байковский Юрий Викторович, д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия (alpfest@mail.ru)

STUDY OF THE SIGNIFICANCE OF VARIOUS STRESS-FACTORS OF HIGHLY QUALIFIED SWIMMERS

Papusha Alexandra, 2 year master's student degree of the direction sport on the program «psychological problems in sports» of the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Master of Sport of International Class, world champion in swimming among military

Baikovskiy Yury Viktorovich, Ph.D in Education, Cand. of Psychol. Sci., Professor, Head of the Department of Psychology of the Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPC), Moscow, Russia (alpfest@mail.ru)

Annotation. The article is devoted to the study of the main stress factors, affecting the reliability of the competitive result of highly qualified swimmers. The study was conducted in September 2018 according to the author's questionnaire "stress factors", based on the survey of 100 highly qualified swimmers. As a result of the research were identified pre-competitive and competitive stress-factors influence on the result of highly qualification athletes.

Keywords: stress-factors, noise stability, competitive activity, swimming.

Literature

1. Gorbunov, G.D. *Psychopedagogy of sports / G.D. Hunchbacks*. - Moscow: Physical Culture and Sports, 1988.
2. Dyachkov, V.M. *Fundamentals of reliability of technical skills of athletes / V.M. Dyachkov*. - Moscow: FiS, 1974.
3. Ilyin, E.P. *Sports Psychology / E.P. Ilyin*. - SPb: Peter, 2016: II. - (Series "Masters of Psychology").
4. Matveyev, L.P. *Theory and methods of physical culture. Introduction to the subject: studies. for higher specialist. physical culture studies. Heads - 3rd ed. / L.P. Matveyev*. - SPb.: Lan, 2003.
5. Platonov, V.N. *Sports swimming: the path to success: in 2 books. / under the general ed. V.N. Platonov*. - Moscow: Soviet Sport, 2012. - Book 2.
6. Baikovsky, Yu. V. *Factors determining the extremes of sports activities / Yu.V. Baikovsky // Extreme human activity*. - 2016. - №2 (39). - P. 55-59.
7. Baikovsky Yu.V. *Methods of assessing the level of extremity and the degree of reliability of human activity in the mountains / Yu.V. Baikovsky // Theory and Practice of Applied and Extreme Sports*. - 2011. - № 1 (20). - P. 59-64.

УДК 796.01 159.9

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ - ШАХМАТИСТОВ

Несветаило А.В.

***Аннотация.** В этой статье описаны результаты исследования перфекционизма у спортсменов – шахматистов 7–16 лет. Исследование осуществлялось с помощью методики диагностики перфекционизма у юных спортсменов Коннора и Диксона, успешно прошедшей все этапы адаптации на российской выборке шахматистов.*

***Ключевые слова:** диагностика, перфекционизм, дети, шахматисты, спорт, спортсмены.*

Перфекционизм последние десятилетия занимает одно из ключевых мест в исследованиях психологических состояний спортсменов, также актуально и изучение его взаимосвязей и влияний на результаты тренировок и соревнований. Изначально, перфекционизм считался отрицательной чертой, но с увеличением исследований ученые пришли к выводу, что перфекционизм многогранен, и содержит несколько компонентов, среди которых можно выделить как конструктивные, так и деструктивные. Наиболее популярными методиками для изучения перфекционизма у взрослых считаются две: - это шкала Фроста и шкала Хьюитта и Флетта, успешно адаптированные на российской выборке [1, 4].

Учитывая, что спортсменами становятся в основном в младшем школьном и подростковом возрасте, очень актуальным становится исследование перфекционизма у детей – спортсменов. Понимание его влияния на тренировочный и соревновательный процесс имеет огромное

значение для подготовки успешных спортсменов с индивидуальными психологическими ресурсами. Первыми специализированную методику для диагностики перфекционизма у детей разработали ученые Коннор и Диксон [5]. Эта методика успешно прошла адаптацию на российской выборке спортсменов - шахматистов [2, 3], и в данной статье описываются результаты исследования перфекционизма у шахматистов с помощью этой методики.

В исследование приняли участие 274 шахматиста (из них 73 девочки и 201 мальчик) из 35 городов России (из города Новороссийска 143 шахматиста) в возрасте от 7 до 16 лет, имеющие спортивные разряды. Большинство (222 человека) в возрасте от 10 до 16 лет, в том числе 65 девочек и 157 мальчиков, и 52 шахматиста в возрасте от 7 до 9 лет, в том числе 8 девочек и 44 мальчика.

Каждый спортсмен ответил на 14 вопросов методики, используя варианты ответа от 1 (совершенно неверно) до 5 (совершенно верно). В методике по показателю социально предписанного перфекционизма диапазон низких значений находится в пределах от 7 до 17, средних – от 18 до 28, высоких значений от 29 до 35 баллов. По перфекционизму, ориентированному на себя, низкие значения находятся от 7 до 19, средние значения от 20 до 30, высокие значения от 31 до 35 баллов.

В результате тестирования шахматистов по социально предписанному перфекционизму (СПП) средний показатель равен 22,9 балла, в том числе у мальчиков 23,2 балла, а у девочек 21,9 балла. В группе шахматистов от 7 до 9 лет средний показатель социально предписанного перфекционизма составляет 23,9, в том числе у мальчиков 24,2 балла, а у девочек – 21,9. В группе шахматистов 10 - 16 лет средний показатель по СПП равен 22,6 балла, в том числе у мальчиков 22,9 балла и у девочек 21,9.

По перфекционизму, ориентированному на себя (СОП), средний показатель равен 24,8 балла, в том числе у мальчиков 24,9 балла, а у девочек 24,4 балла. В группе шахматистов 7 - 9 лет средний показатель равен 25,3, в том числе у мальчиков 25,3 балла, а у девочек – 25,1. У шахматистов 10 - 16 лет средний показатель по СОП равен 24,6 балла, в том числе у мальчиков 24,8 балла и у девочек 24,3.

Как видно из результатов опросника, все средние значения по перфекционизму у шахматистов попадают в диапазон средних значений методики диагностики перфекционизма, как по социально – предписанному перфекционизму, так и по перфекционизму, ориентированному на себя. Также не выявлено существенной разницы между перфекционизмом у мальчиков и перфекционизмом у девочек (по социально – предписанному перфекционизму максимальная разница средних значений 2,5 балла, а по перфекционизму, ориентированному на себя, разница меньше 1 балла). Аналогично, не выявлено различий между средними показателями перфекционизма у шахматистов шахматистов разного возраста. Средние

показатели и по социально – предписанному перфекционизму и по перфекционизму, ориентированному на себя, очень близки по значению.

Также было посчитано количество шахматистов, перфекционизм у которых выше или ниже среднего.

В результате исследования выявлено, что у 201 шахматиста (74%) показатели социально – предписанного перфекционизма попадают в диапазон средних значений, у 31 спортсмена (11%) высокие показатели социально – предписанного перфекционизма, а у 42 спортсменов (15%) - низкие. В том числе у 150 мальчиков (75%) средние значения СПП, у 21 мальчика (10%) высокие показатели, а у 30 мальчиков (15%) – низкие показатели. А у девочек средние значения СПП у 51 девочки (70%), у 10 девочек (14%) – высокие показатели, а у 12 девочек (16%) – низкие. Хотя по количеству человек разница между мальчиками и девочками достаточно велика (примерно в 3 раза мальчиков больше, чем девочек), в процентном соотношении видно, что результаты распределения социально – предписанного перфекционизма очень похожие, всего 1- 5% отличия.

По перфекционизму, ориентированному на себя, у 194 шахматистов (71%) показатели попадают в средние значения, у 37 спортсменов (13%) высокие показатели перфекционизма, ориентированного на себя, а у 43 спортсменов (16%) - низкие. В том числе у 145 мальчиков (72%) средние значения СОП, у 28 мальчиков (14%) высокие показатели, а у 28 мальчиков (14%) – низкие показатели. А у девочек средние значения СОП у 49 девочек (67%), у 9 девочек (12%) – высокие показатели, а у 15 девочек (21%) – низкие.

По результатам видно, что по показателям перфекционизма, ориентированного на себя, так же, как и по социально – предписанному перфекционизму, нет существенной разницы между мальчиками и девочками. Если ориентироваться на процентное соотношение высоких, средних и низких значений, их распределения очень близкие.

Также очень близкие показатели по разным видам перфекционизма. Показатели по социально – предписанному перфекционизму и по перфекционизму, ориентированному на себя, и в количественном и в процентном соотношении очень похожие.

Исследование перфекционизма у спортсменов – шахматистов показало большую схожесть между показателями перфекционизма у мальчиков и девочек, а также у шахматистов разного возраста, как по социально – предписанному перфекционизму, так и по перфекционизму, ориентированному на себя.

По показателям перфекционизма у 10-14% шахматистов высокие значения, а у 14-21% - низкие. Компоненты перфекционизма при исследовании спортсменов показали высокие взаимосвязи с тревожностью, самооценкой, мотивацией, поэтому можно предполагать, что у шахматистов с высокими показателями перфекционизма потребуется дополнительная психологическая работа по снижению тревожности, постановке реальных

целей и работе над адекватной самооценкой. Также, возможно им понадобится работа с мотивацией и усиление мотивации «на достижение успеха по сравнению с мотивацией «на избегание неудач». У спортсменов с низкими показателями перфекционизма, возможно понадобится дополнительная психологическая работа по усилению мотивации и постановке реальных целей.

У большинства шахматистов (67-75%) показатели перфекционизма попали в диапазон средних значений перфекционизма, что предполагает положительное мобилизирующее влияние перфекционизма и отсутствие психологических проблем, связанных с его отрицательным влиянием.

Литература

1. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. 2006, №6, с.73-89.

2. Несветайло А.В. Надежность и валидность методики диагностики перфекционизма у юных спортсменов – шахматистов и футболистов. //Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (28-30 ноября 2018г., Краснодар). Краснодар: КГУФКСТ, 2018, с.175-177.

3. Несветайло А.В. Стандартизация методики диагностики перфекционизма на спортсменах – шахматистах 10 – 15 лет и футболистах 10 – 17 лет. //Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции (11 февраля 2019 г.). Краснодар: КГУФКСТ, 2019, с.126-128.

4. Ясная В.Я., Ениколопов С.Н. Апробация шкал измерения перфекционизма на российской выборке // Психологическая диагностика. 2009, №1, с. 101-120.

5. O'Connor R.C.J., Dixon D. The Structure and Temporal Stability of the Child and Adolescent Perfectionism Scale, Psychological Assessment, American Psychological Association, 2009, Vol. 21, No. 3, 437–443.

Несветайло Анжелика Викторовна, аспирантка Кубанского Государственного Университета физической культуры спорта и туризма, город Краснодар, Россия, angesik@rambler.ru

PERFECTIONISM AT YOUNG CHESS ATHLETES.

Nesvetaylo Anzhelika Viktorovna, graduate student, angesik@rambler.ru, Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism,

Annotation: This article describes the results of a study of perfectionism in chess - athletes of 7 - 16 years. The study was carried out using the method of diagnosing perfectionism among young athletes Connor and Dixon, who successfully passed all the stages of adaptation in the Russian sample of chess players.

Keywords: diagnostics, perfectionism, children, chess players, sports, athletes.

Bibliography

1. Gracheva I.I. Adaptatsiya metodiki «Mnogomernaya shkala per-fektsionizma» P. KH'yuita i G. Fletta. // *Psikhologicheskiy zhurnal*. 2006, №6, s.73-89

2. Nesvetaylo A.V. Nadezhnost' i validnost' metodiki diagno-stiki perfektsionizma u yunyh sportsmenov – shakmatistov i futbolistov. // *Materialy VIII Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem «Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizatsii» (28-30 noyabrya 2018g., Krasnodar)*. Krasnodar: KGUFKST, 2018, s.175-177.

3. Nesvetaylo A.V. Standartizatsiya metodiki diagnostiki per-fektsionizma na sportsmenakh – shakmatistakh 10 – 15 let i futbolistakh 10 – 17 let. // *Fizicheskaya kul'tura i sport. Olimpiyskoye obrazovaniye. Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (11 fevralya 2019 g.)*. Krasnodar: KGUFKST, 2019, s.126-128.

3. Yasnaya V.YA., Yenikolopov S.N. Aprobatsiya shkal izmereniya perfektsionizma na rossiyskoy vyborke. // *Psikhologicheskaya diagnostika*. 2009, №1, s. 101-120.

4. O'Connor R.C.J., Dixon D. *The Structure and Temporal Stability of the Child and Adolescent Perfectionism Scale, Psychological Assessment, American Psychological Association*, 2009, Vol. 21, No. 3, 437–443.

УДК 796:159.9

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Сытник Г.В.

Аннотация. В статье рассматривается современный метод психологического сопровождения для повышения уровня мастерства спортсменов тяжелоатлетов Социально-психологический тренинг СПТ, разработанный на основе эмпирических данных на кафедре психологии им. Пуни.

Ключевые слова: кризис, стрессовая ситуация, конфликтная ситуация, кризисная ситуация, феномен преодоления, критическая ситуация.

Введение. Современный уровень спортивных достижений в тяжелой атлетике настолько высок, что правомерно встает вопрос о пределе человеческих возможностей, обуславливающих эти достижения. В условиях, когда физическая, техническая, тактическая подготовленность спортсменов высшей квалификации достигла практически одного уровня, результат спортивного поединка во многом определяется психологическими факторами.

С целью обучения спортсменов тяжелоатлетов конструктивным формам поведения в критических ситуациях и эффективным способам преодоления конфликтных и кризисных ситуаций в жизни, повышению состояния психологической готовности и уровня спортивного мастерства, была разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс тяжелоатлетов программа Социально-психологического тренинга СПТ

«Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», имеющая свою специфику, в отличие от других видов тренинговой практики, и адаптированная под спортсменов тяжелоатлетов.

Организация и методика исследования. Основой для разработки концепции социально-психологического тренинга (СПТ) «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» послужили результаты нашего исследования «Особенности психологических кризисов и способов их преодоления спортсменами различных специализаций» в 2012-2018 гг [5; 6]. В построении программы использованы современные представления о критических ситуациях как источнике психического и духовного развития личности (Абульханова-Славская К.А. [1], Анцыферова Л.И. [2], Правдина Л.Р. [4], Магомед - Эминов М.Ш. [3], Томалинцев В.Н. [7]).

Структура программы СПТ состоит из пятидневного цикла (5 этапов) по 8 часов работы в день. Помимо упражнений, игр, дискуссий и обучающих заданий в программу социально-психологического тренинга включены психодиагностические методы. Это различного рода анкеты и тесты, направленные на изучение личностных качеств участников тренинга, на оценку их удовлетворенности своим участием в тренинге, на психологическую помощь в осознании участниками СПТ своих слабых и сильных сторон, проявляющихся в межличностном взаимодействии.

Направленность этапов была следующая:

I этап: «Основы психологии кризисов»;

II этап: «Переживание кризисных ситуаций в спорте»;

III этап: «Преодоление кризисных ситуаций в спорте» ;

IV этап: «Преодоление кризисных ситуаций в жизни» ;

V этап: «Индивидуализация преодолевающего поведения.

Индивидуальный подход в преодолении».

С целью проверки эффективности разработанной программы социально-психологического тренинга нами в период с 2011 по 2018 год проведен психолого-педагогический эксперимент с квалифицированными спортсменами-тяжелоатлетами в СПб ГБУ СШОР силовых видов спорта имени В.Ф. Краевского. В качестве испытуемых экспериментальной группы (ЭГ) были привлечены 18 спортсменов тяжелоатлетов.

В качестве контрольной группы выступили 17 спортсменов отделения тяжелой атлетики СШОР №1 Калининского района.

Результаты эксперимента и их обсуждение

СПТ проводился в ЭГ 2 раза в год перед ответственными соревнованиями в период с 2012-2018 гг.

Для оценки результативности проведенной работы мы проанализировали динамику роста уровня спортивного мастерства спортсменов ЭГ и КГ, которая приведена на рисунке 1.

Как видно из рисунка, спортсмены ЭГ показали значительно более высокий уровень спортивной результативности по сравнению со спортсменами КГ.

Так, в экспериментальной группе 8 человек достигли уровня МС, 7 человек - МСМК, 1 человек – ЗМС.

В контрольной группе из-за недостаточной мотивации, низкого уровня результатов, подавленного психоэмоционального состояния были зафиксированы случаи отчислений - 9 человек. Улучшение результатов отмечено у 7 человек: 1 спортсмен выполнил 1 разряд, 4 спортсмена достигли уровня КМС и 2 атлета выполнили норматив МС.

Для количественной оценки динамики повышения уровня спортивного мастерства спортсменов тяжелоатлетов в контрольной и экспериментальной группах за период с 2012-2018гг, нами использована 16-балльная шкала, прошедшая экспертную оценку на кафедре теории и методики тяжелой атлетики НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург.

В соответствие с этой шкалой спортивные разряды переводятся в баллы следующим образом: 3 разряд -1балл, 2р – 2б, 1р – 3б, КМС - 5б, МС – 8б, МСМК и ЗМС – 16 баллов. Таким образом, были рассчитаны количественные показатели, характеризующие динамику улучшения (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Динамика роста уровня спортивного мастерства спортсменов тяжелоатлетов в контрольной и экспериментальной группах за период с 2012-2018 гг.

Литература

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. - М.: Мысль, 1991. - 239 с.

2. Анцыферова, Л.И. Человек перед лицом жизни и смерти / Л.И.Анцыферова // Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики: Сб. статей / Под ред. К.А. Абульхановой, А.В. Брушлинского, М.И. Воловиковой. М.: Институт психологии РАН, 1997. - С. 45- 54.

3. Магомед-Эминов, М.Ш., Феномен экстремальности / М.Ш. Магомед-Эминов. - 2-е изд. - М.: Психоаналитическая Ассоциация, 2008. - 218 с.

4. Правдина, Л.Р. Экстремальный тур как средство формирования культуры здоровья / Л.Р.Правдина // Проблемы и перспективы развития туризма в Северо - Кавказском регионе: Сб. матер, научно-практ, конф. Пятигорск: Изд-во ПГЛУ, 2003. - С.45-48.

5. Сытник, Г.В. Изучение кризисов личностного роста у студентов-спортсменов / Г.В.Сытник // Вестник БПА. - 2012. - №104. - С. 63-68.

6.Сытник, Г.В. Психологический кризис в структуре формирования личности спортсмена / Г.В.Сытник, Е.Е.Хвацкая // Рудиковские чтения – 2015: Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры; РГУФКСМиТ. – М. – С.45-48.

7. Томалинцев, В.Н. Экстремальность России: прогноз развития / В.Н. Томалинцев. – СПб.: Фонд «Отечество», 2007. – 288 с.

Сытник Галина Владимировна, аспирант кафедры психологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, Электронный адрес: galya2828@mail.ru, Моб. Телефон:8(921)187-85-48

SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A MODERN METHOD OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT TO IMPROVE THE LEVEL OF MASTERY ATHLETES SPORTSMEN

Sytник Galina Vladimirovna, graduate student of the Psychology Department of the National State University of Physical Culture, Sport and Health, P.F. Lesgafta, St. Petersburg, Russia, E-mail: galya2828@mail.ru, Mob. Phone: 8 (921) 187-85-48

Annotation. The article discusses the modern method of psychological support to improve the level of skill of athletes weightlifters. Social and psychological training, developed on the basis of empirical data at the Department of Puni`s Psychology.

Keywords: crisis, stressful situation, conflict situation, crisis situation, the phenomenon of coping with, critical (emergency) situation.

References

1. Abulkhanova-Slavskaya, K. A. Strategy of life / K. A. Abulkhanova-Slavskaya. - M.: Thought, 1991. - 239 p.

2. Antsiferova, L. I. People in the face of life and death / Li Antsiferova // Russian mentality: issues of psychological theory and practice: SB. articles / Under the editorship of

K. A. Abulkhanova, A.V. Brushlinsky, M. I. Volovikova. M.: Institute of psychology RAS, 1997. - S. 45 - 54.

3. Magomed-Eminov, M. sh., the phenomenon of extremity / M. sh. Magomed-Eminov. - 2nd ed. - Moscow: Psychoanalytic Association, 2008. - 218 p.

4. Pravdina, L. R. Extreme tour as a means of building a culture of health / Pravdina L. R. // Problems and prospects of tourism development in the North Caucasus region: Sat. Matera, scientific-practical conference. Pyatigorsk: publishing house of pslu, 2003. - P. 45-48.

5. Sytnik, G.V. a Study of crises of personal growth in College students / G. V. Sytnik" // Bulletin of the BPA.- 2012.- №104.- P. 63-68.

6. Sytnik, G. V. psychological crisis in structure of formation of the personality of the athlete / G. V. Sytnik, E. Khvatskaya // Rudikov readings-2015: Materials of XI all-Russian scientific and practical conference with international participation on psychology of sport and physical culture; Rgufksmit. - Mmm.. - P. 45-48.

7. Tomilina, V. N. Extreme Russia: forecast of development / V. N. Tomlinsen. – SPb.: Fatherland Foundation, 2007. - 288 p.

УДК 159.9:796/799

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ЮНЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Уляева Л.Г., Раднагуруев Б.Б., Уляева Г.Г.

***Аннотация.** В статье представлен фрагмент исследования посвященного изучению психологической готовности юных спортсменов-единоборцев высокой квалификации в результате внедрения "Комплексной методики повышения психологической готовности спортсменов-олимпийцев". Данная серия эксперимента позволила выявить динамику уровня фрустрационной толерантности, самоконтроля, волевой активности, выраженности стресс-факторов, ситуативной тревожности, базовых эмоций на предсоревновательном этапе и оценить эффективность методики.*

***Ключевые слова:** юные спортсмены-единоборцы, предсоревновательный период, фрустрационная толерантность, самоконтроль, волевая активность, стресс-факторы, ситуативная тревожность, базовые эмоции*

Введение. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена такой психологической готовности, которая могла бы обеспечить эффективность и надежность саморегуляции его поведения и действий на соревнованиях. У квалифицированных юных спортсменов тренировка неотделима от соревнования. Значительные по объему и интенсивности нагрузки, напряжение психических и физических функций приводят к тому, что юный спортсмен оказывается в экстремальных условиях уже во время тренировки. Особенно это характерно для единоборств, в которых многие тренировки представляют собой поединок, мало отличающиеся от соревновательной поединка [2].

Основная часть. В экспериментальном исследовании психологическая готовность юных единоборцев в предсоревновательный

период до и после внедрения комплексной методики повышения психологической готовности юных спортсменов [4] определялась динамикой следующих показателей: уровень фрустрационной толерантности, самоконтроль, волевая активность, выраженные стресс-факторы, ситуативная тревожность и базовые эмоции - радость, гнев, страх.

Показатели определялись по известным и адаптированным методикам, которые прошли апробацию в рамках выполнения Государственного контракта от 24.10.2014 №107.004.14.14 [3]. Выборку составили юные спортсмены-единоборцы (n=20, 15-17лет), имеющие высокую спортивную квалификацию (КМС, МС). По результатам диагностики был проведен расчет основных статистических характеристик (Таблица 1).

До эксперимента у спортсменов-единоборцев уровень развития таких функциональных состояний как фрустрационная толерантность, волевая активность, самоконтроль, а также такой базовый показатель эмоции как радость, был значительно и достоверно ниже ($p < 0,05$), чем после эксперимента. Проведенная методика также послужила снижению уровня ситуативной тревожности у высокотревожных единоборцев.

Таблица 1 – Динамика показателей психологической подготовленности юных спортсменов (n=20)

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		$t_{эмп}$
	М	М	М	М	
Фрустрационная толерантность	15,90	0,70	18,70	0,60	-9,19
Самоконтроль	13,30	0,55	15,35	0,75	-2,49
Волевая активность	13,60	0,99	17,00	0,74	-4,95
Стресс-фактор – Ф-1 «Социально- психологический»	13,40	0,82	9,90	0,38	5,51
Стресс-фактор –Ф-2 «Объективно оревновательный»	14,80	0,82	9,75	0,52	6,53
Стресс-фактор – Ф-3 «Успех-неудача»	13,90	1,00	8,85	0,42	4,18
Ситуативная тревожность	36,70	2,22	29,70	0,78	3,44
Радость	11,15	0,75	14,60	0,78	-2,98
Гнев	8,25	0,98	4,75	0,32	3,99
Страх	8,25	0,85	5,25	0,34	3,69

Ситуации, характеризующие социально-психологические влияния, которые не только сами по себе ухудшают деятельность соревнующегося, но и снижают его психическую устойчивость по отношению ко всем другим стресс-ситуациям снизилась с $13,40 \pm 0,82$ до $9,90 \pm 0,38$ баллов ($p < 0,05$).

Использованная методика формирования психологической подготовленности спортсменов послужила развитию распределению и переключению внимания от $6,35 \pm 0,25$ до $7,60 \pm 0,23$ баллов после эксперимента ($p < 0,05$).

Уровень развития психомоторных процессов: свойств нервной системы, особенностей работоспособности спортсменов в промежуток времени равный времени соревновательного поединка остался на прежнем уровне. Полученные данные, вероятно, обусловлены спецификой исследуемых показателей, поскольку свойства нервной системы – ее природные, врожденные особенности, влияющие на индивидуальные различия в формировании способностей и характера, на значительные изменения не способны.

Среди стрессовых ситуаций доминирует вторая группа стресс-факторов, объективных соревновательных ситуаций. Единоборцы набрали высокие показатели по данной шкале ($14,8 \pm 0,82$ балла), что свидетельствует о высокой значимости для спортсменов объективных ситуаций соревнований, влияние которых растет с повышением мастерства и соревновательного опыта спортсмена.

На втором месте по выраженности находится первая и вторая группа стресс-факторов, по которым у испытуемых обнаружен средний показатель. Для спортсменов-борцов значимыми являются ситуации, характеризующие социально-психологические влияния ($13,4 \pm 0,82$ балла), которые не только сами по себе ухудшают деятельность соревнующегося, но и снижают его психическую устойчивость по отношению ко всем другим стресс-ситуациям.

Средний уровень значимости ситуации «успеха-неудачи» и стабильности вегетативных функций ($13,9 \pm 1,0$ балла) показывает их незначительное влияние на психическую устойчивость испытуемых. Этот фактор характеризует ситуации «успеха-неудачи» и стабильности вегетативных функций. Ситуации успеха – уверенность в себе и общей установки по отношению к себе соответствовали не значимые отрицательные нагрузки. Ситуация неудачи – психическое состояние, интерпретируется с точки зрения теории фрустрации или теории стресса. Соревновательная неудача – это известный стрессор, ее изучают как постсоревновательный стресс. Неудача в деятельности вызывает психическую нагрузку, также она может ухудшать или стимулировать актуальный результат. При определенной силе мотивации субъекты, стремящиеся к достижению высокого результата, неудачей скорее стимулируются к повышению усилий. Каждая фрустрация в предстартовом состоянии вызывает изменение в различных системах организма: сердечно-сосудистой (ЧСС, ритм дыхания), эндокринной (выделение норадреналина) и двигательном потенциале (мышечный тонус). Все факторы: познавательные, эмоциональные, социальные и двигательные – формируют психическую установку на предстоящее соревнование, которая

относительно легко изменяется под влиянием обстоятельств. Из психической установки развивается так называемая «психофизиологическая мобилизация», которая на ответственных соревнованиях позволяет спортсмену реализовать все его ресурсы.

Полученные данные свидетельствуют о том, что методика была составлена корректно, что позволило спортсменам повысить уровень психологической подготовленности, научиться владеть своим эмоциональным состоянием, концентрировать внимание, освоить техники дыхательных упражнений и овладеть приемами психорегулирующей тренировки.

Система психологической подготовки спортсменов-единоборцев основывается на программировании применяемых средств и методов, а также определенных их комплексов, типизированных в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов. Основным комплексным методом подготовки в таком случае является метод аутогипноидеомоторной тренировки [1].

Основным критерием эффективности индивидуализированных программ психологической подготовки высококвалифицированных единоборцев являются достигнутые ими показатели эффективности соревновательной деятельности.

Выводы. Построение эффективной и надежной системы программированной психологической подготовки в единоборствах должно предусматривать:

- формулирование основной цели и задач построения системы психологической подготовки, адекватной, прежде всего, специфике самих единоборств;

- подбор средств и методов психодиагностики, позволяющих определить основные индивидуальные особенности спортсменов, а также метода, позволяющего группировать полученные данные для построения типовых групп спортсменов со схожими индивидуальными особенностями;

- контроль за динамикой актуального психического состояния и психофизиологической работоспособности спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Литература

1. Мельник Е.В. Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности / Е.В. Мельник, Л.Г. Уляева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 2(144) – 2017. - С. 298-303.

2. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / В. А. Родионов [и др.] ; под общ. ред. В. А. Родионова. - Москва : Издательство Юрайт, 2017 ; Москва : МГПУ. - 211 с.

3. Разработка комплексной методики повышения психологической готовности спортсменов-олимпийцев на этапе подготовки к соревнованиям

(шифр «Паспорт-14») (отчёт о НИР) / Л.Г. Уляева, А.С. Самойлов, С.В. Матвиенко и др. - М.: ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России, 2014. - 219с.

4. Уляева Л.Г. Оценка эффективности комплексной методики повышения психологической готовности спортсменов-олимпийцев/ Л.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев, Г.Г. Уляева // Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы диагностики, профилактики и лечения профессионально обусловленных заболеваний» 16-17 октября 2015. – Сочи, 2015. - С.327-331.

Уляева Лира Гаязовна, кандидат психологических наук, доцент; психолог, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное учреждение "Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства"

Раднагуруев Булат Баторович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент, Россия, Москва, ФГБОУ ВО "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)"

Уляева Гульназ Гаязовна, кандидат педагогических наук, психолог, преподаватель Россия, Стерлитамак, ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры, управления, сервиса

THE DYNAMICS OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF YOUNG ATHLETES OF HIGH QUALIFICATION IN THE PRECOMPETITIVE PERIOD

Ulyaeva Lira Gayazovna, PhD in psychological Sciences, associate professor, lira-ulyaeva@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal Research and Clinical Center of Sports Medicine and Rehabilitation of Federal Medical Biological Agency,

Radnaguruev Bulat Batorovich, PhD in Pedagogical Sciences, associate Professor, radnaguruev@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism»

Ulyaeva Gulnaz Gayazovna, PhD in Pedagogical Sciences, associate Professor, gulnaz-ulyaeva@yandex.ru Russia, Sterlitamak, Sterlitamak College of Physical Education, Management and Service

Abstract. The article presents a fragment of the study devoted to the study of psychological readiness of young athletes-martial artists of high qualification as a result of the introduction of "Complex methods of improving the psychological readiness of athletes-Olympians." This series of experiments made it possible to identify the dynamics of the level of frustration tolerance, self-control, volitional activity, the severity of stress factors, situational anxiety and basic emotions at the pre-competition stage and to evaluate the effectiveness of the technique.

Keywords: young athletes-wrestlers, pre-competition period, frustration tolerance, self-control, strong-willed activity, stress factors, situational anxiety, basic emotions

Literature

1. Melnik E.V. *Psixicheskaya samoregulyaciya sportmenov kak pokazatel` samorealizacii lichnosti* / E.V. Mel`nik, L.G. Ulyaeva // *Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta»*, 2(144) - 2017. - S. 298-303 (VAK).

2. *Psixologicheskoe soprovozhdenie detsko-yunosheskogo sporta: ucheb. posobie dlya bakalavriata i magistratury` / V. A. Rodionov, I.A. Rodionova [i dr.] ; pod obshh. red. V. A. Rodionova. - Moskva : Izdatel'stvo Yurajt, 2017 ; Moskva : MGPU. - 211 s.*

3. *Razrabotka kompleksnoj metodiki povysheniya psixologicheskoy gotovnosti sportsmenov-olimpijcev na e'tape podgotovki k sorevnovaniyam (shifr «Pasport-14») (otchyot o NIR) / L.G. Ulyaeva, A.S. Samojlov, S.V. Matvienko i dr - M.: FGBU FNKChSM FMBA Rossii, 2014. – 219 s.*

4. *Ulyaeva L.G. Ocenka effektivnosti kompleksnoj metodiki pov`sheniya psixologicheskoy gotovnosti sportsmenov-olimpijcev / L.G. Ulyaeva, B.B. Radnaguruev, G.G. Ulyaeva // Sbornik materialov III Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii «Aktual`ny`e problemy` diagnostiki, profilaktiki i lecheniya professional`no obuslovlenny`x zabolevanij» 16-17 oktyabrya 2015. - Sochi, 2015. - S. 327-331.*

УДК 159.9 : 796/799

«ПРОБЛЕМНОЕ» ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ЗАНЯТИЯМ РЕБЁНКА СПОРТОМ

Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования «проблемных» типов отношения родителей (n=56) к занятиям ребенка спортом (компенсирующее, негативное и безразличное) с учетом степени их сформированности. Установлено, что у 46,4% родителей сформирована «модель» поведения (тип отношения), являющаяся источником стресса для юных спортсменов, у 17,9% - ситуативная модель, и у 35,7% - отсутствие «модели» поведения.*

***Ключевые слова:** типы отношения (модель поведения), родители, занятия спортом, юный спортсмен.*

Введение. Отношение родителей к занятиям ребенка спортом является одним из базовых условий (факторов) психологического сопровождения юных спортсменов [3].

Тренеру необходимо понимать, что какими бы ни были «проблемными» родители для него, более важно, чтобы родители не стали «проблемными» для юных спортсменов, создавая последним дополнительные трудности в решении не только возрастных задач развития и задач спортивной подготовки, но и в реализации ими «двойной» карьеры.

При этом:

1) компенсирующее отношение проявляется в стремлении родителей «забыть» собственные жизненные или спортивные неудачи с помощью успехов ребенка в спорте и самоутвердиться за счет этого. Такое отношение ориентирует юного спортсмена на необходимость достижения успехов «здесь и теперь» и определяет зависимость эмоциональной поддержки родителей от спортивных результатов детей.

В качестве подтипа данной категории можно выделить «инвестиционное» отношение родителей к занятиям спортом их ребенка, подразумевающее, что юный спортсмен в перспективе обеспечит им

финансовое благополучие, став мега-«звездой». Такие родители заинтересованы в долгосрочном прогнозе спортивной успешности своего ребенка, не понимая, что на начальном этапе занятий спортом невозможно определить идеальный вид спорта для него;

2) негативное отношение родителей (как правило, одного) проявляется в разного рода противодействиях спортивным занятиям ребенка и, следовательно, в отсутствии эмоциональной поддержки (недооценка роли занятий спортом для общего развития ребенка и т.д., постановка несправедливых требований, запрет посещения тренировок, критика тренера, друзей и др.) Такое отношение может стать источником возникновения чувства вины, боязни наказания, привести к снижению мотивации и, в конечном счете, – уходу из спортивной группы;

3) безразличное отношение родителей проявляется в отсутствии интереса к спортивным занятиям ребенка, игнорировании его успехов и неудач, отсутствии эмоциональной поддержки. Такое отношение может привести к возникновению неуверенности юного спортсмена в правильности своих действий и поступков, формированию эмоционального отчуждения между ним и родителями [1].

Определение степени сформированности одного из трех типов «проблемного» отношения родителей к занятиям ребенка спортом, а именно компенсирующего, негативного или безразличного, - или отсутствия определенной модели поведения может помочь как тренеру, так и спортивному психологу (психологу-педагогу) в организации взаимодействия с безусловно значимыми взрослыми для юного спортсмена.

Основная часть. Исследование проведено на базе СПб ГБОУ СШОР №2 Невского района Санкт-Петербурга (директор А.А.Купершмит) и Центра тестирования, отбора и сопровождения спортивно одаренных детей НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург; в нем приняло участие 56 родителей (26 пап и 30 мам) юных спортсменов. Психодиагностический инструментарий – методика исследования отношения родителей к занятиям ребенка спортом [2].

В таблице 1 представлена степень выраженности «проблемного» поведения родителей юных спортсменов.

Таблица 1 – Проявление отношения родителей к занятиям ребенка спортом (n=56), %

По шкале, баллы	Характеристика	%
8-24	Отсутствие «модели» поведения	35,7 (20 чел.)
25-40	Ситуативная «модель» поведения	17,9 (10 чел.)
41-56	Сформированная «модель» поведения (тип отношения)	46,4 (26 чел.)

Установлено, что у почти половины родителей сформированная «модель» поведения (46,4%). Примерно у каждого третьего участника нет

определенной «модели» поведения (35,7%), а примерно у каждого пятого – ситуативная «модель», которая может либо закрепиться и стать более устойчивой, либо нивелироваться через обсуждение рекомендаций родителям, содержание которых направлено на формирование конструктивной «модели» поведения родителей юного спортсмена.

В таблице 2 представлено, сколько родителей проявляют ситуативную и сформированную «модель» поведения с учетом ее «проблемности».

Таблица 2 – Родители юных спортсменов с ситуативной (n=10) и сформированной «моделью» поведения (типом отношения) (n=26), %

Отношение родителей к занятиям ребенка спортом	«Модель» поведения	
	ситуативная	сформированная
Компенсирующее	40 (4 чел.)	53,8 (14 чел.)
Негативное	30 (3 чел.)	30,7 (8 чел.)
Безразличное	30 (3 чел.)	15,4 (4 чел.)

Родители юных спортсменов чаще проявляют компенсирующее отношение, потом негативное и безразличное (соответственно 53,8; 30,7; и 15,4%), что определенно требует коррекции их поведения через описание и предложения конструктивной «модели» поведения, основу которой составляют: 1) мотивационная установка «на задачу» - успешный спортсмен – тот, кто решает поставленную задачу, а не тот, кто лучше другого; 2) ребенку важна Ваша поддержка независимо от результата его тренировки или соревнования; 3) спортсмен - он и в спорте, и в учебе спортсмен» (организованный, контролирующий, решающий поставленные задачи и пр.)

Родители в зависимости от типа отношения к занятиям ребёнка спортом могут полярно относиться к его учебной успеваемости, поэтому нами разработаны и работающие рекомендации в отношении построения и реализации «двойной» карьеры юным спортсменом, т.е. для успешного сочетания им учебной и спортивной деятельности: 1) предложите закончить предложение: «Я - хороший (сильный, умелый) спортсмен, потому что...» (минимум 10 вариантов ответа); «Я - хороший ученик, потому что ...» (минимум 10 вариантов ответа). Далее это можно использовать в ситуации социальной оценки; 2) вместе разработайте режим дня; 3) для развития уверенности в собственной умелости (компетентности) в учебной и спортивной деятельности ставьте конкретные и перспективные задачи (цели), стимулируйте к самоанализу достигнутых результатов по схеме «что получилось, что сделал» и «над чем надо поработать, уделить внимание, проконтролировать»; 4) школа и занятия спортом – как одно целое, т.е. ты можешь справляться и с учебой, и со спортом (в

подростковом возрасте учебная деятельность становится менее значимой, но продолжает являться обязательной).

Выводы. 1. Почти у половины родителей сформирована «модель» поведения (46,4%), при этом они чаще проявляют компенсирующее отношение, потом негативное и безразличное (соответственно 53,8; 30,7; и 15,4%).

2. Примерно у каждого третьего участника нет определенной «модели» поведения (35,7%), а примерно у каждого пятого – ситуативная «модель», которая может либо закрепиться и стать более устойчивой, либо нивелироваться через обсуждение рекомендаций родителям, содержание которых направлено на формирование конструктивной «модели» поведения родителей юного спортсмена.

Статья выполнена при поддержке гранта РГНФ №17-06-00883.

Литература

1. Хвацкая, Е.Е. Взаимодействие с родителями юных спортсменов как вектор психологического сопровождения спортивного резерва / Е.Е.Хвацкая, Н.Е.Латышева // Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием "Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации" (28-30 ноября 2018 г.) / ред. коллегия: С.М.Ахметов, Г.Д.Алексамянц, Г.Б.Горская, Е.М.Бердическая, Е.А.Пархоменко. - Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2018. – С.249 – 251.

2. Хвацкая, Е.Е. Методика исследования отношения родителей к занятиям родителей ребенка спортом / Е.Е.Хвацкая, Н.Е.Латышева // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 2. – С.312 – 315.

3. Хвацкая, Е.Е. Психологическое сопровождение субъектов образовательной среды ДЮСШ / Е.Е.Хвацкая // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16–18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса: [в 2 ч.] – Ч. 1. – СПб.: Издательско-полиграфический центр Политехнического университета. – С.627 - 630.

Хвацкая Елена Евгеньевна, к.псх.н., доцент, заведующая кафедрой психологии, elenakhvatskaya@mail.ru, Россия, Санкт-Петербург, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург».

Латышева Наталия Евгеньевна, к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры, natlat.spb@mail.ru, Россия, Санкт-Петербург, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

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

THE "PROBLEM" IS THE ATTITUDE OF PARENTS TO THE CHILD'S SPORTS

Abstract. The article presents the results of the study of «problem» types of parental attitudes ($n = 56$) to the child's sports activities (compensating, negative and indifferent), taking into account the degree of their formation. It was found that 46,4% of parents formed a «model» of behavior (type of relationship), which is a source of stress for young athletes, 17,9% - a situational model, and 35,7% - no «model» of behavior.

Keywords: relationship types (behavior model), parents, young sportsmen, to the child's sports activities.

Reference

1. Khvatskaya, E.E. *Vzaimodeystviye s roditelyami yunyxh sportsmenov kak vektor psikhologicheskogo soprovozhdeniya sportivnogo rezerva* / E.E. Khvatskaya, N.E.Latysheva // *Materialy VSH Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem "Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizatsiya"* (28-30 noyabrya 2018g.) / red.kollegiya: S.M.Akhmetov, G.D.Aleksanyants, G.B.Gorskaya, E.M.Berdicheskaya, E.A.Parkhomenko. - Krasnodar: FGBOU VO KGUFKST, 2018. – S.249 – 251.

2. Khvatskaya, E.E. *Metodika issledovaniya otnosheniya roditeley k zanyatiyam roditeley rebenka sportom* / E.E. Khvatskaya, N.Ye.Latysheva // *II Yevropeyskiye igry – 2019: psikhologo-pedagogicheskiye i mediko-biologicheskkiye aspekty podgotovki sportsmenov : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf., Minsk, 4–5 apr. 2019 g. : v 4 ch. / Belorus. gos. un-t fiz. kul'tury ; redkol. : S. B. Repkin (gl. red.), T. A. Morozevich-Shilyuk (zam. gl. red.) [i dr.]. – Minsk : BGUFK, 2019. – CH. 2. – S.312 – 315*

3. Khvatskaya, E.E. *Psikhologicheskoye soprovozhdeniye sub"yektov obrazovatel'noy sredy DYUSSH* / E.E.Khvatskaya // *Olimpiyskiy sport i sport dlya vsekh. XX Mezhdunarodnyy kongress. 16–18 dekabrya 2016 g., Sankt-Peterburg, Rossiya: Materialy kongressa: [v 2 ch.] – CH. 1. – SPb.: Izdatel'sko-poligraficheskiiy tsentr Politekhnicheskogo universiteta. – S.627-630.*

УДК 159.92:796

СРАВНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ЗДОРОВЫХ СПОРТСМЕНОВ И ПАРАЛИМПИЙЦЕВ

Шестиловская Н.А.

Аннотация. В исследовании проведена диагностика уровней развития компонентов саморегуляции у спортсменов и суммарного показателя саморегуляции, выявлены различия в уровнях развития компонентов саморегуляции в целом и по уровням мастерства здоровых спортсменов и паралимпийцев.

Ключевые слова: спортсмены, саморегуляция, стресс, паралимпийцы.

Введение. Эффективность любой деятельности обеспечивается процессом саморегуляции, при этом в спортивной деятельности саморегуляция имеет особенное значение. Произвольная осознанная

саморегуляция – это системный многоуровневый процесс психической активности человека по выдвижению целей и управлению их достижением [1]. Психическая саморегуляция принципиально осознаваема человеком по мере необходимости, например в случае возникновения трудностей или осознанного построения новых планов и программ поведения.

Психическая саморегуляция имеет следующую структуру: принятая субъектом цель деятельности → субъективная модель значимых условий → программа исполнительских действий → система субъективных критериев достижения цели → контроль и оценка реальных результатов → решение о коррекции системы саморегулирования. Все звенья регуляторного процесса системно взаимосвязаны и получают свою содержательную и функциональную определенность лишь в структуре целостного процесса саморегуляции [2;3].

Саморегуляция в спортивной деятельности проявляется в способности спортсмена произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и внутренней функциональных сферах, в характере самоконтроля соревновательного поведения. Конкретные проявления саморегуляции всегда специфичны, так как связаны с особенностями деятельности и непосредственного окружения [4].

Среди них можно выделить индивидуально-типические особенности планирования, моделирования, программирования и оценки результатов. Развитость этих процессов, реализующих различные компоненты индивидуальной системы саморегуляции, описывается индивидуальными профилями саморегуляции. Субъекты с высоким развитием саморегуляции и одинаковым уровнем развития всех регуляторных свойств легче овладевают новыми видами деятельности и чаще достигают высокой эффективности в профессиональной сфере. Исследования показывают, что у спортсменов высшей квалификации, прошедших отбор в олимпийские сборные, как правило, наблюдается гармоничный стиль саморегуляции спортивной подготовки [6;7].

Основная часть. Цель исследования состояла в том, чтобы выявить особенности функций саморегуляции и стилевых особенностей индивидуальных регуляторных профилей здоровых спортсменов и паралимпийцев.

Диагностика параметров саморегуляции была проведена с помощью опросника «Саморегуляция подготовки спортсмена» (Моросанова В.И., 1989) [6]. Методика содержит шесть шкал: пять шкал представляют собой основные функции саморегуляции – планирование, программирование, оценка результатов, гибкость и самостоятельность; шестая шкала – социальное одобрение – свидетельствует о достоверности ответов. Выбор данной методики обусловлен специализированностью методики, а также высокой диагностической валидностью. В ряде исследований уже были примеры использования данной методики [8;9;10], однако нет примеров

исследований, характеризующих стили саморегуляции как целостный феномен.

Выборка здоровых спортсменов составила 249 респондентов, из них 135 мужчин и 114 женщины в возрасте от 19 до 39 лет; 85 – спортсмены 1 разряда, 95 – кандидаты в мастера спорта (КМС), 61 – мастера спорта (МС), 8 – мастера спорта международного класса (МСМК) согласно Единой спортивной классификации Республики Беларусь [11].

Выборка паралимпийцев составила 99 спортсменов, из них 65 мужчин и 34 женщины, из них 6 паралимпийцев – спортсмены 1 разряда, 15 паралимпийцев – КМС, 47 паралимпийцев – МС, 25 паралимпийцев – МСМК, 6 паралимпийцев – заслуженные мастера спорта (ЗМС). Все респонденты на момент диагностики являются действующими спортсменами, участвующими в республиканских и международных соревнованиях.

Результаты диагностики общего (суммарного) показателя саморегуляции (см. таблицы 1 и 2) показали значительное **преобладание среднего уровня развития саморегуляции у спортсменов.**

Таблица 1 – Суммарный показатель саморегуляции

Уровень суммарного показателя саморегуляции	Женщины (здоровые спортсмены)	Мужчины (здоровые спортсмены)	Женщины (паралимпийцы)	Мужчины (паралимпийцы)
Высокий	не выявлен	не выявлен	3%	2%
Средний	96 %	78 %	97%	90%
Низкий	4 %	22 %	не выявлен	8%

Анализ полученных результатов по основным функциям саморегуляции по уровню мастерства выявил, что суммарные показатели уровня саморегуляции находятся на среднем уровне, как у здоровых спортсменов, так и у паралимпийцев. Однако у большего количества паралимпийцев суммарный показатель саморегуляции чаще средний, чем у здоровых спортсменов. Это можно объяснить тем, что достижение высоких спортивных результатов у лиц с ограниченными возможностями (инвалидностью) является более сложным и требующим большего количества усилий, а, соответственно, и большей сосредоточенности и целеустремленности, которые обеспечивается функциями саморегуляции.

Ниже представлены средние показателей саморегуляции у здоровых спортсменов и паралимпийцев (Таблицы 2 и 3).

Таблица 2 – Показатели саморегуляции здоровых спортсменов по уровню мастерства

Название показателя саморегуляции	МСМК, средние	МС, средние	КМС, средние	1 разряд, средние
Планирование	5,7±1,16	5,25±1,25	5,45±1,28	5,05±1,16
Программирование	5,3±1,27	4,21±1,36	4,00±1,69	3,81±1,02
Оценка результатов	4,3±1,42	4,48±1,41	4,11±1,43	3,95±1,75
Гибкость	4,9±1,15	5,9±1,28	5,56±1,23	5,86±1,34
Самостоятельность	5,9±1,05	5,15±1,08	4,11±1,05	4,48±1,25
Общий показатель саморегуляции	26,0±4,28	25,00±4,17	23,22±3,35	23,14±4,14

В данной методике среднее значение параметра саморегуляции не является индикатором развитости или неразвитости способности к саморегуляции респондента, поскольку, во-первых, имеет значение совокупное развитие компонентов, что задает суммарный показатель саморегуляции, и во-вторых, имеет значение взаимная сбалансированность развития компонентов саморегуляции. То есть средняя, или даже слабая развитость одного компонента саморегуляции может компенсироваться развитием других компонентов саморегуляции, что в итоге будет определять успешность или неуспешность деятельности конкретного спортсмена.

Таблица 3 – Показатели саморегуляции паралимпийцев по уровню мастерства

Название показателя саморегуляции	ЗМС, средние	МСМК, средние	МС, средние	КМС, средние	1 разряд, средние
Планирование	5,17±1,17	5,54±1,25	6,04±1,39	6,27±1,22	6,17±1,47
Программирование	3,67±1,37	4,04±1,52	3,75±1,36	4,73±1,62	5,33±0,82
Оценка результатов	3,50±1,52	4,08±1,72	4,71±1,12	4,20±1,47	5,00±1,41
Гибкость	5,50±1,05	5,33±1,40	5,50±1,29	4,47±1,25	5,67±1,51
Самостоятельность	5,67±1,03	5,00±1,25	4,96±1,43	4,60±1,59	6,00±1,09
Общий показатель саморегуляции	23,50±3,62	24,00±3,49	24,96±4,28	24,27±3,39	28,17±3,54

Достоверные статистические различия установлены по шкалам «Планирование», «Гибкость», «Самостоятельность» и общему показателю у спортсменов-паралимпийцев значения саморегуляции выше. По шкалам «Программирование» и «Оценка результатов» средние незначительно отличаются, но статистически достоверных отличий не выявлено (см. таблицу 4).

Таблица 4 – Сравнение показателей основных компонентов и общего показателя саморегуляции здоровых спортсменов и паралимпийцев

Название показателя саморегуляции	Здоровые спортсмены, средние	Паралимпийцы, средние	Статистически достоверные различия, U критерий Манна-Уитни
Планирование	5,31±1,49	5,80±1,45	Uэмп = 1220 при p≤0,05
Программирование	4,14±1,56	3,92±1,40	нет
Оценка результатов	4,03±1,66	4,17±1,46	нет
Гибкость	5,30±1,22	5,70±1,41	Uэмп = 1170 при p≤0,05
Самостоятельность	4,72±1,50	5,14±1,33	Uэмп = 1125 при p≤0,05
Общий показатель саморегуляции	23,43±3,88	24,72±3,57	Uэмп = 985 при p≤0,01

В зависимости от уровня мастерства по общему показателю саморегуляции установлены различия у МСМК (Uэмп = 242 при p≤0,05) и у спортсменов 1 разряда (Uэмп = 144 при p≤0,01), у МС и КМС различий между паралимпийцами и здоровыми спортсменами не выявлено.

Выводы. Саморегуляция представляет собой целостный феномен, однако структурируется отдельными параметрами, при этом более слабое развитие одних может компенсироваться более сильным развитием других, что в итоге дает достаточный уровень развития саморегуляции в целом. В результате проведенной диагностики параметров саморегуляции у здоровых спортсменов и паралимпийцев были сделаны следующие выводы:

Общий показатель уровня саморегуляции как у большинства здоровых спортсменов, так и у паралимпийцев, находится на среднем уровне, но у паралимпийцев суммарный показатель саморегуляции выше, чем у здоровых спортсменов, по причине увеличения сложности достижения высоких спортивных результатов у лиц с ограниченными возможностями (инвалидностью);

У паралимпийцев развитость таких параметров, как «Планирование», «Гибкость», «Самостоятельность» достоверно выше, чем у здоровых спортсменов, что можно объяснить психологическими особенностями паралимпийцев;

По общему показателю саморегуляции в зависимости от уровня мастерства установлены достоверные различия между МСМК, а также между спортсменами 1 разряда, у МС и КМС различий не выявлено, которое может быть вызвано высоким уровнем мотивации и настроенности на победу: у первого разряда мотивация еще есть, у МСМК уже есть мотивация продемонстрировать высокий уровень спортивных достижений.

Литература

1. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Вестн.Моск.Ун-та. Сер.14.Психология.2010.№1.–С.36-45.

2. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии, 1995, №1. – С. 36-45.

3. Акимова Л.Н. Психология спорта: курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант». – 2004. – 127 с.

4. Мильман, В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В. Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте: сб. научных трудов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.

5. Батырова А.А. Переживание и методы саморегуляции в спорте.

6. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М., 1998.

7. Моросанова В.И., Сагиев Р.Р. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов // Вопр. психологии. 1994. № 5. С. 134-140.

8. Купченко, В.Е. Стилевые особенности саморегуляции спортсменов-стрелков на различных этапах подготовки / В.Е.Купченко, А.А.Меньщикова // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2016. - №3. – С. 42-48.

9. Пархоменко Е.А. Стилевые особенности саморегуляции поведения спортсменов игровых и индивидуальных видов спорта / Е.А. Пархоменко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013.№3.– С.69-71.

10. Акименко А. К. Взаимосвязь алекситимии, копинг-стратегий и стиля саморегуляции личности / Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2016. Т. 16, вып. 3. – С. 311-315.

11. Единая спортивная классификация Республики Беларусь 2013–2016 гг. / И. И. Сержанин. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2013. – 336 с.

Шестиловская Наталья Александровна, старший преподаватель, flower27@mail.ru, Республика Беларусь, Минск, Белорусский государственный университет

COMPARISON OF PARAMETERS OF SELF-REGULATION BETWEEN HEALTHY ATHLETES AND PARALYMPIAN

Shetilovskaya Natalia Aleksandrovna, senior tutor, flower27@mail.ru, Republic of Belarus, Minsk, Belarusian State University.

Abstract. The research includes results of diagnostics of the levels of development of components of athletes self-regulation, total indicator of self-regulation, differences on the levels of development of components of self-regulation in general and on skill levels between healthy athletes and Paralympian.

Key words: athletes, self-regulation, stress, Paralympian.

Literature

1. Morosanova V.I. Individual'nyy stil' samoregulyatsii v prisutstvii cheloveka // Vestn.Mosk.Un-ta. Ser.14.Psikhologiya.2010.№1. -S.36-45.

2. Konopkin O.A. *Psikhicheskaya samoregulyatsiya nablyudayemoy aktivnosti cheloveka (strukturno-funktsional'nyy aspekt) // Voprosy psikhologii, 1995, №1. - S.36-45.*
3. Akimova L.N. *Psikhologiya sporta: kurs lektsiy. - Odessa: Studiya «Negotsiant». - 2004. - 127s.*
4. Mil'man, V. E. *Stress i lichnostnyye faktory regulyatsii deyatel'nosti / V.V. E. Mil'man // Stress i trevoga v sporte: sb. nauchnykh trudov. - M.: Fizkul'tura i sport, 1983. - 288 s.*
5. Batyrova A.A. *Perezhivaniye i metody samoregulyatsii v sporte.*
6. Morosanova V.I. *Individual'nyy stil' samoregulyatsii: fenomen, struktura i funktsii v aktivnoy aktivnosti cheloveka. M., 1998.*
7. Morosanova V.I., Sagiyeu P.P. *Diagnostika individual'no-stilevykh kharakteristik samoregulyatsii v uchebnoy deyatel'nosti studentov // Vopr. psikhologii. 1994. № 5. S. 134-140.*
8. Kupchenko, V.Ye. *Stilevyye osobennosti samoregulyatsii sportstmenov-strelkov na razlichnykh etapakh podgotovki / V.Ye.Kupchenko, A.A.Men'shchikova // Vestnik Omskogo universiteta. Seriya «Psikhologiya». - 2016. - №3. - S. 42-48.*
9. Parkhomenko Ye.A. *Stilevyye osobennosti samoregulyatsii povedeniya sportstmenov igrovykh i ot-del'nykh vidov sporta / Ye.A. Parkhomenko // Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. 2013.№3.– S.69-71.*
10. Akimenko A. K. *Vzaimosvyaz' aleksitimii, koping-strategiy i stilya samoregulyatsii lichnosti / Izv. Sarat. un-ta. Nov. ser. Ser. Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika. 2016. T. 16, vyp. 3. - S. 311-315.*
11. *Yedinaya sportivnaya klassifikatsiya Respubliki Belarus' 2013–2016 gg. / I. I. Serzhanin. – Minsk: GU «RUMTS FVN», 2013.– 336 s.*

УДК 796:159.9

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СТЕРЕОТИПОВ, КАТЕГОРИАЛЬНЫХ СТРУКТУР И СТЕРЕОТИПОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

Шумова Н.С., Байковский Ю.В.

***Аннотация.** Сформированная у спортсмена система категорий, стереотипов эмоционального реагирования, двигательных стереотипов может приводить к излишней трате сил, накоплению нервного напряжения, повышению вероятности срывов. Соответствие социокультурным требованиям позволяет повысить: социальную успешность спортсменов (особенно – подростков), их уверенность в своих силах, самоуважение, доверие к родителям, мотивацию занятий физической культурой и спортом, приводит к достижению более высоких спортивных результатов.*

***Ключевые слова:** стереотипы эмоционального реагирования, двигательные стереотипы, категориальные структуры, результативность.*

Усвоение человеком стереотипов эмоционального реагирования, систем категорий и двигательных стереотипов, образцов поведения, развитых и закрепленных в культуре, обеспечивает социальную

успешность, лежит в основе становления личности, необходимо для функционирования в рамках того или иного общества.

Разумеется, стереотипы реагирования (в т.ч., эмоциональные), отношения, поведенческие стратегии, категориальные структуры могут быть не только «вычерпаны» (по образному выражению А.Н. Леонтьева) из существующей в конкретной деятельности системы отношений, но и творчески созданы и закреплены самим субъектом.

Воспроизводство социальной системы должно опираться на уважение свободы личности, ее индивидуальности, быть открытым для инноваций и творческой инициативы.

Стереотипы эмоционального реагирования, категориальные структуры и двигательные стереотипы вырабатываются как в процессе занятий спортом, так и в семье, связаны с особенностями ребенка, с приоритетными задачами воспитания, с необходимостью в первую очередь сформировать у него сдержанность, умение управлять своими эмоциями или, напротив, с необходимостью его активизировать.

Отсутствие эмоционального контакта родителей и детей, нечувствительность родителей к потребностям детей становятся причиной формирования у детей низкой самооценки, низкой мотивации сохранения здоровья, низкой мотивации профессиональной деятельности, переноса плохих отношений к родителям на тренера [4].

Магистрантом кафедры психологии РГУФКСМиТ П.С.Милушей в 2019 году было проведено исследование 12 подростков в возрасте 11-15 лет, занимающихся фитнес-плаванием и их родителей на базе спортивного клуба World Class Митино. Было выявлено, что чрезмерно высокие притязания родителей и их ориентация на контроль снижает у подростков уверенность в себе и притязания на улучшение здоровья в процессе занятий фитнес-плаванием.

Адекватность и соответствие требований, транслируемых подросткам родителями, двигательным стереотипам, развитым и закрепленным в культуре (осанка), поощрение родителями даже небольших успехов, побуждает подростков выполнять требующиеся физические упражнения.

Подросток, осваивая культурные двигательные стереотипы, начинает соответствовать критериям внешней привлекательности (осанка), становится социально успешным, формирует уверенность в своих силах, самоуважение, доверие к родителям, мотивацию занятий фитнес-плаванием, что приводит к более высоким спортивным результатам.

Эмоциональные процессы – процессы психофизиологические. С одной стороны, они представлены в виде различных переживаний, с другой – имеют ярко выраженную физиологическую составляющую, готовят организм к деятельности. Эмоции, отмечая значение для субъекта отражаемых предметов и явлений, регулируют его поведение, мышление и даже восприятие.

От устойчивости и адекватности сформированной системы категорий, стереотипов эмоционального реагирования, двигательных стереотипов, от того, обеспечивают ли эмоциональные и когнитивные процессы мобилизацию сил для предстоящей деятельности, зависит ее результативность [2].

Исследование 10 танцоров (спортивные бальные танцы) возрастом 11-15 лет (5 девочек и 5 мальчиков) на базе филиала ТСК «Кристалл» магистранта кафедры психологии РГУФКСМиТ Щербины О.А., проведенное с 01.01.17 по 01.01.19 (1-й спортивный разряд – 2 танцевальные пары, кмс – 2 пары, мс – 1 пара) показало, что обладатели спортивного разряда и спортивного звания более всего различаются по способности сохранять устойчивость психических и психомоторных процессов, результативно действовать в эмоциогенных ситуациях. Кандидаты и мастера спорта по сравнению с перворазрядниками более эмоционально устойчивы, меньше рассуждают в благоприятных ситуациях.

Спортсмены, выполняющие мало умственных действий, в трудных ситуациях чаще останавливаются на неудачных, ошибочных или установочных решениях. Однако, активизация умственных действий у эмоционально неустойчивых спортсменов может в благоприятных ситуациях привести к изменению отработанных действий на ошибочные.

Эмоциональная активация с переживанием отрицательных эмоций при слабом самоконтроле может направлять когнитивную репрезентацию в направлении генерирования отрицательных оценок и категорий, препятствовать отражению имеющейся позитивной информации.

При преобладании когнитивной регуляции негативная категоризация событий, перебор только катастрофических вариантов их развития способствует трансформации в тревогу непривычного для себя спокойствия и уверенности в правильности выполняемых действий.

Исследования В.В. Бойко показали, что около 20% лиц, принадлежащих к самым разным социально-демографическим группам, используют нежелательные стереотипные формы экспрессии и нуждаются в их коррекции, однако сами этого не признают [1].

Накопление мастерства, опора при самооценке на объективные критерии правильности выполнения действий может способствовать сохранению и последующей репрезентации в неблагоприятной ситуации позитивной категоризации происходящего (возможность получения опыта) и эмоциональной составляющей.

В танцевальных парах с возрастом и повышением соревновательного опыта спортсмены становятся более эмоционально устойчивыми, более доброжелательными, закрепляют стабильное эмоциональное состояние, сохраняют хорошее настроение в неблагоприятных ситуациях.

Еще одна проблема – закрепление стереотипной гипертимической ригидности эмоционального реагирования у танцоров. Эмоциональное реагирование при этом отличается мажорными окрасками во всех

ситуациях. Возникновение этого стереотипа особенно отчетливо проявляется, по нашим данным, у спортсменов с признаками правой латеральности. Это приводит к излишней трате сил, накоплению нервного напряжения, повышению вероятности срывов, к затруднениям расшифровки эмоций со стороны окружающих (личность всегда на подъеме, и трудно понять, как она относится к позитивным переменам).

Так, исследование, проведенное на базе РГУФКСМиТ в рамках государственного контракта №122 Минспорта РФ (19.04.2017 г.) с участием авторов данной работы, показало, что результативность гребцов падает при сдвиге баланса в сторону преобладания сильной ситуативной эмоциональной над неэмоциональной активацией при низких значениях кожной проводимости [3].

Баланс определялся по соотношению активации низкочастотного генератора альфа-ритма (эмоциональная субсистема) и активности среднечастотного генератора альфа-ритма (неэмоциональная субсистема активации).

Кожная проводимость отражает активацию периферической части симпатического отдела вегетативной нервной системы, то есть не столько специфические эмоции, стимулы или задачи, сколько функциональное состояние (утомления или готовности) и метаболические процессы.

Устойчивая эмоциональная активация, напряженность психической деятельности, опирающаяся на личностные черты («Возбудимость», «Эмотивность» по тесту Леонгарда, «Тревожность» по тесту Кеттелла, фактор «F1»), отрицательно влияла на результат на самой первой и короткой дистанции первого соревнования (200 м). Результат на этой дистанции рос с «Эмоциональной стабильностью» (фактор «С» по тесту Кеттелла).

На последующих дистанциях и стартах эмоциональная стабильность не повышала результат, так как не обеспечивала тонус симпатического отдела вегетативной нервной системы гребцов на фоне утомления.

Выводы:

1. Результативность физкультурно-спортивной деятельности зависит от сформированной у спортсмена системы категорий, стереотипов эмоционального реагирования и двигательных стереотипов.

2. Формирование двигательных стереотипов, развитых и закрепленных в культуре, приведение в соответствие социокультурным критериям внешней привлекательности (осанка) позволяет повысить: социальную успешность занимающихся (особенно – подростков), их уверенность в своих силах, самоуважение, доверие к тренеру (подростков – и к родителям), мотивацию занятий физической культурой и спортом, приводит к достижению более высоких спортивных результатов.

3. Репрезентация в неблагоприятной ситуации позитивной категоризации происходящего (возможность получения опыта) и эмоциональной составляющей, сохранение хорошего настроения в

неблагоприятных ситуациях, умение управлять своими эмоциями, правильный выбор регуляторной системы (эмоциональной или неэмоциональной), на которую следует опираться спортсмену, позволит достичь более высокого спортивного результата.

4. Сформированный у спортсмена стереотип эмоционального реагирования может затруднять расшифровку его эмоций со стороны окружающих, приводить к излишней трате сил, накоплению нервного напряжения, повышению вероятности срывов. Необходимо включать в стереотип периодическое снижение уровня возбуждения.

Литература

1. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. — СПб: Питер, 2001. — 752 с.
2. Литвиненко, С.Н. Показатели вариационной пульсометрии в экстремальных условиях высокогорного восхождения / С.Н. Литвиненко, Ю.В. Байковский, Н.С. Шумова, А.А. Митрофанов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №1. – С. 17-20.
3. Шумова, Н.С. Основные компоненты состояния готовности гребцов к соревнованию / Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский, В.Ф. Сопов, А.Я. Габбазова, В.А. Драгелите, А.В. Ковалева, Д.Ю. Кабанов // Спортивный психолог. – 2017. – №3 (46). – 2017. – С.15-20.
4. Шумова, Н.С. Формирование навыка самооценивания у спортсменок-волейболисток / Н.С. Шумова, Н.С. Бабиева, Ю.В. Байковский // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №11. – С. 14-16.

Шумова Наталия Сергеевна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия (shumova@interwave.ru)

Байковский Юрий Викторович – д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия (alpfest@mail.ru)

FORMATION OF SPORTSMEN'S MOTION STEREOTYPES, EMOTIONAL RESPONSE'S CATEGORIAL STRUCTURES AND STEREOTYPES

Shumova Natalia Sergeevna - Ph.D in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIFK), Moscow, Russia (shumova@interwave.ru)

Baikovskiy Yury Viktorovich - Ph.D in Education, Cand. of Psychol. Sci., Professor, Head of the Department of Psychology of the Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPC), Moscow, Russia (alpfest@mail.ru)

Annotation. The system of categories formed in an athlete, stereotypes of emotional response, motor stereotypes can lead to waste of energy, accumulation of nervous tension, increase the likelihood of disruption. Compliance with sociocultural requirements can improve: social success of athletes (especially teenagers), their self-confidence, self-esteem, confidence in parents, motivation for physical education and sports, leads to the achievement of higher sports results.

Keywords: emotional response stereotypes, motor stereotypes, categorical structures, effectiveness.

Literature

1. Ilin E. P. *Emocii i chuvstva*. - SPb: Piter, – 2001. — 752 s.
2. Shumova, N.S. *Osnovnye komponenty sostoyaniya gotovnosti grebcov k sorevnovaniyu* / N.S. Shumova, Yu.V. Bajkovskij, V.F. Sopov, A.Ya. Gabbazova, V.A. Draugelite, A.V. Kovaleva, D.Yu. Kabanov // *Sportivnyj psiholog*. – 2017. – №3 (46). – 2017. – S.15-20.
3. Shumova, N.S. *Formirovanie navyka samoocenivaniya u sportsmenok-volejbolistok* / N.S. Shumova, N.S. Babieva, Yu.V. Bajkovskij // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. – 2018. – №11. – S. 14-16.
4. Litvinenko, S.N. *Pokazateli variacionnoj pul'sometrii v ekstremal'nyh usloviyah vysokogornogo voskhozhdeniya* / S.N. Litvinenko, Yu.V. Bajkovskij, N.S. Shumova, A.A. Mitrofanov // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. – 2019. – №1. – S. 17-20.

СЕКЦИЯ IV
НЕЙРО-КОГНИТИВНЫЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ

УДК 159.92

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ
К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Аринушкина А.П., Москвина Н.В.

***Аннотация.** Рассмотрена проблема адаптации спортсменов к соревновательной деятельности в мини-футболе. Приведенные данные показывают значимость исследования динамики показателей адаптации, тревожности и стресса у спортсменов занимающихся мини-футболом.*

***Ключевые слова:** спорт, спортивная психология, адаптация, тревожность, стресс, индивидуальные особенности, мини-футбол.*

Введение. Проблема адаптации спортсмена к соревновательной деятельности в мини-футболе в спортивной психологии в настоящее время разработана недостаточно. Низкий уровень адаптации спортсменов к соревновательной деятельности в мини-футболе может быть причиной повышения уровней тревожности, стресса, снижения психомоторного контроля и волевых характеристик [1-7], что может приводить к перегрузкам и травмам на выступлениях при выполнении соревновательных упражнений в высоком темпе, при максимальной интенсивности и т.п. С целью изучения данного вопроса нами были проведены следующие исследования.

Основная часть. Объект исследования явилось состояние спортсменов в соревновательной деятельности. Предмет исследования выступили характеристики предсоревновательного состояния спортсменов в мини-футболе (психомоторный контроль, тревожность, уровень стресса).

Гипотеза: предполагалось, что у квалифицированных футболистов, адаптированных к соревновательной деятельности, перед соревнованиями будет проявляться более низкий уровень тревожности и стресса, а уровень психомоторного контроля будет выше, чем у неквалифицированных спортсменов.

Цель исследования – сравнить уровень тревожности, уровень проявлений стресса и уровень психомоторного контроля квалифицированных и неквалифицированных спортсменов в мини-футболе.

Методы исследования. Социально-психологическая адаптация Роджерса и Даймонда; Мотивы спортивной деятельности (МСД по Е.А.Калинину); Шкала самооценки тревоги (Ч.Д. Спилбергер, 1976); дозированный теппинг-тест; тест Люшера.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе мини-футбольного клуба «Спартак» (г. Москва). Всего проводилось 4 измерительных процедуры, перед началом мезоцикла (сентябрь) было проведено 2 измерения:

№ 1 – перед тренировочным занятием (понедельник); № 2 – перед соревновательным занятием (суббота). После завершения мезоцикла (декабрь) также было проведено 2 измерения: № 3 – перед тренировочным занятием (понедельник); № 4 – перед соревновательным занятием (суббота). Недельный микроцикл - 5 тренировочных занятий (понедельник – пятница) и 1 соревновательное занятие (суббота). Воскресенье – выходной. Мезоцикл – продолжительность 3 месяца (14-15 недель).

Испытуемые: 21 футболист (мужчины). Группа №1 – квалифицированные футболисты. Количество испытуемых – 10 чел. Квалификация – КМС. Стаж занятий – 5 лет и более. Возраст – 20-25 лет.

Группа № 2 – футболисты не имеющие квалификации. Количество испытуемых – 11 чел. Квалификация – без разряда. Стаж занятий – 1,5 года и менее. Возраст – 16-18 лет.

Результаты исследования позволяют говорить о том, большинство профессиональных спортсменов на этапе соревновательной деятельности имеют оптимальный уровень тревожности (80%). В группе непрофессиональных спортсменов данный уровень выраженности тенденций выявлен у 34,5% участников исследования.

На этапе перед соревнованием оптимальный уровень тревоги диагностируется у 60% профессиональных спортсменов, а также у 27,3% спортсменов-непрофессионалов. Тревога и у профессиональных спортсменов, и в группе спортсменов-непрофессионалов по данным самооценки снижается от тренировки к предсоревновательному измерению ($p=0,01$).

Результаты диагностики с использованием дозированного теппинг-теста.

В ходе исследования было определено, что как у профессиональных, так и не профессиональных спортсменов диагностируется оптимальный уровень психомоторного контроля на этапе перед тренировкой. У спортсменов непрофессионалов диагностируется в целом более высокий уровень психомоторного возбуждения. Можно заключить, что уровень психомоторного контроля в группе профессиональных спортсменов перед соревнованиями достоверно выше по сравнению с результатами диагностики перед тренировкой. Данное обстоятельство позволяет говорить о существенном увеличении уровня психомоторного контроля у спортсменов-профессионалов перед соревнованием.

Результаты исследования особенностей уровня стресса с использованием теста М. Люшера. Результаты диагностики позволяют говорить о том, что на этапе перед тренировкой и перед соревновательной деятельностью в группе спортсменов-профессионалов стресс отсутствует.

В группе спортсменов-непрофессионалов перед тренировкой выраженный стресс диагностируется у 27,3% спортсменов, тогда как перед соревнованием выраженный стресс имеют 9,1% участников. Достоверных различий по показателям выраженности стресса между профессионалами и непрофессионалами не обнаружено. Обнаружены статистически достоверное снижение уровня стресса у профессиональных спортсменов в соревновательный период по сравнению с уровнем стресса, измеренным на тренировке ($p=0,04$).

Выводы. В ходе эмпирического исследования в предсоревновательном периоде было определено, что у спортсменов-профессионалов в целом диагностируется достоверно более низкий уровень тревожности. В группе профессиональных спортсменов перед соревнованием диагностируется снижение уровня стресса, а также повышения уровня психомоторного контроля. У спортсменов-профессионалов в целом диагностируется достоверно более низкий уровень тревожности. Также в группе профессиональных спортсменов перед соревнованием диагностируется снижение уровня стресса, а также повышения уровня психомоторного контроля. Полученные данные могут быть использованы в целях диагностики и психологической подготовки спортсменов занимающихся мини-футболом.

Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2009. 352 с.
2. Москвин В.А., Москвина Н.В. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека. - М.: Смысл, 2011. - 367 с. - ISBN 978-5-89357-303-9
3. Рудик П. А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена / П.А. Рудик // Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 9–20.
4. Moskvin V.A., Moskvina N. V. Psychophysiology and features volitional regulation sport university students // European Journal of Education and Applied Psychology. - 2015. - № 3. - P. 62-65.
5. Moskvin V.A., Moskvina N. V. Asymmetry and individual characteristics of strong-willed regulation teenage athletes // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences . - 2016. - № 5-6. - P. 22-24. doi: 10.20534/AJH-16-5.6-22-24.
6. Moskvin V., Moskvina N. Individual peculiarities of students with manifestations of internet addiction // European science review. - 2018. - N 7-8. - P. 205-207.
7. Moskvin V.A., Moskvina N. V., Tsangl N. Personal characteristics and motivation achievements of success in teenagers-figurers in connection with the peculiarities of asymmetry // European science review. - 2017. - № 7-8. - P. 90-91.

Аринушкина Анастасия Петровна, студентка 4 курса очной формы обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология профиль «Спортивный психолог», Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

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

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF ATHLETES TO COMPETITIVE ACTIVITIES IN MINI FOOTBALL

Arinushkina Anastasia Petrovna, 4th year full-time student in the direction of training 37.03.01 Psychology Sports Psychology profile, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism

Moskvina Nina Victorovna, Ph.D., associate professor, 1700018v@mail.ru Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism

Annotation. The problem of adapting athletes to competitive activities in mini-football is considered. These data show the significance of the study of the dynamics of indicators of adaptation, anxiety and stress among athletes involved in mini-football.

Keywords: sports, sports psychology, adaptation, anxiety, stress, individual characteristics, mini-football.

Literature

- 1. Ilin E.P. Psihologiya sporta. SPb.: Piter, 2009. 352 s.*
- 2. Moskvin V.A., Moskvina N.V. Mejpolutsharnie asimmetrii i individualnie razlichiya cheloveka. M.: Smisl, 2011. 367 s. ISBN 978-5-89357-303-9*
- 3. Rudik P. A. Psihologicheskie osnovi moralno-volevoi podgotovki sportsmena // Problemi psihologii sporta. M.: FiS, 1962. S. 9–20.*
- 4. Moskvin V.A., Moskvina N. V. Psychophysiology and features volitional regulation sport university students // European Journal of Education and Applied Psychology. - 2015. - № 3. - P. 62-65.*
- 5. Moskvin V.A., Moskvina N. V. Asymmetry and individual characteristics of strong-willed regulation teenage athletes // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences . - 2016. - № 5-6. - P. 22-24. doi: 10.20534/AJH-16-5.6-22-24.*
- 6. Moskvin V., Moskvina N. Individual peculiarities of students with manifestations of internet addiction // European science review. - 2018. - N 7-8. - P. 205-207.*
- 7. Moskvin V.A., Moskvina N. V., Tsangl N. Personal characteristics and motivation achievements of success in teenagers-figurers in connection with the peculiarities of asymmetry // European science review. - 2017. - № 7-8. - P. 90-91/*

УДК 159.9.072.42

ОЦЕНКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Гаврилова М.П., Коленов М.И., Голуб Я.В.

Аннотация. Настоящее исследование направлено на изучение оценки психофизиологической совместимости спортсменов, на примере хоккеистов, выступающих в Высшей хоккейной лиге. Анализируются способы оценки психофизиологической совместимости групп для достижения лучшего результата.

Ключевые слова: психофизиологическая совместимость, малая группа.

Актуальность исследования. Нередко стремление сохранить хороший психологический климат и сплоченность в команде приводит к тому, что в ней появляется самоуспокоенность и исчезает адекватная критика конфликтных ситуаций. Мотивация в команде на достижение цели более действенна для успеха, чем мотивация на общение. Однако наибольшего успеха добиваются команды, мотивированные и на то и на другое [7].

Методики исследования совместной деятельности с помощью различной аппаратуры, широко применялись, начиная с 1960-х гг. [4, 5, 6, 9, 10]. При совместной деятельности, опосредованной приборами, мы уменьшаем количество каналов восприятия (остаются каналы визуальный, кинестетический и тактильный, если мы специально не добавим другие), плюс к этому, по каждому каналу мы сужаем спектр восприятия (например, остается восприятие только невербальное, представленное действиями с небольшим числом свобод), и наконец, предложенные ситуации остаются неизменными. К перцептивным действиям относятся визуальное восприятие, кинестетическое и тактильное обслуживают моторные действия. Все это в совокупности приближает возможности аппаратной методики к операциональному определению социально-психологических понятий и вычислению их количественных значений.

Особенности психофизиологической организации человека проявляются в характере протекания эмоциональных реакций, способности владеть собой и регулировать свои состояния, т. е. непосредственно отражаются на поведении. Для изучения взаимодействия людей с различной психофизиологической организацией применяют моделирование взаимосвязанной групповой деятельности. Психофизиологическая совместимость является основой для социально-психологической совместимости. В видах деятельности, где требуется достаточно жесткая регламентация функций членов коллектива и распределение обязанностей между ними, нередко требуется согласованное выполнение действий, поэтому различия в темпоритмической организации могут существенным образом сказаться на надежности совместной деятельности [8]. У каждого спортсмена сформирован свой психомоторный темп. Если разные игроки близки по скорости осуществления умственных и двигательных действий, по психомоторному типу, то они психофизиологически совместимы. Если же их психомоторный темп существенно различается, это может вызвать раздражение у обеих сторон или у одной из них, поскольку проявляется решительно во всех действиях, в том числе и в сыгранности.

Приобретение моторного навыка осуществляется не на основе простого повторения, а выработке умения каждый раз заново решать двигательную задачу. Движение направляется моделью потребного

будущего, которая строится мозгом по информации о текущей ситуации на основе имеющегося опыта [1]. Организм для выбора наиболее эффективных путей достижения цели постоянно осуществляет вероятностный прогноз и корректирует программу поведения в соответствии с особенностями внешней среды (принцип обратной связи). Такой подход во многом позволяет понять механизм прогнозирования действия и его психического моделирования (создание образа и контроля выполнения действия).

Процедура и методы исследования. Настоящее пилотажное исследование проводилось в рамках работы по государственному заданию по теме научно-исследовательской работы «Разработка научно обоснованных методик комплексной оценки, формирования и коррекции сыгранности (психофизиологической совместимости) в игровых видах спорта».

В исследовании приняло участие 23 хоккеиста, выступающих в Высшей хоккейной лиге. В качестве методики оценки психофизиологической совместимости был использован программно-аппаратный комплекс сигвет- команда. Комплекс представляет собой устройство, с помощью которого можно моделировать групповую взаимозависимую сложно координированную деятельность людей на фоне дозированной нагрузки с помощью ручных эспандеров с регулируемой силой жима.

Программное обеспечение позволило оценить психофизиологические особенности каждого члена команды при выполнении коллективной работы различной сложности. В настоящем исследовании психофизиологическая совместимость оценивалась по следующим показателям: темпо-ритмические характеристики совместной деятельности, подвижность, переключаемость, лидерство-индивидуализм/коллективизм. Перед респондентами ставилась общая задача- сжимая эргографы вести суммарную ведомую линию за линей-лидером. Предварительно проводилась тренировка следования ведомой линии за линей-лидером каждым испытуемым.



Рисунок 1 – Режим тренировки

Команда игроков была поделена на 4 группы по 5 человек в каждой, вратари принимали участие отдельно. На основании данных показателей проводилась оценка степени индивидуализма/коллективизма (выполнение задания без или с учетом удельного вклада всех членов команды), лидерских качеств (способность «вести» остальных членов команды), выявление «слабого звена» в коллективе.

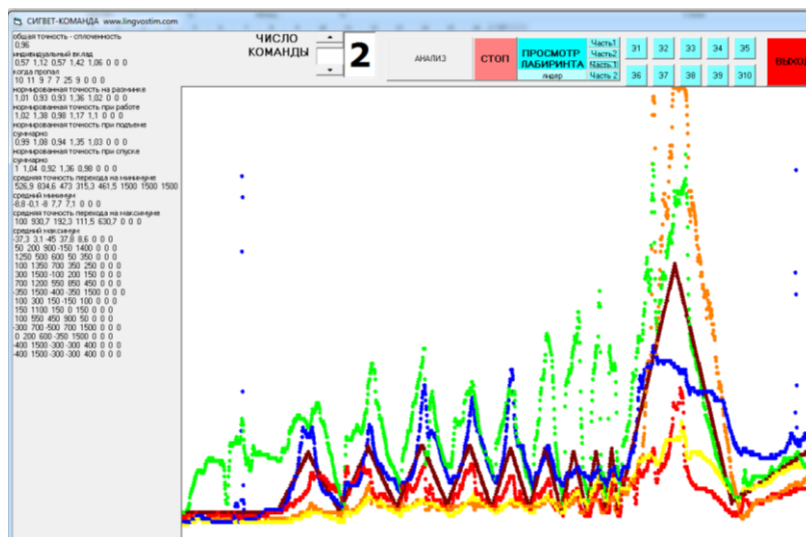


Рисунок 2 – Предварительные результаты одной из групп исследуемых

На рисунке можно увидеть:

- качества лидерства (индивидуализма) по максимальному объему выполненной коллективной работы у двух спортсменов (оранжевая и зеленая линии);
- способность к мобилизации при тяжелых коллективных нагрузках присуща спортсмену с оранжевой траекторией;
- пассивность по слабому удельному вкладу в объем выполненной коллективной работы характерна для спортсмена с желтой траекторией;
- способность выдерживать темп при быстрой смене коллективной деятельности – у всех;
- быстрота реагирования при смене нагрузочной деятельности: оптимальная – у спортсмена с зеленой траекторией; запаздывающая – тенденция у спортсмена с синей и красной траекторией, для спортсмена с оранжевой и желтой траекторией имеется запаздывание реагирования при низком темпе деятельности с переходом к оптимальной при ускорении темпа деятельности.

Результаты и обсуждения. Таким образом, при помощи методики комплексной оценки психофизиологической совместимости, в сжатые сроки, удалось выявить слабые и сильные стороны сыгранности команды. Данная методика показала себя информативной и позволила оценить возможность и точность осуществления коллективной деятельности,

выявить преимущественные роли в коллективе (индивидуализм, лидерство, надежность), степень доверия лидеру. На основании полученных данных были предложены варианты перегруппировки и перераспределения нагрузок на тренировках. Использование данного программно-аппаратного комплекса также можно использовать для тренинга психофизиологической совместимости, что требует модернизации программного обеспечения в интересах игровых клубов при совместной работе с тренерским составом и медицинским персоналом.

Аппаратурные методики психофизиологической совместимости представляют собой одно из важных направлений реализации объективного подхода в психологии спорта и приближают способы измерения к таковым в естественных науках. Предложенный вариант модификации аппаратурной методики позволяет сделать еще один шаг в этом направлении.

Литература

1. Анохин, П.К. Избранные труды. Системные механизмы высшей нервной деятельности.- М.: Наука, 1979.-319 с.

2. Голуб Я.В. Способ оценки психофизиологической готовности к профессиональной деятельности // Патент РФ 2661726, 2017.

3. Горбов Ф.Д., Новиков М.А. Экспериментально-психологические исследования группы космонавтов // Проблемы космической биологии. Т. 4. М.: Наука, 1965.- С.17-29.

4. Корнев А.В. Саморегуляция группы как фактор ее субъектности и социально психологической зрелости и ее изучение в эксперименте // Экспериментальная психология в России: традиции и перспективы / под ред. В.А. Барабанщикова. М.: институт психологии РАН, 2010.- 26с.

5. Куликов В.Н., Гительмахер Р.Б. Приборы в социально-психологическом исследовании. Иваново: ИвГУ, 1985. С. 36-41

6. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. М.: ФиС, 1979.- 176 с.

7. Петровский А. В. Личность, деятельность, коллектив. - М.: Политиздат, 1982.- 255с.

8. Уманский Л.И. Методы экспериментального исследования социально психологических феноменов // Методология и методы социальной психологии / под ред. Е.В. Шороховой. М., Наука1977. - 57 с.

9. Чернышев А.С., Лунев Ю.А., Сарычев С.В. Аппаратурные методики психологической диагностики группы в совместной деятельности. М.: Институт психологии РАН, 2005. - 25 с.

Гаврилова М.П, marigavri13@gmail.com, младший научный сотрудник ФГБУ СПБНИИФК

Коленов М.И, kolen-maks@yandex.ru, аспирант ФГБУ СПБНИИФК

Голуб Я.В, 6121536@gmail.com, кандидат медицинских наук, заведующий сектором физиологии спорта ФГБУ СПБНИИФК

EVALUATION OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL COOPERATION OF HIGH-CLASS SPORTSMEN

Gavrilova M.P, marigavri13@gmail.com, Associate research fellow at the Sports Physiology Sector of the Federal State Budget Institution «Saint- Petersburg Scientific-Research for Physical Culture»

Kolenov M.I, kolen-maks@yandex.ru, Graduate student at the Sports Physiology Sector of the Federal State Budget Institution «Saint- Petersburg Scientific- Research for Physical Culture»

Golub Y.V, 6121536@gmail.com, PhD in Medical Science, Head of the Sports Physiology Sector of the Federal State Budget Institution «Saint- Petersburg Scientific-Research for Physical Culture»

Annotation. This present study is aimed at the research of the evaluation of psychophysiological cooperation of sportsmen using the example of hockey players performing in the Higher League. Evaluation techniques of group psychophysiological cooperation for reaching better result are analyzed.

Keywords: psychophysiological compatibility, small group.

Bibliography

1. Anohin P.K. *Izbrannye trudy. Sistemnye mehanizmy vysshej nervnoj dejatel'nosti.* - M., 1979.-319 s.

2. Golub JA.V. *Sposob ocenki psihofiziologicheskoy gotovnosti k professional'noj dejatel'nosti* // Patent RF 2661726, 2017.

3. Gorbov F.D., Novikov M.A. *JEksperimental'no-psihologicheskie issledovanija gruppy kosmonavtov* // *Problemy kosmicheskoy biologii.* T. 4. M., 1965.- S. 17-29.

4. Kornev A.V. *Samoreguljacija gruppy kak faktor ee subektnosti i social'nopsihologicheskoy zrelosti i ee izuchenie v jeksperimente* // *Jeksperimental'naja psihologija v Rossii: tradicii i perspektivy* / pod red. V.A. Barabanshnikova. M., 2010. - 26 s.

5. Kulikov V.N., Gitel'maher R.B. *Pribory v social'no-psihologicheskom issledovanii.* Ivanovo, 1985. S. 36-41

6. Martene R. *Social'naja psihologija i sport.* M.: FiS, 1979.- 176 s.

7. Petrovskij A. V. *Lichnost', dejatel'nost', kollektiv.* - M., 1982. 255 s.

8. Umanskij L.I. *Metody jeksperimental'nogo issledovanija social'nopsihologicheskikh fenomenov* // *Metodologija i metody social'noj psihologii* / pod red. E.V. Shorohovoj. M., 1977.- 57 s.

9. Chernyshev A.S., Lunev Y.A., Sarychev S.V. *Apparaturnye metodiki psihologicheskoy diagnostiki gruppy v sovместnoj dejatel'nosti.* M., 2005.- 25 s.

УДК 159.9.07

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-АВТОГОНЩИКОВ

Казанцева Т.В.

Аннотация. Представлены результаты исследования с использованием методик Р. Кеттелла, М.Цукермана, Дж. Роттера. Выявлены психологические особенности спортсменов-автогонщиков, такие как, эмоциональная устойчивость, экспрессивность, смелость, готовность к риску.

Ключевые слова: риск, экстремальные виды спорта, автомобильный спорт, психологические особенности.

В последние десятилетия популярность экстремальных видов спорта постоянно возрастает, которые связаны с добровольным риском. Важность понимания психологии риска в поведении людей связана с его контрадикторным содержанием отрицательного и положительного значения. Отрицательная сторона феномена риск предполагает девиантное поведение, в то время как положительная сторона риска проявляется как созидательная и творческая, открывающая новые возможности человека. Одним из экстремальных и популярных видов спорта является автомобильный, который сопровождается объективными опасностями для жизни и здоровья, сложностями оказания экстренной помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций и др. В таких экстремальных условиях психологические особенности личности проявляются наиболее полно. Возрастает значимость психологической подготовки спортсменов – автогонщиков [1]. Данное обстоятельство осознается специалистами, работающими в области автомобильного спорта, однако, опыта реализации программ психологической подготовки спортсменов-автогонщиков пока недостаточно. Исследование психологических особенностей людей, занимающихся автомобильным спортом, способствует формированию представлений об особенностях личности, ее возможностях и потенциальных резервах, а также развитию необходимых качеств.

В представленном исследовании автором была предпринята попытка выявить психологические особенности автогонщиков уже имеющих высокие личные достижения.

В процессе исследования были использованы несколько методик: 16-факторный опросник Кеттелла - психодиагностическая методика, разработанная под руководством [Рэймонда Кеттелла](#) [2]. Методика «Самооценка склонности к экстремально – рискованному поведению», разработанная М. Цукерманом и используется для исследования уровня необходимости конкретного человека в различного рода ощущениях [3]. Опросник уровня субъективного контроля, который представляет собой модифицированный вариант опросника американского психолога Дж. Роттера, с помощью которого можно определить степень ответственности человека за свои поступки и свою жизнь [4].

Для проведения исследования было сформировано 2 группы. В группу автогонщиков вошли 13 респондентов, в возрасте от 18 до 49 лет, мужского пола. Все респонденты имеют звание мастера спорта и высокие личные достижения: Победитель Европейской серии Ле Ман, обладатели Кубка России в различных дисциплинах автоспорта, Чемпион России, обладатель рекорда России и СНГ. Контрольная группа состояла из 28 респондентов мужского пола в возрасте от 18 до 49 лет со схожими социально-демографическими характеристиками, не имеющие спортивных достижений.

Результаты, полученные с помощью методики «Самооценка склонности к экстремально-рискованному поведению» (М. Цукерман) представлены на Рисунке 1. Группа автогонщиков имеет более высокие показатели по всем рассматриваемым шкалам. Наибольшая разница в баллах наблюдается по шкалам поиска острых ощущений, непереносимости однообразия и неадаптивному стремлению к трудностям. Хотя в сравнении с контрольной группой у автогонщиков более высокие баллы, но тем не менее баллы по всем шкалам имеют средний уровень выраженности. Следовательно, автогонщикам свойственна открытость новому опыту, которая опирается на сдержанность и рассудительность.

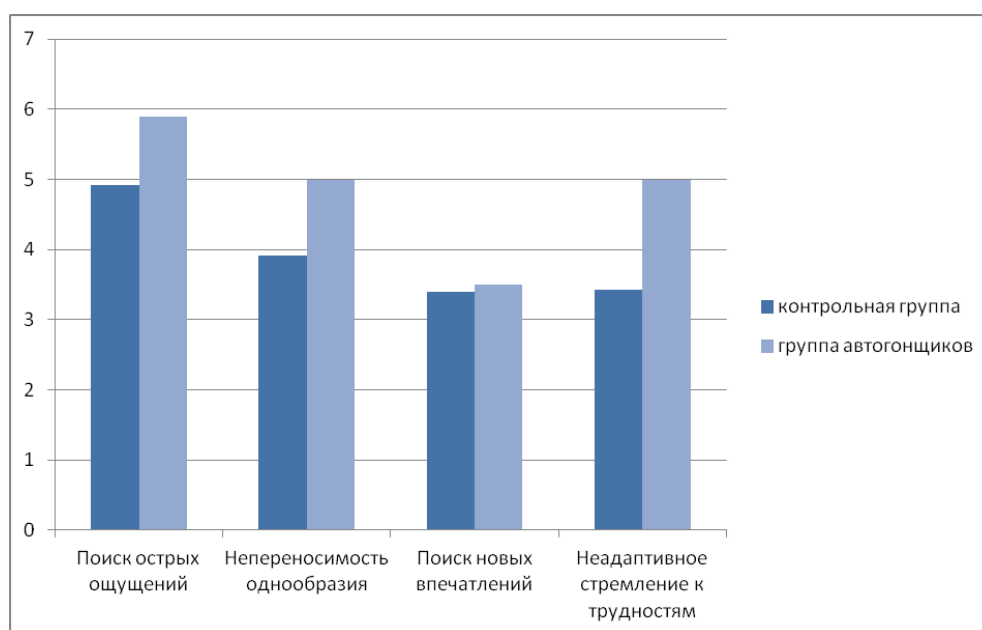


Рисунок 1 – Результаты, полученные с помощью методики «Самооценка склонности к экстремально-рискованному поведению» (М. Цуккерман)

На рисунке 2 приведена диаграмма со средними значениями стенов по исследуемым факторам с помощью 16-факторного опросника Кеттелла.

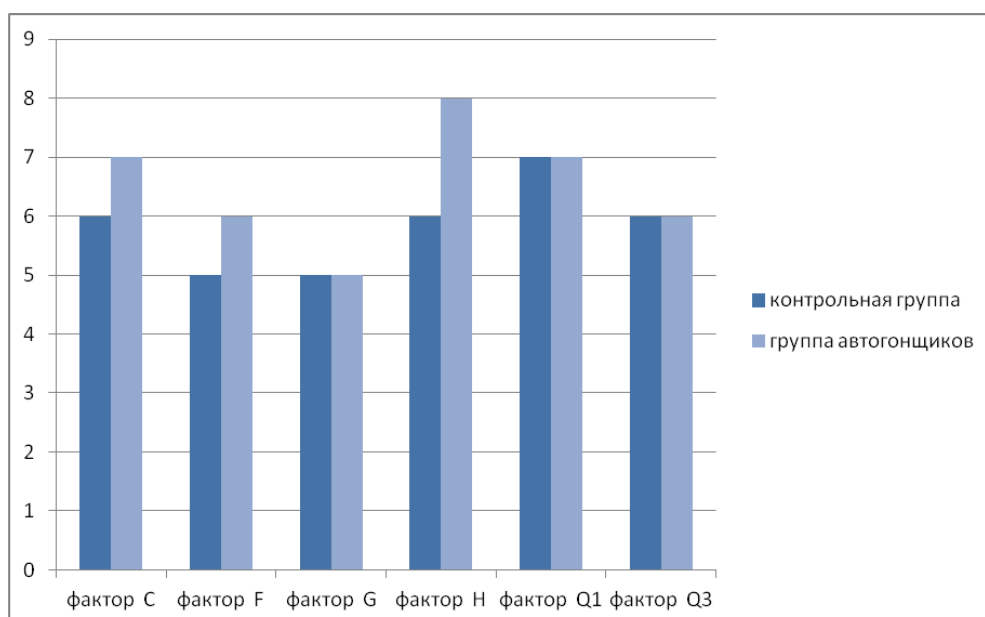


Рисунок 2 – Средние значения стенов по исследуемым факторам с использованием 16-факторного опросника Кеттелла

Наибольший интерес для анализа средних значений стенов представляют факторы С (эмоциональная устойчивость), F (эспрессивность), H (смелость). По всем вышеперечисленным шкалам среднее значение в группе автогонщиков выше, чем в контрольной группе. Более высокий средний балл по шкале С свидетельствуют о более высоком уровне эмоциональной устойчивости. По фактору F баллы так же выше, чем в контрольной группе, но не превышают средний уровень. Для группы автогонщиков более высока значимость социальных контактов, динамичность общения, характерно лидерство в группах. По шкале H группа автогонщиков имеет средний балл значительно выше, чем контрольная группа. Это характеризует группу автогонщиков, как людей, которым свойственна смелость, решительность, общительность, склонность к риску.

По результатам опросника уровня субъективного контроля было установлено, что для группы автогонщиков характерен высокий уровень субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Для контрольной группы характерен экстернальный тип контроля в области достижений. В области неудач для обеих групп характерен экстернальный тип контроля. На Рисунке 3 приведен график значений для группы автогонщиков.

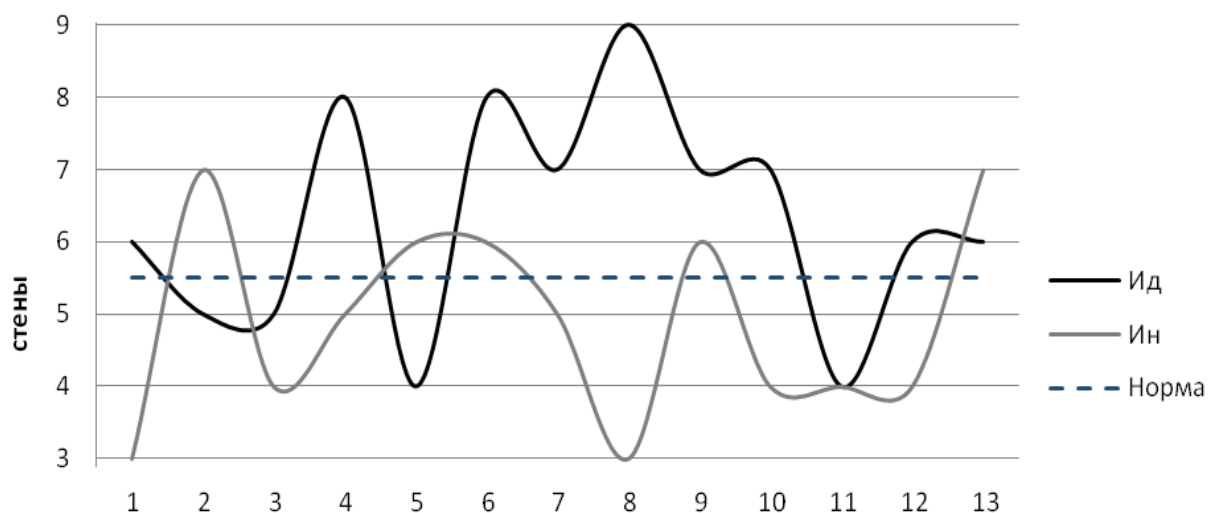


Рисунок 3 – График стенов опросника уровня субъективного контроля для группы автогонщиков

На Рисунке 4 представлен график значений для контрольной группы.

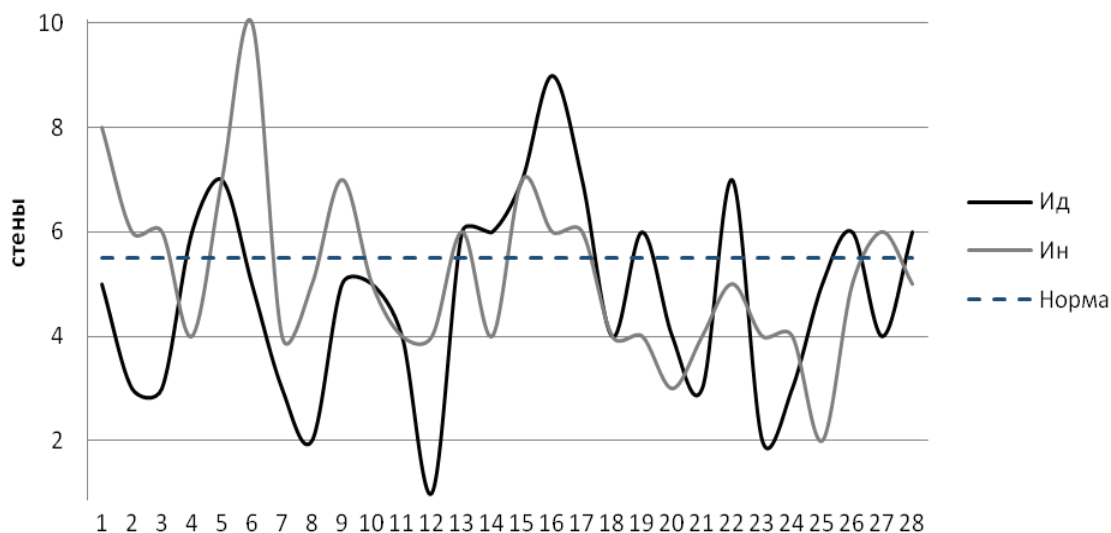


Рисунок 4 – График стенов опросника уровня субъективного контроля для контрольной группы

Интегральный результат проведенного исследования позволяет отнести к отличительным психологическим особенностям автогонщиков: эмоциональную устойчивость, жизнерадостность, смелость, решительность, готовность к риску, склонность к лидерству, открытость новому опыту, который опирается на сдержанность и рассудительность. Отмечается стремление к разнообразной деятельности. Автогонщикам присуща объективная оценка собственных успехов, уверенность в своих силах, способность ставить и достигать цели. Группа автогонщиков отличается стремлением преодолевать трудности и готовностью брать на себя ответственность.

Литература

1. Казанцева Т.В. Причины вовлечения в «Edgework» // Новые голоса в науке: идеи и проекты – 2018. Сборник материалов XIII Всероссийского конкурса студентов, магистрантов, аспирантов / сост. А.А. Кушнарера - Екатеринбург, 2018. – С. 30-33

2. Lyng, S. (2005) Edgework and the risk-taking experience // Edgework: The Sociology of Risk-Taking/ S.Lyng (ed.) - New York: Routledge, 2005, P. 17-49.

3. Сушко Д.С., Байковский Ю.В., Матвеева Д.В. Оценка склонности к рискованному поведению (на примере личностных характеристик спортсменов-экстремалов альпинистов) // Теория и практика физической культуры – 2009. - №2 - С.12-14

4. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Издательство Института Психотерапии, 2005. - 490 с. (с. 9-13)

Казанцева Татьяна Владимировна, ассистент, tkazan@mail.ru, Россия, Екатеринбург, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF RACE CAR DRIVERS ATHLETES

Kazantseva Tatiana Vladimirovna, assistant, tkazan@mail.ru, Russia, Ekaterinburg, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin

Annotation: the results of research using the methods of R.Kettel, M.Zukerman, J. Rotter are presented. The psychological characteristics of the race car driver athletes, such as emotional stability, expressiveness, courage, and willingness to take risks, are revealed.

Key words: risk, extreme sports, motor sports, psychological features

Literature

1. Kazantseva T.V. Prichini вовлечения в «Edgework» // Novye golosa v nauke: idei I proekty– 2018. Sbornik materialov XIII Vserossyiskogo konkursa studentov, magistrantov, aspirantov/ sost. A.A. Kushnareva - Ekaterinburg, 2018. – S. 30-33

2. Lyng, S. (2005) Edgework and the risk-taking experience // Edgework: The Sociology of Risk-Taking/ S.Lyng (ed.) - New York: Routledge, 2005, P. 17—49.

3. Sushko D.S., Baikovskiy Y.V., Matveeva D.V. Otsenka sklonnosti k riskovannomu povedeniyu (na primere lichnostnykh kharakteristik sportsmenov-ekstremalov alpinistov) // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury – 2009. - №2 - S.12-14

4. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuylov G.M. Sotsialno-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malykh grupp. - M., Izdatelstvo Instituta Psikhoterapii. 2005. - 490 s. (s. 9-13)

МОДЕЛИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНА- БОКСЕРА НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВ

Коленов М.И., Голуб Я.В., Гаврилова М.П.

***Аннотация.** В ходе исследования определено, что индивидуальный подход к формированию учебно - тренировочного плана боксера один из факторов способствующих повышению навыков и, как следствие, повышению спортивных результатов. Ключевым компонентом данного подхода можно считать оценку психофизиологических особенностей спортсменов.*

***Ключевые слова:** бокс, учебно - тренировочный процесс в боксе, психофизиологические особенности боксера, оценка психофизиологических особенностей, СИГВЕТ-Ритм.*

Введение. Во время спортивного поединка боксёр должен защищаться от ударов соперника и при этом сам наносить как можно больше ударов для победы. Всё это требует от боксёра развития высоких двигательных-координационных качеств и поддержания высокого уровня внимания. Наиболее значимыми для спортсмена качествами внимания являются объем, переключаемость и распределение.

Поэтому при подготовке боксера и повышении эффективности его технических действий очень важными являются такие вопросы, как развитие психических качеств: мгновенное распределение и переключение внимания, выбор действия, быстрое переключение на выполнение других действий и устойчивое многократное воспроизведение сложной двигательной структуры.

Для развития этих качеств широко применяются скоростные формы тренировки, которые должны являться основной формой подготовки в различных видах спорта, так как это помогает правильно ориентировать тренеров в подборе средств разносторонней физической подготовки спортсменов. (Н. Зимкин, Н. Яковлев, А. Крестовников и др., —). Вместе с тем, высокая интенсивность узконаправленной скоростной формы тренировки зачастую приводит к развитию переутомления и, впоследствии, к ухудшению функциональных возможностей организма спортсмена как по различению значимых сигналов, так и по реакции на них.

В связи с этим остро стоит вопрос разработки и практического использования методик, позволяющих в экспресс-режиме проводить оценку и развитие двигательных-координационных качеств и внимания в условиях реальной тренировки для оптимизации ее интенсивности и продолжительности. При разработке таких методик нами принимались в основу положения Д.Канемана (1972), согласно которым продуктивность

деятельности зависит от уровня активации и сложности задачи, уровень внимания определяется мотивацией, волевыми усилиями, эмоциями, способностью сместить баланс от внутренних ощущений к обстановочной афферентации (отсутствие патологических доминант), а наличный уровень активации определяет возможности внимания. (Ю.Б. Дормашев, В.Я. Романов. Психология внимания. М., 1995. С. 112-128)

Важную роль в поддержании активности внимания играют движения, которые физиологически поддерживают и усиливают данное состояние сознания. Для органов зрения и слуха внимание означает сосредоточение и задержку движений, связанных с их настройкой и управлением. Усилие, прилагаемое спортсменом для сосредоточения и поддержания внимания на чем-то, всегда имеет мышечную основу, которому соответствует чувство мышечного напряжения. Отвлечения внимания, как правило, связаны с мышечным переутомлением [1–4]. С этой точки зрения методические проблемы тренировки внимания заключаются в создании и поддержании оптимального уровня мышечных усилий при работе над вниманием. В реальной спортивной деятельности зачастую важно сосредотачивать внимание одновременно на множестве факторов (руки соперника как фактор для совершения защитных действий, открытые места как фактор нанесения удара и т.д.) и формировать состояние распределенной моторной готовности для реагирования на каждый из факторов.

Анализ и интерпретация полученных результатов

В ходе исследования удалось определить, что у спортсменов высокой квалификации (МС и КМС) при проведении тестирования реакции на движущийся объект преобладали процессы “торможения”. На ряду с этим спортсмены низкой квалификации наоборот демонстрировали результаты, характерные для процессов “возбуждения”. При оценке сложной и простой сенсомоторных реакций было обнаружено, что латентное время реакции у спортсменов высокой квалификации на момент оценки имели низкие показатели, при этом спортсмены низкой квалификации демонстрировали высокие результаты. При замерах же показателей распределенного внимания были получены результаты, свидетельствующие о том, что все группы спортсменов имеют показатели до 60%, что дает основание полагать о необходимости дополнительного контроля их состояния.

1. Формирование УТП согласно психофизиологическим особенностям спортсменов.

Исходя из полученных данных были подготовлены и утверждены индивидуальные тренировочные планы для спортсменов. Основной акцент при формировании тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации был сделан на снижении нагрузок и проведения восстановительных мероприятий. Спортсмены низкой квалификации показывали приемлемые результаты на протяжении всего периода тестирования, при этом у данной группы наблюдалось превалирование

процессов “возбуждения”, что свидетельствует о высоком уровне напряжения данных спортсменов. Учитывая данный факт, было принято решение о включении в УТП данных спортсменов методик релаксации.

Выводы. Данный подход к построению тренировочного процесса позволил автору на практике определить его эффективность. Так как вовремя принятые корректирующие действия позволили обеспечить правильный процесс подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Спортсмены высокой квалификации вышли на оптимальный уровень физической подготовки и их готовности к участию, о чем свидетельствовали результаты их тестов и соревновательной деятельности. Наряду с этим наблюдалась положительная динамика показателей, измеряемых при помощи СИГВЕТ – Ритм у спортсменов высокой квалификации.

Таблица 1 – Результаты тестирования до внесения корректировок в УТП спортсменов

№ п/п	Звание/Разряд	Распределенное внимания, %	Реакция на движущийся объект	ПСР	ССР
1	МС	Правая рука – 47 Левая рука – 32	Число попаданий - 8 Число запаздываний - 11 Число опережений 1	Латентное время 299 Моторное время 110 Общее время 409	Латентное время 350 Моторное время 140 Общее время 490
2	КМС	Правая рука - 38 Левая рука - 35	Число попаданий - 7 Число запаздываний - 11 Число опережений - 2	Латентное время- 270 Моторное время 150 Общее время 430	Латентное время 330 Моторное время 170 Общее время 500
3	I разряд	Правая рука – 39 Левая рука - 30	Число попаданий - 8 Число запаздываний - 1 Число опережений - 11	Латентное время 320 Моторное время 160 Общее время 480	Латентное время 380 Моторное время 155 Общее время 535

4	II разряд	Правая рука – 30 Левая рука – 24	Число попаданий - 5 Число запаздываний - 2 Число опережений - 13	Латентное время 380 Моторное время 150 Общее время 530	Латентное время 580 Моторное время 300 Общее время 880
----------	-----------	-------------------------------------	---	---	---

Таблица 2 – Результаты тестирования после внесения корректировок в УТП спортсменов

№ п/п	Звание/ Разряд	Распределенное внимания, %	Реакция на движущийся объект	ПСР	ССР
1	МС	Правая рука – 79 Левая рука – 66	Число попаданий - 17 Число запаздываний- 2 Число опережений - 1	Латентное время 261 Моторное время 94 Общее время 35	Латентное время 324 Моторное время 122 Общее время 445
2	КМС	Правая рука – 69 Левая рука – 60	Число попаданий 17 Число запаздываний 0 Число опережений 3	Латентное время 230 Моторное время 119 Общее время 349	Латентное время 309 Моторное время 142 Общее время 45
3	I разряд	Правая рука – 55 Левая рука – 40	Число попаданий 15 Число запаздываний 2 Число опережений 3	Латентное время 290 Моторное время 130 Общее время 420	Латентное время 359 Моторное время 152 Общее время 511
4	II разряд	Правая рука – 50 Левая рука – 40	Число попаданий 14 Число запаздываний 1 Число опережений 5	Латентное время 344 Моторное время 141 Общее время 485	Латентное время 500 Моторное время 290 Общее время 790

Литература

1. Филатов А.Т. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов. – Киев.: Здоровье, 1982. - 312 с.
2. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2001, - 396 с.
3. Лисицын Виктор Владимирович. "Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров" Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, no. 1 (107), 2014, pp. 84-92.

Коленов М.И. kolen-maks@yandex.ru, младший научный сотрудник, ФГБУ СПбНИИФК.

Голуб Я.В, 6121536@gmail.com, кандидат медицинских наук, заведующий сектором физиологии спорта ФГБУ СПбНИИФК.

Гаврилова М.П, marigvri13@gmail.com, младший научный сотрудник, ФГБУ СПбНИИФК.

MODELING OF THE TRAINING PROCESS OF THE ATHLETE - BOXER BASED ON THE ANALYSIS AND INTERPRETATION OF THE RESULTS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL TESTS

Kolenov M. I., post-graduate student. Federal State Budget Institution «Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture»

Golub I.V., PhD, head of department. Federal State Budget Institution «Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture»

Gavrilova M. P., Associate research fellow at the Sports Physiology Sector of the Federal State Budget Institution «Saint-Petersburg Scientific- Research for Physical Culture».

Annotation. The current research shows that individual approach of forming boxer's training process is one of the factors that helps to develop skills and consequently to increase sports achievements. The key component that the approach is based to is the assessment of sportsmen's psychophysiological features.

Keywords: Boxing, boxing training process, psychophysiological features of boxers, psychophysiological assessment, SIGVET-rhythm.

Literature

1. Filatov A.T. `Emotsional'no-volevaja podgotovka sportsmenov. – Kiev.: Zdorov'e, 1982. - 312 s.
2. Filimonov V.I. Boks. Pedagogicheskie osnovy obuchenija i sovershenstvovanija / V.I. Filimonov. – М.: Insan, 2001, - 396 s.
2. Lisitsyn Viktor Vladimirovich. "Nekotorye aspekty psihologicheskoy podgotovki vysokokvalifitsirovannyh zhenschin-bokserov" Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, no. 1 (107), 2014, pp. 84-92.

УДК 159.923

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ НА ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В КОНТЕКСТЕ НЕЙРОПСИХОЛОГИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РАЗЛИЧИЙ

Лукьянчикова Ж.А.

Аннотация Нейропсихологический подход в сочетании с методами исследования эмоциональных и познавательных процессов позволяет внести существенный вклад в изучение индивидуальных различий в спорте.

На примере танцевального спорта показана связь между профилем латеральной организации функций (ПЛО) и особенностями влияния эмоций на перцептивные и интеллектуальные процессы.

Ключевые слова: нейропсихология индивидуальных различий; эмоциональные и познавательные процессы

Введение. Одним из актуальных направлений современных исследований в области спорта и физической культуры является применение нейропсихологического подхода к изучению влияния эмоций на познавательные процессы.

Исследование индивидуальных различий в контексте проблемы межполушарной асимметрии и межполушарного взаимодействия основано на применении нейропсихологической методологии к изучению психических функций и поиску тех принципов мозговой организации, которые наряду с другими факторами детерминируют индивидуальную вариабельность психики человека [7]. Результаты исследований в этой области убедительно продемонстрированы в работах Т.А. Доброхотовой, Н.Н. Брагиной [1], Е.Д. Хомской с соавторами [4, 6-7], В.А. Москвина, Н.В. Москвиной [3, 5].

Нейропсихологический подход доказал свою перспективность к изучению проблемы индивидуальных различий в спортивной деятельности. Выявлено, что успешность в отдельных видах спорта характерна для спортсменов с определенным профилем латеральной организации функций [4-5, 7].

Понятие «профиль латеральной организации» (ПЛО) мозга, введенное и исследованное в работах Е.Д. Хомской, И.В. Ефимовой [8] означающее определенное сочетание сенсорных и моторных асимметрий (право-левое соотношение функций основных анализаторных систем: двигательной, слуховой и зрительной) позволяет оценить индивидуальные различия в парной работе полушарий головного мозга.

Доказана закономерная связь между характером распределения анализаторных функций между левым и правым полушарием и особенностями протекания различных психических функций и состояний [3-7].

Накоплен большой фактический материал о неравнозначности левого и правого полушарий мозга в обеспечении эмоциональных явлений:

структуры левого и правого полушарий по-разному связаны с переработкой и регуляцией положительных и отрицательных эмоций.

Одной из важнейших характеристик эмоций является их связь с познавательными процессами, согласно принципу «единства аффекта и интеллекта» сформулированному Л.С. Выготским. Экспериментальные данные, отражающие связь эмоций с памятью, восприятием, мышлением получены в исследованиях Е.Д. Хомской, Н.Я. Батовой [6], Е.Д. Хомской с соавторами [4, 7].

Целью настоящей работы является изучение особенностей влияния эмоций на познавательные процессы (перцептивные и интеллектуальные) у подростков с различными типами профиля латеральной организации функций ПЛО, обучающихся на отделении танца и хореографии.

В соответствии с целью исследования были поставлены задачи: выявление влияния эмоций («эмоционального фактора»), их знака и интенсивности на перцептивные и интеллектуальные процессы.

Методы. Характеристика испытуемых: подростки, обучающиеся в Колледже музыкально-театрального искусства им. Г.П. Вишневской на отделении танца и хореографии.

На первом этапе исследования (оценка профиля латеральной организации мозга) приняли участие 80 человек (по 40 человек в экспериментальной и контрольной группе).

На втором этапе исследования (оценка влияния эмоций на познавательные процессы: перцептивные и интеллектуальные) приняли участие 66 человек (32 человека в экспериментальной и 34 – в контрольной группе).

Контрольную группу составили учащиеся общеобразовательных школ г. Москвы. Средний возраст испытуемых в экспериментальной и контрольной группе – 16 лет.

В работе были использованы следующие методы:

1. Методы оценки профиля латеральной организации мозга (ПЛО) [8] включали три группы тестов: а) оценка мануальной асимметрии; б) оценка слухоречевой асимметрии; в) оценка зрительной асимметрии.

2. Методы исследования эмоциональных особенностей через познавательные процессы. Данные методики являются модификацией метода опознания лицевой экспрессии, предложенного К.Э. Изардом [2]. В исследовании использовались модифицированные методики на опознание эмоционального выражения лиц на фотографиях: «4-й лишний», «Классификация», «Ранжирование», «Узнавание».

3. **Результаты.** Исследование типов профиля латеральной организации функций и особенностей их распределения, позволило выявить в группе подростков, обучающихся на отделении танца и хореографии уменьшение числа учащихся с преобладанием правосторонних признаков в типе ПЛО (правшей и праворуких) по сравнению с контрольной группой (в экспериментальной 70 % и 85% в

контрольной); и увеличение числа учащихся с преобладанием симметричных и левосторонних признаков в типе ПЛО (амбидекстров, леворуких, левшей) по сравнению с контрольной группой (в экспериментальной 30 % и 15% в контрольной).

Исследование эмоциональных особенностей через познавательные процессы и сопоставление этой связи с типами ПЛО, показало, что праворукие испытуемые обнаруживают большую чувствительность к эмоциям положительного знака, для них характерен сдвиг эмоционального фона к положительному полюсу. Левополушарные испытуемые (правши и праворукие) демонстрируют устойчивость предпочтений перцептивных эмоциональных стимулов (в методике «Ранжирование»). По мере увеличения количества и степени выраженности симметричных и левосторонних признаков в ПЛО (у амбидекстров и левшей) наблюдается преобладающее влияние отрицательных эмоций на познавательные (перцептивные и интеллектуальные) процессы и неустойчивость предпочтений перцептивных эмоциональных стимулов.

Испытуемые контрольной группы в зависимости от типа профиля латеральной организации функций характеризуются аналогичными эмоциональными особенностями, что и в экспериментальной группе. Однако, при исследовании особенности влияния эмоций на перцептивные и интеллектуальные процессы (ранжирование положительных эмоций различной степени интенсивности) выявлены различия предпочтений положительных перцептивных эмоциональных стимулов разной степени интенсивности: в экспериментальной группе с ростом интенсивности стимула снижалась его привлекательность, в контрольной группе выявлена обратная зависимость.

Накопление симметричных и левосторонних признаков в профиле латеральной организации мозга у амбидекстров и левшей связано с большей активностью правополушарных структур (по сравнению с правшами), которые связаны преимущественно с негативным знаком эмоций, более частым проявлением лабильности.

Таким образом, получены данные, показывающие отражение в познавательных процессах (гностических, интеллектуальных) эмоционального состояния испытуемых. При этом был обнаружен и факт влияния самого «эмоционального фактора» на познавательные процессы и – более дифференцированно – влияние знака эмоций, положительного или отрицательного.

Исследование связи между типом ПЛО и особенностями влияния эмоций на познавательные (перцептивные, интеллектуальные) процессы позволило выявить критерии анализа эмоциональной сферы в диапазоне: преобладающего влияния положительных – отрицательных эмоций на познавательные процессы; устойчивости – неустойчивости предпочтений перцептивных эмоциональных стимулов.

Преобладание определенных признаков в типе ПЛО (правосторонних, симметричных или левосторонних) ведет к сдвигу эмоциональных особенностей к той или иной границе диапазона выделенных критериев и позволяет описать индивидуальные различия испытуемых с разным типом ПЛО.

Выводы. Исследование показало возможность изучения эмоциональной сферы через познавательные процессы с позиций нейропсихологического подхода.

Особенности межполушарной организации мозга, проявляющиеся в типах ПЛО обнаруживают связь с психическими явлениями как в эмоциональной, так и в познавательной сферах.

Нейропсихологический подход, изучающий связь типа ПЛО с особенностями влияния эмоций на познавательные процессы вносит свой вклад в изучение проблемы индивидуальных различий.

Результаты исследования могут быть использованы в спортивной психологии при решении психодиагностических задач.

Литература

1. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека. 2-е изд. перераб. и доп. - М.: Медицина, 1988. 240 с.
2. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2012. 464.
3. Москвин В.А., Москвина Н.В. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека. – М.: Смысл, 2011. 367 с.
4. Нейропсихология индивидуальных различий: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Е.Д. Хомская, И.В. Ефимова, Е.В. Будыка и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. 160 с.
5. Психофизиология индивидуальных различий в спорте: Хрестоматия / Ред. – сост. В.А. Москвин, Н.В. Москвина. – М.: НИИ спорта РГУФКСМиТ, 2013. 128 с.
6. Хомская Е.Д., Батова Н.Я. Мозг и эмоции (нейропсихологическое исследование). М.: Издательство «Российское педагогическое агентство», 1998. 268 с.
7. Хомская Е.Д., Ефимова И.В., Будыка Е.В., Ениколопова Е.В. Нейропсихология индивидуальных различий. Учебное пособие. М.: Российское педагогическое агентство, 1997. 282 с.
8. Хомская Е.Д., Привалова Н.Н, Ениколопова Е.В., Ефимова И.В., Будыка Е.В., Степанова О.Б., Горина И.С. Методы оценки межполушарной асимметрии и межполушарного взаимодействия. М., изд-во МГУ, 1995. 78с.

*Лукьянчикова Жанна Александровна, канд. психол. наук, доцент,
9063040@gmail.com, РФ, г. Москва, Российский государственный университет
физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)*

*THE INFLUENCE OF EMOTIONS ON COGNITIVE PROCESSES IN THE CONTEXT OF
THE NEUROPSYCHOLOGY OF INDIVIDUAL DIFFERENCES*

Lukyanchikova Zhanna Alexandrovna, Ph. D. associate professor of psychology department, 9063040@gmail.com, Russian Federation, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism

Abstract. The neuropsychological approach, combined with the methods of studying emotional and cognitive processes, makes it possible to introduce a significant contribution to the study of individual differences in sport.

Using the example of dancing sports, the connection between the profile of lateral organization of functions (PLO) and the peculiarities of the influence of emotions on perceptual and intellectual processes is shown.

Keywords: neuropsychology of individual differences; emotional and cognitive processes

References

1. Bragina N.N., Dobrohotova T.A. *Funktsionalnye asimmetrii cheloveka. 2-e izd. perepab. i dop.* - M.: Meditsina, 1988. 240 s.
2. Izard K.E. *Psikhologiya emotsiy.* SPb.: Piter, 2012. 464 s.
3. Moskvina N.V., Moskvina N.V. *Mezhpolusharnye asimmetrii i individualnye razlichiya cheloveka.* - M.: Smysl, 2011. 367 s.
4. *Neyropsihologiya individualnykh razlichiy.: ucheb. posobie dlya stud. uchrezhdeniy vyssh. prof. obrazovaniya / E.D. Khomskaya, I.V. Efimova, E.V. Budyka i dr.* - M.: Izdatelskiy tsentr «Akademiya», 2011. 160 s.
5. *Psikhofiziologiya individualnykh razlichiy v sporte: Hrestomatiya / Red.-sost. V.A. Moskvina, N.V. Moskvina.* - M.: NII sporta RGUFKSMiT, 2013. 128 s.
6. Khomskaya E.D., Batova N.Ya. *Mozg i emotsii (neyropsihologicheskoe issledovanie).* M.: Izdatelstvo «Rossiyskoe pedagogicheskoe agentstvo», 1998. 268 s.
7. Khomskaya E.D., Efimova I.V., Budyka E.V., Enikolopova E.V. *Neyropsihologiya individualnykh razlichiy. Uchebnoe posobie.* M.: Rossiyskoe pedagogicheskoe agentstvo, 1997. 282 s.
8. Khomskaya E.D., Privalova N.N., Enikolopova E.V., Efimova I.V., Budyka E.V., Stepanova O.B., Gorina I.S. *Metody otsenki mezhpolusharnoy asimmetrii i meshpolusharnogo vzaimodeystviya.* M.: izd-vo MGU, 1995. 76 s.

УДК 159.92

ИНТЕРНЕТ, КИБЕРСПОРТ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ГЕЙМЕРОВ

Москвин В.А., Москвина Н.В.

Аннотация. Рассмотрены современные проблемы киберспорта, которые предлагается решать с учетом достижений современной психофизиологии, а также с позиций межполушарной асимметрии и межполушарных отношений. Выявлены индивидуальные особенности геймеров в виде особенностей принятия решений.

Ключевые слова: спортивная психофизиология, киберспорт, индивидуальные особенности, импульсивность, склонность к риску.

Введение. Стремительное развитие технологий, характерных для современности, оказывает большое влияние на все сферы человеческой жизни (включая и спорт). Сегодня активно используются современные информационные технологии для моделирования соревновательных ситуаций, проектирования спортивных сооружений, создания тренировочных программ, расширения аудитории и др. Помимо влияния на развитие общих видов спорта, информационные технологии также могут быть источником новых видов спорта. Наиболее ярким примером этого является компьютерный спорт, или киберспорт.

Компьютерный спорт можно определить как организованную деятельность людей, направленную на развитие и сравнение навыков игры в различные компьютерные игры. По сравнению с традиционными видами спорта это крайне неоднородное, быстро меняющееся направление. Как правило, это называется интеллектуальным спортом, который кажется справедливым, в то время как компьютерные виды спорта предъявляют высокие требования к скорости реакции, координации движений и моторным навыкам. Еще одной отличительной чертой компьютерного спорта является разнообразие и вариативность самих игр, для успеха которых требуются разные навыки и стратегии. По мере выпуска обновлений сами игры также претерпевают изменения, часто очень существенные, к которым игрокам необходимо адаптироваться. Важный момент: компьютерные виды спорта возникли в результате быстрого развития информационных технологий. Большинство игроков-киберспортсменов - это молодые люди, обладающие необходимыми навыками работы с компьютерами и интернетом.

Вся история киберспорта насчитывает чуть более 20 лет, он находится в начальной стадии развития. В 1997 году Соединенные Штаты создали первую профессиональную лигу компьютерных игроков в Профессиональной лиге Cyberathlete (CPL), цель которой было - превратить компьютерные игры в зрелищный вид спорта (одной из главных задач ставилась организация ежегодных соревнований). Такие организации позже стали появляться в других странах. В России национальная федерация компьютерного спорта была создана в 2001 году, а с 2004 года компьютерный спорт в России был официально признан спортом. В 2004–2006 годах он был включен во Всероссийский спортивный реестр. В настоящее время компьютерный спорт наиболее развит в Китае и Южной Корее. С 2000 года проходит крупнейший на данный момент ежегодный конкурс World Cyber Games. В них принимают участие сотни игроков из десятков команд, представляющих более 60 стран мира. Аудитория международных соревнований составляет более 4,5 миллионов человек. В настоящее время в России работают 9 профессиональных и несколько тысяч любительских команд, около 30-40 тысяч игроков принимают участие в ежегодных мероприятиях Российской Федерации компьютерного спорта. Таким образом, сегодня киберспорт

приобретает все большее значение и перед психологией (в том числе, и спортивной) ставится ряд новых проблем [1-4].

В нашем исследовании представлена попытка исследования и рассмотрения особенностей принятия решений у киберспортсменов.

Методика. В качестве испытуемых выступили студенты 1-2 курсов спортивного вуза занимающихся киберспортом (n=15). В качестве контрольной группы были взяты студенты того же вуза, возраста и социального статуса, но не имеющие отношения к киберспорту (n=45). Таким образом, в исследовании приняло участие 60 респондентов мужского пола в возрасте от 18 до 23 лет. Использовались методики: 16-факторный тест Р. Кеттелла и опросник Т.В. Корниловой ЛФР-21 [5].

Результаты и обсуждение. Исследование является пилотажным и полученные результаты имеют предварительный характер (поскольку данные еще находятся в обработке). У геймеров выявлены повышенные уровни интровертированности по сравнению со студентами, которые не имели отношения к киберспорту, что совпадает с имеющимися литературными данными о более высоких уровнях интернальности у профессиональных геймеров. Также отмечается готовность к риску и возможность принимать решения в условиях неполноты информации.

Результаты согласуются с данными исследования, проведенного Ю.Кулем совместно с С.А. Шапкиным и А.Н. Гусевым [6], выявившими у ориентированных на действие испытуемых левополушарную доминантность практически всех компонентов саморегуляции [7]. Это свидетельствует также о необходимости учета признаков функциональной асимметрии [8] при исследовании киберспортсменов. Проведенные до этого исследования выявили недостаточность выраженности произвольной регуляции и признаки интернет-аддикции у правополушарных студентов [9].

Выводы. Полученные данные могут быть полезны в киберспорте при подготовке игроков высокой квалификации, при учете индивидуальных особенностей произвольной регуляции и контроля за действием в спортивной психологии. Результаты могут быть использованы в спортивной практике, а также при проведении дифференциальной диагностики.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 18-013-00856 А: «Индивидуальные особенности психического здоровья человека и его психофизиологические предпосылки (на примере исследования особенностей интернет-аддикции)»

Литература

1. Аветисова А.А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры // Психология. Журнал Высшей Школы Экономики. 2011. Том 8. № 4. С. 35-58.
2. Богачева Н.В., Смит Д.В. Актуальные задачи психологии киберспорта // Спортивный психолог. 2012. № 3 (27). С. 22-27.
3. Буркова В.И., Бутовская М. Л. Насильственные компьютерные игры и проблема агрессивного поведения детей и подростков // Вопросы психологии, 2012. № 1. Сс. 132-140.
4. Войскунский А. Е. Психология и Интернет. М. : Акрополь, 2010. 439 с.
5. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений. М.: МГУ, 2003.
6. Kuhl J., Schapkin S., Gusev A. A theory of volitional inhibition and an empirical test: Individual differences in the topography of ERP patterns for action-versus state oriented processing of emotional words. Forschungsberichte aus der Univ. Osnabrueck. 1994; 99: 1-52.
7. Moskvina V.A., Moskvina N. V., Shumova N. S., Kovalevski A. G. Tendency to risk and impulsiveness at students of sports university // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences . - 2015. - № 7-8. - P. 80-84.
8. Москвин В.А., Москвина Н.В. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека. - М.: Смысл, 2011. - 367 с. - ISBN 978-5-89357-303-9.
9. Moskvina V., Moskvina N. Individual peculiarities of students with manifestations of internet addiction // European science review. - 2018. - N 7-8. - P. 205-207.

Москвин Виктор Анатольевич, д-р психол. наук, профессор, 1700018v@mail.ru Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

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

INTERNET, CYBERSPORT AND INDIVIDUAL FEATURES OF GAMERS

Moskvina Victor Anatolievich, doctor of psychology sciences, professor, 1700018v@mail.ru Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism

Moskvina Nina Victorovna, Ph.D., associate professor, 1700018v@mail.ru Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism

Annotation: modern problems of eSports are considered, which are proposed to be solved taking into account the achievements of modern psychophysiology, as well as from the positions of inter-hemispheric asymmetry and inter-hemispheric relations. Identified the individual characteristics of gamers in the form of decision-making features.

Keywords: sports psychophysiology, eSports, individual characteristics, impulsivity, risk appetite.

Bibliography

1. Avetisova A. A. *Psichologicheskie osobennosti igrokov v kompyuternie igri // Psihologiya. Jurnal Visshei Shkoli Ekonomiki. 2011. Tom 8. № 4. S. 35-58.*
2. Bogacheva N. V., Smit D. V. *Aktualnie zadachi psihologii kibersporta // Sportivnii psiholog. 2012. № 3 (27). S. 22-27.*
3. Burkova V. I., Butovskaya M. L. *Nasilstvennie kompyuternie igri i problema agressivnogo povedeniya detei i podrostkov // Voprosi psihologii. 2012. №1. S.132-140.*
4. Voiskunskii A. E. *Psihologiya i Internet. M.: Akropol, 2010. 439 s.*
5. Kornilova T.V. *Psihologiya riska i prinyatiya reshenii. M.: MSU, 2003.*
6. Kuhl J., Schapkin S., Gusev A. *A theory of volitional inhibition and an empirical test: Individual differences in the topography of ERP patterns for action-versus state oriented processing of emotional words. Forschungsberichte aus der Univ. Osnabrueck. 1994; 99: 1-52.*
7. Moskvina V.A., Moskvina N. V., Shumova N. S., Kovalevski A. G. *Tendency to risk and impulsiveness at students of sports university // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences . 2015. № 7-8. P. 80-84.*
8. Moskvina V.A., Moskvina N.V. *Mejropolusharnie asimmetrii i individualnie razlichiya cheloveka. M.: Smisl, 2011. 367 s. ISBN 978-5-89357-303-9.*
9. Moskvina V., Moskvina N. *Individual peculiarities of students with manifestations of internet addiction // European science review. 2018. N 7-8. P. 205-207.*

УДК 159.92

ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЯ В СПОРТЕ И ПРОИЗВОЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

Москвина Н.В., Москвин В.А.

Аннотация. Представлены взгляды отечественных психологов (А.Р. Лурия, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик) на проблему произвольной регуляции, освещены современные исследования волевых процессов человека с учетом достижений современной спортивной психофизиологии, а также с позиций учения о межполушарной асимметрии. Данные показывают значимость доминирования структур левого полушария в реализации произвольной регуляции человека и их обратную связь с проявлениями интернет-зависимости.

Ключевые слова: спортивная психофизиология, индивидуальные особенности, воля, произвольная регуляция, интернет аддикция.

Введение. Воля в психологии рассматривается как самостоятельное психическое явление наряду с разумом и эмоциями, из чего следует выделение трех сфер личности и трех типов психических процессов: интеллектуальных, эмоциональных и волевых. Е.П. Ильин отмечает важность волевой регуляции в психологии спорта [1]. Проблема индивидуальных особенностей волевой регуляции имеет большое значение в отечественной психологии [3-5]. Также она важна и в спортивной психологии при отборе и подготовке спортсменов высокой квалификации и уже давно находится в центре внимания спортивных психологов [6-12]. Рассмотрим взгляды ведущих представителей отечественной

дифференциальной и спортивной психофизиологии на проблему волевой регуляции человека.

А.Р. Лурия. Концепция А.Р. Лурия [2] о парциальном доминировании зон мозга позволяет говорить о том, что основы индивидуальных различий здоровых людей связаны с вариабельностью сочетаний парциального доминирования сенсорных и моторных признаков (что определяет разный их вклад в процессы реализации высших психических функций). Для изучения особенностей функциональных асимметрий человека в настоящее время широко используются методики А.Р. Лурия, направленные на оценку «парциального левшества» (или парциального доминирования определенных зон мозга), а также пробы других авторов, включенных в «Карту латеральных признаков» [3]. А.Р. Лурия, который также является одним из основателей отечественной психофизиологии, касаясь проблемы способностей и одаренности в целом, говорил о наличии «плюс-симптомов» и «минус-симптомов» в функционировании психики. «Плюс-симптомы», например, в виде парциального доминирования зрительных зон правого полушария обеспечивают более быструю переработку зрительно-пространственной информации (с учетом специализации правого полушария для реализации данной функции). «Плюс-симптомы» в виде парциального доминирования височных (слуховых) зон правого полушария обеспечивают более быструю переработку музыкальной информации (мелодия, звуки), а при парциальном доминировании височных зон левого полушария происходит более качественная переработка слухо-речевой информации. Т.о., парциальное доминирование определенных зон мозга усиливает соответствующие функции (в том числе, и в сфере двигательной активности), что имеет прямое отношение и к проблеме двигательной одаренности в спорте [3].

Учет особенностей функциональных асимметрий мозга (ФАМ) в спортивной деятельности имеет большое значение в плане выявления одаренности в определенных сферах психики (например, в двигательной сфере), что связано с парциальным доминированием лобных (двигательных) отделов мозга, в особенности его левой лобной доли. Воспитание спортсменов высокого класса часто ведется на уровне предельных физических и психических напряжений, что определяет углубление научных представлений о физиологических механизмах совершенствования функциональных резервов человеческого организма в процессе адаптации к возрастающим нагрузкам и требует обязательного учета индивидуальных особенностей спортсмена (в т.ч., и латеральных) [6-12].

А.Ц. Пуни. А.Ц. Пуни выделял в волевом акте три компонента: познавательный (поиск правильного решения, самооценка результатов волевых действий); эмоциональный (самотивировка, усиление); исполнительский (физическая регуляция посредством сознательного

принуждения) [4]. В концепции Пуни воля определяется как «деятельная сторона разума и моральных чувств, позволяющая человеку управлять самим собой, особенно в условиях преодоления препятствий различной степени трудности». По мнению Пуни А.Ц., препятствия – необходимое условие актуализации и развития воли. Они возникают вследствие несоответствия возможностей человека (его представлений, мыслей, чувств, действий) объективным условиям и особенностям деятельности и делятся на внешние и внутренние. Под внешними препятствиями понимались любые объективные условия и особенности внешней среды и деятельности, которые становятся помехой в достижении цели, в решении частных задач; под внутренними препятствиями – возникающие под влиянием внешних условий жизни и деятельности человека объективные изменения и состояния внутренней среды его организма, служащие помехой в достижении целей. По мнению Пуни А.Ц., понимание внутренних препятствий только как чисто психических явлений (неблагоприятных эмоциональных и конфликтных психических состояний) не всегда обоснованно, т.к. психические явления – вторичные, производные, субъективная сторона объективных изменений и состояний внутренней среды организма. Внешние и внутренние препятствия взаимодействуют, проявляясь в трудностях различной степени [4].

П.А. Рудик. Под руководством П.А. Рудика [5] на кафедре психологии ГЦОЛИФК были осуществлены исследования по четырем основным направлениям: к первой группе относятся исследования характерных особенностей различных психологических процессов, как существенных компонентов физических упражнений. Ко второй – экспериментальные исследования некоторых сенсорных процессов и двигательных реакций в их отношении к физическим упражнениям. К третьей – психологические исследования по проблеме обучения физическим упражнениям и спортивной тренировки. К четвертой – исследования по проблеме воспитания волевых качеств личности при занятиях физическими упражнениями и спортом.

П.А. Рудик рассматривал волю как способность человека действовать в направлении поставленной цели, преодолевая при этом внешние препятствия. Воля является синонимом волевой регуляции, функция которой – преодоление трудностей и препятствий [5].

Сегодня на кафедре психологии РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), продолжая традиции П.А. Рудика, проводятся дальнейшие исследования волевых (регуляторных процессов) у спортсменов с позиций современной психофизиологии [6-12]. Получены новые данные, которые свидетельствуют о наличии индивидуальных особенностей волевой регуляции человека, связанных с особенностями ФАМ. Выявлены индивидуальные особенности склонности к риску и импульсивности на примере студентов спортивного вуза с разными признаками доминирования регулятивного блока мозга. Исследованы особенности

контроля за действием, обусловленные функциональными асимметриями. Изучены особенности интернет-зависимости студентов в связи с особенностями межполушарных отношений [8].

Выводы. Данные проведенных на кафедре психологии исследований свидетельствуют о более высоком уровне волевых и мотивационных процессов у левополушарных индивидов и о слабости регуляторных процессов в группах интернет-зависимых лиц и о накоплении в их выборках признаков правополушарного парциального доминирования. Ранее полученные нами данные о накоплении признаков правополушарного доминирования у химических аддиктов могут быть распространены и на интернет-аддиктов, что указывает на слабость функций произвольной регуляции [3]. Результаты могут быть использованы в спортивной практике, а также при проведении дифференциальной диагностики.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 18-013-00856 А: «Индивидуальные особенности психического здоровья человека и его психофизиологические предпосылки (на примере исследования особенностей интернет-аддикции)»

Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2009. 352 с.
2. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. М.: МГУ, 1973. 374 с.
3. Москвин В.А., Москвина Н.В. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека. - М.: Смысл, 2011. - 367 с. - ISBN 978-5-89357-303-9.
4. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А.Ц. Пуни. Л.: Изд-во ГДОИФК, 1977.
5. Рудик П. А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена / П.А. Рудик // Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 9–20.
6. Moskvin V.A., Moskvina N. V. Psychophysiology and features volitional regulation sport university students // European Journal of Education and Applied Psychology. - 2015. - № 3. - P. 62-65.
7. Moskvin V.A., Moskvina N. V. Asymmetry and individual characteristics of strong-willed regulation teenage athletes // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences . - 2016. - № 5-6. - P. 22-24. doi: 10.20534/AJH-16-5.6-22-24.
8. Moskvin V., Moskvina N. Individual peculiarities of students with manifestations of internet addiction // European science review. - 2018. - N 7-8. - P. 205-207.
9. Moskvin V.A., Moskvina N. V., Tsangl N. Personal characteristics and motivation achievements of success in teenagers-figurers in connection

with the peculiarities of asymmetry // *European science review*. - 2017. - № 7-8. - P. 90-91.

10. Moskvin V.A., Moskvina N. V., Shumova N. S., Kovalevski A. G. Tendency to risk and impulsiveness at students of sports university // *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences* . - 2015. - № 7-8. - P. 80-84.

11. Moskvin V.A., Moskvina N. V., Shumova N. S., Kovalevski A. G. Control over the actions in sports psychology // *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences* . - 2015. - № 7-8. - P. 84-86.

12. Moskvin V.A., Moskvina N. V., Shumova N. S. Volitional regulation and features of motivation young players // *European Journal of Education and Applied Psychology*. - 2016. - № 1. - P. 59-62.

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

Москвин Виктор Анатольевич, д-р психол. наук, профессор, 1700018v@mail.ru Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

INTERNET ADDICTION IN SPORT AND VOLUNTARY REGULATION

Moskvina Nina Victorovna, Ph.D., associate professor, 1700018v@mail.ru Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism

Moskvin Victor Anatolievich, doctor of psychology sciences, professor, 1700018v@mail.ru Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism

Annotation. Views of domestic psychologists are presented (A.R. Luria, A.T. Puni, P.A. Rudik) on the problem of arbitrary regulation, modern studies of human volitional processes are highlighted, taking into account the achievements of modern sports psychophysiology, as well as from the point of view of the theory interhemispheric asymmetry. The data show the significance of the dominance of the left hemisphere structures in the implementation of arbitrary human regulation and their feedback with the manifestations of Internet addiction.

Keywords: sports psychophysiology, individual characteristics, will, arbitrary regulation, Internet addiction.

Bibliography

- 1. Ilin E.P. Psihologiya sporta. SPb.: Piter, 2009. 352 s.*
- 2. Luriya A.R. Osnovi neiropsihologii. M.: MGU, 1973. 374 s.*
- 3. Moskvin V.A., Moskvina N.V. Mejpolutsharnie asimmetrii i individualnie razlichiya cheloveka. M.: Smisl, 2011. 367 s. ISBN 978-5-89357-303-9.*
- 4. Puni A.C. Psihologicheskie osnovi volevoi podgotovki v sporte. L.: GDOIFK, 1977.*
- 5. Rudik P. A. Psihologicheskie osnovi moralno-volevoi podgotovki sportsmena // Problemi psihologii sporta. M.: FiS, 1962. S. 9–20.*
- 6. Moskvin V.A., Moskvina N. V. Psychophysiology and features volitional regulation sport university students // European Journal of Education and Applied Psychology. - 2015. - № 3. - P. 62-65.*

7. *Moskvin V.A., Moskvina N. V. Asymmetry and individual characteristics of strong-willed regulation teenage athletes // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences . - 2016. - № 5-6. - P. 22-24. doi: 10.20534/AJH-16-5.6-22-24.*

8. *Moskvin V., Moskvina N. Individual peculiarities of students with manifestations of internet addiction // European science review. - 2018. - N 7-8. - P. 205-207.*

9. *Moskvin V.A., Moskvina N. V., Tsangl N. Personal characteristics and motivation achievements of success in teenagers-figurers in connection with the peculiarities of asymmetry // European science review. - 2017. - № 7-8. - P. 90-91.*

10. *Moskvin V.A., Moskvina N. V., Shumova N. S., Kovalevski A. G. Tendency to risk and impulsiveness at students of sports university // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences . - 2015. - № 7-8. - P. 80-84.*

11. *Moskvin V.A., Moskvina N. V., Shumova N. S., Kovalevski A. G. Control over the actions in sports psychology // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences . - 2015. - № 7-8. - P. 84-86.*

12. *Moskvin V.A., Moskvina N. V., Shumova N. S. Volitional regulation and features of motivation young players // European Journal of Education and Applied Psychology. - 2016. - № 1. - P. 59-62.*

УДК 796.015

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С МОТИВАЦИОННОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ

Тарасова Т.В., Тимакова Т.С.

***Аннотация.** Рассматриваются личностные особенности и результаты опроса по критериям мотивации и психоэмоциональной усталости представителей спортивной элиты в стрельбе из лука. Проведенный анализ направлен на поиск возможных причин недостаточной стабильности индивидуальных выступлений на соревнованиях повышенной ответственности.*

***Ключевые слова:** коэффициент вегетативного тонуса, критерии мотивации, психоэмоциональное выгорание, свойства личности, стрельба из лука.*

Введение. Спорт высших достижений (СВД) представляет собой сложную систему поиска сверходаренных индивидов и их подготовку, максимально отвечающую особенностям спортсменов [1]. Все большую роль в современном спорте играет информационная составляющая, позволяющая поставлять тренеру сведения о состоянии спортсменов и прогнозировать тенденции развития показателей, влияющих на ход подготовки и выступление на особо значимых состязаниях [2]. В качестве объекта исследования был выбран вид стрелкового искусства – стрельба из лука. На Олимпийских играх 2016 года российская сборная в этом виде выиграла командные соревнования, тем не менее, ее представители серьезно нуждаются в повышении уровня спортивного мастерства, в первую очередь, его демонстрации в условиях сложной

конкурентной борьбы [3]. Мы полагали, что в этом направлении важным является изучение индивидуальных характеристик, в том числе, обладающих повышенной лабильностью состояния и влияющих на психоэмоциональную устойчивость спортсменов. *Цель исследования* заключалась в поиске вероятных причин недостаточной стабильности их индивидуальных выступлений на соревнованиях высокой ответственности.

Методы и организация исследования. В основу исследования были выбрана методика изучения свойств личности и состояния вегетативных функций на основе цветового теста М. Люшера, а также опросники «Почему я занимаюсь спортом» и по оценке степени психоэмоционального выгорания [4, 5]. В соответствии с цветовыбором спортсмена по формуле К. Шипоша проводили расчет коэффициента вегетативного баланса (КВБ). Данные стрелков из лука сопоставляли с аналогичным материалом пловцов-представителей современной российской элиты [9]. Помимо показателей цветовыбора пловцов при анализе использовали данные Т.А. Свидлер, полученные в условиях тренировочных занятий и соревнований у спортсменок-мсмк с ампула «нижняя» [7, с.170-171].

Результаты. Опрос представителей стрельбы из лука – 9 мужчин и 7 женщин в возрасте от 22 до 33 лет, по квалификации «змс» и «мсмк», показал следующее. Так, в мужской группе суммарная оценка шести разных критериев выбора спорта варьировала от 87 до 151 балла, в женской группе ее значения составили от 73 до 137 баллов с преобладанием внутренних мотивов занятий спортом. В отличие, например, от пловцов высокой квалификации у мужчин-стрелков из лука чаще наблюдали равноценность приоритета выбора мотивов внешнего или внутреннего свойства. Причем у пловцов при явном преобладании значимости внутренних стимулов мотивации диапазон суммарной оценки тяготел к более низким значениям (от 64 до 118-120 баллов). Что касается показателя амотивации, то наиболее высокие его значения (в пределах 14-19 баллов) отмечены у самых молодых стрелков в возрасте 22-24 лет, тогда как в группе взрослых и именитых спортсменов обоего пола его значения были существенно ниже (в пределах 5-9 баллов). Что касается показателя амотивации у пловцов высокой квалификации, то его значения, напротив, имели тенденцию повышаться с возрастом и достижением более высоких результатов – в пределах 10-18 баллов [6].

В таблице 1 представлена матрица корреляционных взаимосвязей факторов мотивации. В целом анализ величины связей свидетельствует о наличии в группе стрелков из лука определенной общности между разными критериями внутреннего и внешнего свойства. Наибольшим числом связей большой силы отличается блок мотивов, условно обозначенный «знания и ощущения».

Таблица 1 – Взаимосвязь критериев мотивации и амотивации в группе стрелков из лука высокой квалификации

	Критерии и параметры	Внутренние мотивы				Внешние мотивы		7	8
		1	2	3	4	5	6		
1.	Знания и ощущения								
2.	Навыки, компетентность	0,847							
3.	Впечатления, друзья	0,575	0,384						
4.	Идентификация	0,690	0,512	0,561					
5.	Интроекция	0,508	0,303	0,649	0,706				
6.	Др. внешние мотивы	0,707	0,443	0,596	0,931	0,766			
7.	Амотивация	0,160	0,236	0,053	0,318	0,345	0,225		
8.	Длина тела	0,195	0,169	-0,014	0,125	0,450	0,205	0,205	
9.	Вес	0,229	0,192	0,403	0,284	0,503	0,301	0,168	0,759

Отметим, что у пловцов высокой квалификации с доминированием мотивов «знания» вопросы с предельно высокой оценкой значимости в большей степени отражали ощущения, связанные с самой средой пребывания в воде, что позволило их определить гедонизмом специфических ощущений. Отметим также, что суть вопросов блока «компетентность» в большей степени отражает стремление спортсмена к совершенствованию технических действий и смыслового их понимания. У представителей стрельбы из лука этот блок вопросов менее значим. Сравнительно бóльшую значимость у них несут мотивы идентификации, отражающие ощущения собственной значимости относительно окружающего их социума. Отметим, что показатель амотивации у них практически независимая характеристика, лишь слабой силой связанная с возрастом спортсменов ($r=-0,278$). Связь спортивного стажа с блоками мотивов 1 ($r=0,387$), 4 ($r=0,342$) и 6 ($r=0,338$) также невысока.

Что касается опроса по степени психоэмоционального выгорания, то как и у пловцов, можно отметить у них весьма различную степень выраженности усталости и уверенности в своих возможностях. При этом негативный тренд чаще проявляется в женской группе, причем общую сумму баллов формирует не столь сама составляющая «эмоциональное/физическое истощение», сколько

критерии «снижения чувства достижения» и «обесценивания достижений в спорте». Причем лишь в двух случаях тестирования в условиях подготовительного этапа суммарная оценка отдельных лиц имела высокую степень выгорания (38 и 42 балла). Проведенный корреляционный анализ указывает на общность характеристик психоэмоционального состояния ($r=0,733-0,834$).

Некоторую определенность в поставленную цель исследования внесли данные методики М. Люшера. Первое, на что следует обратить внимание, – это сугубо индивидуальная картина цветовыбора в условиях соревновательного этапа. При этом у большинства спортсменов можно отметить заметную разницу спектра выбора в условиях соревновательного и подготовительного этапов. Для первой пары мужской группы типично предпочтение зеленого цвета, чаще в сочетании с желтым цветом. Причем характерно, что в условиях соревновательного этапа на первом месте чаще встречаем желтый цвет, тогда как в условиях подготовительного этапа, напротив, в большинстве случаев у мужчин на первое место выходит зеленый цвет. Таким образом, целевая направленность их личности с центрированием на собственном «эго» выражает стремление к самоутверждению и признанию окружающими своей особой значимости («честолюбие и требование признания»). В период совместных тренировочных сборов частота выбора первой пары с сочетанием зеленого и желтого цветов (44% случаев) означает безоговорочное требование признания лидерства и превосходства, что, тем самым, ведет их к состоянию повышенной напряженности [2, гл. 6].

При выборе второй пары в мужской группе мы крайне редко наблюдаем тенденцию к активной позиции, направленной на реализацию усилий (один случай), тогда как большинство спортсменов предпочитает состояние идеализированных восприятий, связанных с доминантой фиолетового цвета. Преобладание выбора в «резерве» (третья пара) красного цвета, чаще в сочетании с серым, отражает повышенную потребность в щадящих условиях покоя и тишины, без расположенности к активным действиям.

На этапе соревновательной деятельности в женской группе в первой паре доминирует выбор фиолетового и синего цвета, а в период нагрузок подготовительного этапа чаще появляется сочетание синего и красного цветов. Такие сочетания указывают, что, в отличие от мужской группы, спортсменки более восприимчивы, в большей степени расположены к взаимодействию и доверию, к сотрудничеству, к теплым, дружеским отношениям, к состоянию душевного комфорта, но без особой склонности к проявлению лидерства. Интересно отметить тенденцию выбора у спортсменок второй цветовой пары, который во многом перекликается с выбором первой пары у мужчин.

Сочетание желтого и зеленого цвета указывает на тенденцию к проявлению независимости и самостоятельного выбора позиции в сочетании с присущей им внимательностью и трезвым расчетом. Выбор красного цвета с различными цветовыми сочетаниями указывает на потребность противодействовать возникающим препятствиям для бесконфликтного удовлетворения своих потребностей. Цветовыбор третьей пары указывает на их способность к временному компромиссу и уступкам ради достижения собственных целей.

Что касается расчета коэффициента вегетативного тонуса по формуле К. Шипоша, то у 46 % стрелков из лука его показатель указывает на преобладание у них нормотонии (КВТ=1 у.е.), а у 41,5 % – умеренной выраженности ваготонии (КВТ=0,85). Однако у ряда молодых спортсменов независимо от этапа подготовки наблюдали снижение КВТ до 0,4-0,5 у.е. У некоторых спортсменов, напротив, его показатели указывали на сдвиг в сторону повышенного действия симпатoadреналовых механизмов (КВТ=1,57 и 2,33 у.е.). Отметим, что по данным В.Ф. Сопова оптимальным для выступлений спортсмена являются значения на уровне 1,2 у.е. [8].

Выводы. Таким образом, проведенные исследования показали определенную самобытность рассмотренного контингента, которую в первую очередь отражают свойства личности. Причем анализ данных мотивационной составляющей и критериев выгорания не выявил каких-либо принципиальных отличий от представителей других видов спорта той же категории успешности. Однако по данным цветовыбора у них наблюдаем сугубо индивидуальный профиль адаптации к существующему образу жизни и специфике спортивной деятельности, что, несомненно, требует учета в системе их подготовки и участия в соревнованиях.

Литература

1. Опыт подготовки национальных команд различных стран к Играм Олимпиад // Журнал: «Наука в Олимпийском спорте». Раздел 1. – Киев, 2009. – С. 4-78.
2. Тимакова Т.С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом. Монография. – М.: Спорт, 2018. – 288 с.
3. Тарасова Л.В. Анализ спортивных выступлений стрелков из лука на Чемпионатах России в течение 3-х олимпийских циклов 2001-2004, 2005-2008, 2009-2012гг. // «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире»: материалы XXV Юб. междунаrod. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна: МГОСГИ, 2014. – С. 500-501.
4. Wallerand R. J. Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise (edited by G.C. Roberts) //R.J. Wallerand. –Champaign, 11: 2001, Human Kinetics. – Pp. 263-319.

5. Берилова Е.И. Адаптация опросника Т. Raedeke, А. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – №4. – С. 79-84.

6. Тимакова Т.С. Ранняя профессионализация в спорте в свете проблем подготовки талантливой молодежи // Мат. III Всерос. науч.-практ. конф. в формате PDF. – М.: «ЦСТ и СК» Москомспорта, 2018. – С. 443-453.

7. Свидлер Т.А. Повышение качества взаимодействия женских акробатических пар методами контроля и коррекции психоэмоционального состояния. – Дис. ... канд. пед. наук. – М.: 2010. – С.196.

8. Сопов В.Ф. Психологические состояния в напряженной психологической деятельности: учебное пособие. – М. : АкадемПроект Трикста, 2005. – 128 с.

Тарасова Любовь Викторовна, доктор пед. наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики спортивной тренировки, восстановительной и спортивной медицины. ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта». Москва, Россия. Тел. 8(903)972-84-82. E-mail: tarasova1708@mail.ru

Тимакова Татьяна Серафимовна, д-р пед.наук, ст. науч. сотр., ведущий науч. сотр. ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 8(985)2391254 timchita@yandex.ru

INDIVIDUALLY-TYPOLOGICAL FEATURES OF QUALIFIED ARCHERS IN CONJUNCTION WITH MOTIVATIONAL COMPONENT AND PSYCHO-EMOTIONAL STATES

Annotation. Personal features and results of survey on criteria of motivation and psychoemotional fatigue of representatives of sports elite in archery are considered. The analysis is aimed at finding possible reasons for the lack of stability of individual performances at competitions of increased responsibility.

Keywords: coefficient of vegetative tone, motivation criteria, psycho-emotional burnout, personality properties, archery.

Literature

1. *Oпыт podgotovki nacional'nyh komand razlichnyh stran k Igram Olimpiad // ZHurnal: «Nauka v Olimpijskom sporte». Razdel 1. Kiev, 2009. - S. 4-78.*

2. *Timakova T.S. Faktory sportivnogo otbora ili Kto stanovitsya olimpijskim chempionom. Monografiya. –M.: Sport, 2018. – 288 s.*

3. *Tarasova L.V. Analiz sportivnyh vystuplenij strelkov iz luka na CHempionatah Rossii v techenie 3-h olimpijskih ciklov 2001-2004, 2005-2008, 2009-2012gg. /L.V.Tarasova, P.YU.Tarasov // CHelovek, zdorov'e, fizicheskaya kul'tura i sport v izmenyayushchemsya mire: materialy XXV YUb. mezhdunarod. nauch.-prakt. konf. po problemam fizicheskogo vospitaniya uchaschihsya. – Kolomna: MGOSGI, 2014. – S. 500-501.*

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

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

6. Timakova T.S. Rannaya professionalizatsiya v sporte v svete problem podgotovki talantlivoj molodezhi //Mat. III Vseros. nauch.-prakt. konf. v formate PDF. –M.: «CST i SK» Moskomsporta, 2018. – S. 443-453.

7. Svidler T.A. Povyshenie kachestva vzaimodejstviya zhenskikh akrobaticeskikh par metodami kontrolya i korrekcii psihoemocional'nogo sostoyaniya.– Dis. ... kand. ped. nauk. - M.: 2010. – s.196.

8. Sopov V.F. Psihologicheskie sostoyaniya v napryazhennoj psihologicheskoy deyatel'nosti: uchebnoe posobie. – M.: AkademProekt Triksa, 2005. – 128 s.

УДК 613.863

СЕНСОМОТОРНЫЕ РЕАКЦИИ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ АДАПТАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Федорова Е.Ю.

Аннотация. Оптимизация оценки показателей сенсомоторной реакции - предикторов функционального состояния центральной нервной системы - заключается в необходимости учета функциональной подвижности нервных процессов, проявляемых у обследуемых в условиях их спортивной деятельности.

Проведены исследования состояния нервной системы юных спортсменов предпубертатного (9-12 лет) и пубертатного (13-16 лет) возраста путем изучения простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) с применением специализированной компьютерной программы "Reaction Time Test". Получены достоверные ($P < 0,01$) данные, свидетельствующие о более высокой скорости сенсомоторного реагирования юных спортсменов пубертатного возраста и, как следствие, более высокой подвижности нервных процессов и оптимизации деятельности ЦНС.

Ключевые слова: адаптация, нервная система, юные спортсмены.

Введение. Изменения в организме спортсменов вследствие интенсивной мышечной работы представляющие собой реакцию организма, направленную, с одной стороны, на обеспечение мышечной деятельности, с другой стороны-на поддержание гомеостаза, запускаются и регулируются нейрогуморальными механизмами.

Появляющиеся под влиянием регулярных физических нагрузок относительно устойчивые изменения в работе нервной системы, выражающиеся в повышении силы и лабильности процессов возбуждения и торможения, улучшении координации нервных процессов, совершенствовании межорганных взаимодействий, являются основой возникновения и развития состояния тренированности [3].

Одним из индикаторов адаптации нервной системы спортсмена, широко используемым в экспериментальной психологии, является время простой и сложной моторной реакции. При этом, до недавнего времени подобное тестирование или требовало использования специального дорогого оборудования, или онлайн тестеры времени реакции позволяли проводить тестирование лишь в жёстко стандартизированных условиях.

В отличие от вышеназванных тестеров разработанная группой авторов специализированная компьютерная программа "Reaction Time Test" (свидетельство о государственной регистрации № 2017618795, правообладатель – Адыгейский государственный Университет) позволяет определять время реакции на зрительные и звуковые сигналы, выбираемые пользователем, задавать число попыток и длительность интервалов между ними, использовать для тестирования компьютерную мышь и клавиатуру, а также размещена для свободного использования на сайте университета по адресу <http://www.adygnet.ru/nauka/patenty/reaction-time-test> [2].

В соответствии с вышесказанным, целью исследования явилась апробация способа оценки предикторов функционального состояния центральной нервной системы организма юных спортсменов с применением специализированной компьютерной программы "Reaction Time Test".

Основная часть. С целью оценки особенностей состояния нервной системы юных спортсменов препубертатного (9-12 лет) и пубертатного (13-16 лет) возраста нами для изучения простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) была применена специализированная компьютерная программа "Reaction Time Test" (далее- RTT) (свидетельство о государственной регистрации № 2017618795, правообладатель – Адыгейский государственный Университет), позволяющая, в отличие от аналогов, предъявлять испытуемому широкий круг зрительных и слуховых стимулов при тестировании времени простой моторной реакции и реакции выбора.

Основными отличительными особенностями программы RTT являются следующие её возможности: 1) тестировать время простой реакции и реакции выбора на звуковой и зрительный (прямоугольники разного цвета или изображения) сигналы; 2) выбирать в звуковой или зрительный сигнал из библиотеки программы или подбирать свои звуки или изображения в качестве сигналов в соответствии с задачами исследования; 3) использовать для ответа на сигнал любые клавиши клавиатуры или мышь компьютера; 4) задавать число попыток и границы временных интервалов между сигналами.

Результаты в каждой из попыток в серии, среднее арифметическое всех корректных попыток, минимальное и максимальное время реагирования, а также число ошибок (реагирования до появления сигнала, а также неверного реагирования при тестировании реакции выбора) транспортируются программой в файл Excel, создаваемый программой для каждой серии тестирования [2].

Достоверность полученных нами с использованием программы RTT данных тестирования простой реакции (вторых десяти попыток) и реакции выбора (вторых десяти попыток) составила соответственно 87,5 и 91,1 %. Время простой реакции и реакции выбора достоверно ($P < 0,01$) детерминировано возрастом юных спортсменов на 89,32 %.

Результаты исследования показали, что юным спортсменам второй возрастной группы (препубертатный период) свойственна более высокая скорость сенсомоторного реагирования, что свидетельствует о более высокой подвижности нервных процессов в этом возрасте.

Процессы оптимизации деятельности ЦНС в пубертатном возрасте, выявленные при изучении ПЗМР, позволяют юным спортсменам с меньшим временем двигательной реакции и более высокой лабильностью нервной системы, лучше адаптироваться к деятельности, протекающей в жестко регламентированных условиях, в эмоционально-стрессовых ситуациях, у них отмечается высокая профессиональная надежность [1].

Выводы. Тестирование простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) организованное с помощью современной компьютерной программы РТТ имеет ряд преимуществ, позиционирующих ее в формате экспресс-диагностики функционального состояния ЦНС.

Впервые примененная для характеристики свойств нервной системы юных спортсменов препубертатного и пубертатного возрастов компьютерная программа РТТ позволила получить репрезентативные данные по ПЗМР с большим спектром предоставляемых испытуемому стимулов, что является несомненным преимуществом программы даже по сравнению с тестером времени реакции Диари-Ливальда.

Литература

1. Беленко И.С. Психофизиологические особенности у юных спортсменов игровых видов спорта разного возрастного периода развития и тернированности//Вестник ТГПУ. 2009. Выпуск 3(81). С.54-58.

2. Компьютерная программа для определения времени простой моторной реакции и реакции выбора / О.Б. Немцев, М.А. Ярославкин, А.Б. Бгуашев, А.В. Полянский, И.Н. Грекалова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 10 (152). С. 321-326.

3. Чистоедова Ю. А., Кылосов А. А. Оценка и сравнение психофизиологических характеристик спортсменов различных видов спорта // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 2. С. 575–581. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/570114.htm>.

Федорова Елена Юрьевна, д. биол. н., доц., профессор, elefedor@yandex., Россия, г. Москва, Московский городской педагогический университет.

PECULIARITIES OF THE ADAPTATION OF THE NERVOUS SYSTEM OF YOUNG ATHLETES

Fedorova Elena Yuryevna, D. of biol. Sc., Assoc. Professor, elefedor @ yandex., Russia, Moscow, Moscow City University.

Annotation. The state of the nervous system of young prepubertal (9-12 years old) and pubertal (13-16 years old) athletes was studied by studying a simple visual motor response (PZMR) using the specialized computer program "Reaction Time Test". Reliable

data were obtained ($P < 0.01$), indicating a higher speed of sensory-motor response of young athletes of pubertal age and, as a consequence, a higher mobility of nervous processes and optimization of CNS activity.

Keywords: adaptation, nervous system, young athletes

Literature

1. Belenko I.S. *Psikhofiziologicheskiye osobennosti u yunyh sportsmenov igrovyykh vidov sporta raznogo vozrastnogo perioda razvitiya i ternirovannosti*//*Vestnik TGPU*. 2009. Vypusk 3(81). S.54-58.

2. *Komp'yuternaya programma dlya opredeleniya vremeni prostoy motornoy reaktsii i reaktsii vybora* / O.B. Nemtsev, M.A. Yaroslavkin, A.B. Bguashev, A.V. Polyanskiy, I.N. Grekalova // *Uchonyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2017. № 10 (152). S. 321-326.

3. Chistoyedova YU. A., Kylosov A. A. *Otsenka i sravneniye psikhofiziologicheskikh kharakteristik sportsmenov razlichnykh vidov sporta* // *Nauchno-metodicheskiy elektronnyy zhurnal «Kontsept»*. 2017. T. 2. S. 575–581. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/570114.htm>.

УДК 799.322.2+ 159.922.33.36

УЧЕТ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Федотова О.И., Ивашко С.Г.

***Аннотация.** В статье дана характеристика и особенности стрельбы из лука. Проведено исследование по выявлению психофизиологических особенностей спортсменов, влияющих на качество тренировочной деятельности.*

***Ключевые слова:** стрельба из лука, психофизиологические особенности, тренировочная деятельность.*

Введение. Стрельба из лука является сложно координированным видом спорта. Техника стрельбы из лука состоит из следующих тесно взаимосвязанных элементов: изготовка, растягивание тетивы, прикладка, прицеливание и выпуск тетивы – предопределяющих меткость выстрела.

Изготовка – специальное положение частей тела лучника, способствующее наилучшему осуществлению выстрела в цель. Изготовка для стрельбы из лука наименее устойчива. При стрельбе стоя больше напряжен мышечный аппарат, что необходимо для закрепления подвижных звеньев тела и удерживания его в вертикальном положении; при этом мышцы не могут создать абсолютную неподвижности тела, в связи с этим происходит его покачивание. Трудности подбора изготовки, прежде всего, заключаются в том, что стрелок должен еще удерживать и лук, который имеет немалый вес, еще более усиливающий напряжение мышц. При этом следует становиться левым боком к цели, голова свободно повернута влево. Левая рука в локтевом суставе должна быть

прямой, кисть упирается в рукоятку в точке «линии жизни» ближе к запястью. Таким образом, создается устойчивая опора для системы «стрелок-лук». Три пальца правой руки (указательный, средний, безымянный) захватывают тетиву, совершая движение правой рукой назад, спортсмен осуществляет растягивание тетивы с последующей прикладкой. В этот момент мышцы правой части плечевого сустава находятся в наибольшем напряжении. Изготовка спортсмена должна придать наибольшую степень устойчивости и неподвижности всей системе «стрелок-оружие». Стрелок определенное направление – навести его в цель. Это и достигается прицеливанием. Принципиально прицеливание заключается в том, что стрелок располагает на одной линии прицел, мушку и точку прицеливания и тем самым придает оружию соответствующее направление по отношению к цели. Поэтому прицеливание, наводка оружия, является очень сложным зрительно-двигательным процессом, требующим высокой координации действий стрелка. Глаз человека устроен так, что не может одновременно отчетливо видеть предметы, находящиеся от него на разном удалении. Глаз в состоянии покоя установлен на восприятие дальних предметов. Стрелку не следует долго прицеливаться, так как это приводит к быстрому утомлению мышц глаз, а в промежутках между очередным прицеливанием лучше всего смотреть вдаль "рассеянным взором" и этим давать отдых мышцам глаза. Однако изготовка не может обеспечить абсолютной неподвижности оружия, прицеливаться приходится в условиях непрерывного колебания оружия. Для меткого выстрела необходимо обеспечить наибольшую неподвижность лука. Для обеспечения наибольшей неподвижности оружия и сохранения точки прицеливания, нужно на время осуществления выстрела задержать дыхание, потому как дыхание сопровождается ритмичным движением грудной клетки и живота. Чтобы произвести выстрел, стрелок должен плавно, не смещая наведенное в цель оружие, расслабить пальцы, удерживающие тетиву. Выпуск тетивы имеет большое значение в осуществлении выстрела, поэтому расслаблять пальцы нужно не только плавно, но и строго согласованно с прицеливанием. Очень важно подобрать такую изготовку, при которой удерживание тела с оружием в одном и том же положении потребует наиболее экономичного расходования физических сил и нервной энергии [1].

В спорте высокий уровень технической подготовленности лучника нередко отождествляется с успешностью спортивной деятельности. Для достижения успеха необходимо учитывать психофизиологические особенности спортсменов, так как биологические свойства высшей нервной деятельности и свойства темперамента, данные индивиду от рождения, на протяжении всей его жизни остаются относительно неизменными, консервативными, в связи с чем по их наличию и выраженности можно прогнозировать характер адаптации человека к условиям среды, поведение и деятельность в экстремальных соревновательных ситуациях [2; 3].

Основная часть. Для оценки психофизиологических особенностей спортсменов-стрелков Национальной команды Республики Беларусь ($n=17$) в возрасте 13-25 лет было проведено исследование с помощью методик аппаратно-программного комплекса «НС-Психотест»: экспресс-методика «Теппинг-тест», «Критическая частота световых мельканий», «Контактная треморометрия» и «Контактная координациометрия по профилю», «Реакция на движущийся объект», «Простая зрительно-моторная реакция», «Реакция выбора», «Реакция различения».

По результатам выполнения методики «Теппинг-тест» определено, что стрелкам свойственна слабая нервная система с преобладанием процессов торможения над процессами возбуждения – $(4,00 \pm 0,38)$. Спортсменам свойственен высокий уровень лабильности $(9,00 \pm 0,39)$, свидетельствующий о способности относительно быстро переходить от состояния торможения к возбуждению, и наоборот. Высокий показатель уровня выносливости $(9,76 \pm 0,18)$, что говорит о хорошей работоспособности нервной системы спортсменов.

Были выявлены низкие результаты подвижности зрительного анализатора спортсменов $(28,63 \pm 1,22)$ и индивидуального уровня лабильности нервных процессов по результатам методики «Критическая частота световых мельканий», эти низкие скорости возникновения и прекращения нервных процессов демонстрируют наличие признаков утомления.

По результатам методики «Контактная треморометрия» и «Контактная координациометрия по профилю» определялся уровень сенсомоторной координации по показателям статического и динамического тремора у исследуемых спортсменов, а также показатели степени точности движений и подвижности нервных процессов. Сенсомоторная координация человека – это структура и процесс согласованной деятельности сенсорных и моторных систем, происходящий в неразрывной связи с функционированием центральной нервной системы, интегрирующей и систематизирующей локальные и глобальные движения – действия человека. Результат динамического тремора $(39,5 \pm 3,06)$ находится в пределах средних значений. Это свидетельствует о достаточно хорошей способности испытуемых к выполнению плавных сложнокоординированных движений. Результат статического тремора $(12,47 \pm 2,53)$ свидетельствует о значительном нарушении способности к устойчивому удержанию вытянутой руки в фиксированной позиции, о выраженном постуральном треморе.

Для стрелков характерен сбалансированный вариант тормозного и возбуждательного процессов по результатам методики «Реакция на движущийся объект». Количество положительных реакций значительно выше отрицательных $(55,1 \pm 4,46$ против $43,64 \pm 4,29$, при $P < 0,05$), а также число точных реакций превосходит показатели числа запаздываний и опережений (соответственно

51,88±3,26 против 25,64±3,75 против 21,29±3,38, при $P<0,05$), что еще раз подчеркивает уравновешенности нервных процессов испытуемых.

Спортсменам свойственна средняя скорость сенсомоторной реакции по результатам методики «Реакция выбора» – 367,36±10,37 – результаты находятся в диапазоне нормальных величин. Общее число ошибок невелико (6,10±1,04), стрелки достаточно быстро оценивали ситуацию для принятия соответствующего решения.

Были выявлены показатели методики «Простая зрительная моторная реакция», находящиеся в диапазоне средних величин (время реакции – 218,52±4,46; число ошибок – 1,7±0,44; функциональный уровень нервной системы – 4,65±0,09, уровень реакции – 2,05±0,08; уровень функциональных возможностей – (3,69±0,09) и демонстрирующие среднюю скорость сенсомоторной реакции, свидетельствующие о снижении работоспособности и появлении начальной стадии утомления и монотонии, что может негативно сказаться на результатах технической подготовки [3].

Среднее значение показателя «Время реакции» (314,2±6,72) с незначительным общим числом ошибок (4,17±0,98), позволяет промежуточный сбалансированный тип высшей нервной деятельности.

Выводы. Подводя итоги проведенного исследования можно сделать вывод, что учет психофизиологических особенностей в тренировочном процессе стрелков из лука имеет важное значение, а также играют определяющую роль при характеристике как соревновательной деятельности в целом, так и показателей её успешности. При работе со спортсменами следует составлять индивидуальный план работы с учётом психофизиологических особенностей лучников, что будет способствовать их устойчивости к неблагоприятным психическим состояниям и оказывать влияние на достижение высокого спортивного результат в соревновательный период.

Литература

1. Юрьев, А.А. Пулевая спортивная стрельба / А. А. Юрьев. – М.: Физкультура и спорт, 1973 – 432 с.
2. Сальников, В. А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности: монография / В. А. Сальников. – Омск: Изд-во СиБАДИ, 2003. – 262 с.
3. Ивашко, С.Г. Психофизиологические корреляты и успешность соревновательной деятельности стрелков из лука / С.Г.Ивашко, О.И.Федотова // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно- практической конференции психологов физической культуры и спорта (11–12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М. : РГУФКСМиТ, 2017. – С. 175–179.
4. Лоскутова, Т. Д. Оценка функционального состояния центральной нервной системы человека по параметрам простой двигательной реакции / Т. Д. Лоскутова // Физиологический журнал СССР. – 1975. – Т.51. – №1. – С. 311.

Федотова Ольга Игоревна, аспирантка УО «Белорусский государственный университет физической культуры Должность и место работы: Тренер-методист национальной команды РБ по стрельбе из лука Республиканского центра олимпийской подготовки по прикладным видам спорта, Республика Беларусь, Минск, e-mail dievaolechka@mail.ru, м.т. +375297620084

Ивашко Светлана Геннадьевна, профессор кафедры психологии УО «Белорусский государственный университет физической культуры, кандидат психологических наук, доцент, Республика Беларусь, Минск, e-mail SvetlanaIv05@mail.ru, м.т. +375293279995

ACCOUNT PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF BOWMEN IN THE PROCESS OF TECHNICAL TRAINING

Fiadotava Olga, post-graduate student of the Belarusian state University of physical culture Position and place of work: trainer-Methodist of the national team of Belarus in archery of the Republican center of Olympic training in applied sports, Republic of Belarus, Minsk

Ivashko Svetlana, Professor, Department of psychology, Belarusian state University of physical culture, candidate of psychological Sciences, associate Professor, Republic of Belarus, Minsk

Abstract. In the article the characteristics and peculiarities of archery. A study has been carried out to identify the psychophysiological specificities of the archers that influence the quality of training activities.

Keywords: archery, psychophysiological specificities, training activities.

Literature

1. Yuryev, A. A. Bullet shooting sports / A. A. Yuriev. – M.: physical Education and sports, 1973 – 432 p.

2. Sal'nikov, V. A. Individual differences in the sports sector: monograph / V. A. Salnikov. – Omsk: Publishing house SibADI, 2003. – 262 p.

3. Ivashko, S. G. Psychophysiological correlates and the success of competitive activity of archery shooters / S. G. Ivashko, O. I. Fedotov // Rudikov readings: materials of the XIII International scientific and practical conference of psychologists of physical culture and sports (11-12 may 2017) / under the General ed. Yu. V. Baykovsky, A.V. Voschinin. – M.: Rsupesy & T, 2017. – P. 175-179.

4. Loskutova, T. D. Assessment of the functional state of the Central nervous system in terms of simple motor response / T. D. Loskutova // Physiological journal of the USSR. – 1975. – Vol. 51. – №1. – P.311.

УДК 159.01

ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ И СТРЕСС: ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И ПРИЛОЖЕНИЯ В ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

Чумаков М.В.

Аннотация. В исследовании рассматривается проблема взаимосвязи волевых качеств и стресса. Приводится эмпирический анализ проблемы на основе

корреляционных исследований. Рассмотрены пути применения полученных данных в психологии спорта.

Ключевые слова: воля, стресс, эмпирический анализ, психология спорта

Введение. Исследованию волевых качеств личности в аспекте проблемы эмоций посвящено значительное количество работ. Результатом рассмотрения проблемы взаимосвязей эмоций и воли стало введение в концептуальный аппарат психологии понятия эмоционально-волевой сферы личности, включая психофизиологические основы, и его дальнейшая разработка [1, 5, 8]. Не смотря на дальнейшее углубление знаний о взаимосвязях эмоций и воли, на операциональном уровне понятие эмоционально-волевой сферы раскрывается в терминах волевых черт [3, 6, 7]. Данное исследование направлено на более узкую задачу выяснения взаимосвязей волевых качеств личности и показателей эмоционального стресса. Понятие эмоционального стресса используется М. Перре для обозначения комплекса эмоций, сопровождающих стресс и являющихся его частью [4]. Комплекс эмоций составляют как положительные эмоции, так и отрицательные. Стресс характеризуется слабой выраженностью компонента позитивных эмоций и значительной выраженностью компонента негативных эмоций. В концепции эмоционально-волевой регуляции деятельности и социального взаимодействия М.В. Чумакова эмоциональный и волевой компоненты регуляции рассматриваются в рамках синтетического, рефлексивного процесса, обеспечивающего скоординированное их взаимодействие [9]. Понятие эмоционально-волевой сферы личности применяется в различных областях психологии. Например, в последнее время его стали использовать в области психологии религии [10,11]. Тем не менее, изначально это понятие разрабатывалось в психологии спорта и в настоящее время продолжает активно использоваться в этой области. Реализуя исследования волевых качеств личности в спорте, в настоящий момент рассматривают комплекс не только волевых, но и эмоциональных проявлений, включая нейропсихологические основы [2].

Цель исследования. Эмпирическим путем выявить взаимосвязи выраженности волевых качеств личности и показателей эмоционального стресса.

Методы исследования. В исследовании применялись следующие методы.

Диагностический опросник эмоционально-волевых качеств личности (ВКЛ) М.В.Чумакова.

Шкала измерения стресса в повседневной жизни, разработанная Perrez, Schoebi, Wilhelm Шкала измерения эмоционального стресса, разработанная Perrez, Schoebi, Wilhelm

Результаты исследования. В парадигме М. Перре эмоциональный стресс составляют следующие эмоции с высокой степенью выраженности. 1. Печаль, подавленность. 2. Тревожность, беспокойство. 3. Вина,

ответственность. 4. Смущение, сконфуженность. 5. Досада, неудовлетворенность. С низкой степенью выраженности в эмоциональном комплексе стресса представлены следующие эмоции. 1. Радость, счастье. 2. Гордость, удовлетворенность собой. С общим баллом и шкалами методики ВКЛ получены следующие корреляции. Общий балл по ВКЛ - печаль, подавленность (- 0.47). Общий балл по ВКЛ - тревожность, беспокойство (- 0.19). Общий балл по ВКЛ - досада, неудовлетворенность (- 0.21). Общий балл по ВКЛ - радость, счастье (0.34). Общий балл по ВКЛ - гордость, удовлетворенность собой (0.25). Все корреляции значимы на уровне $p < 0.001$. Со шкалами опросника ВКЛ, отражающими выраженность волевых качеств личности у испытуемых обнаружены следующие корреляции. Ответственность – печаль, подавленность (- 0.20). Инициативность – печаль, подавленность (- 0.38). Решительность – печаль, подавленность (- 0.40). Самостоятельность – печаль, подавленность (- 0.23). Выдержка – печаль, подавленность (- 0.35). Настойчивость – печаль, подавленность (- 0.28). Энергичность – печаль, подавленность (- 0.47). Внимательность – печаль, подавленность (- 0.28). Целеустремленность – печаль, подавленность (- 0.29). Решительность – тревожность, беспокойство (- 0.19). Самостоятельность – тревожность, беспокойство (- 0.23). Выдержка – тревожность, беспокойство (- 0.18). Энергичность – тревожность, беспокойство (- 0.16). Инициативность – досада, неудовлетворенность (- 0.19). Выдержка – досада, неудовлетворенность (- 0.23). Настойчивость – досада, неудовлетворенность (- 0.16). Энергичность – досада, неудовлетворенность (- 0.21). Внимательность – досада, неудовлетворенность (- 0.16). Ответственность – радость, счастье (0.16). Инициативность – радость, счастье (0.30). Решительность – радость, счастье (0.27). Выдержка – радость, счастье (0.32). Настойчивость – радость, счастье (0.17). Энергичность – радость, счастье (0.44). Внимательность – радость, счастье (0.19). Целеустремленность – радость, счастье (0.25). Инициативность – гордость, удовлетворенность собой (0.20). Решительность – гордость, удовлетворенность собой (0.18). Выдержка – гордость, удовлетворенность собой (0.29). Энергичность – гордость, удовлетворенность собой (0.31). Целеустремленность – гордость, удовлетворенность собой (0.28). Все корреляции значимы на уровне $p < 0.001$ и $p < 0.001$. Корреляционный анализ в целом показал, что отдельные корреляции однородны по знаку и логично укладываются в общую картину волевых качеств личности. Так, корреляции выраженности всех волевых качеств и общего с печалью, подавленностью отрицательны. Корреляции всех волевых качеств за исключением самостоятельности и общего балла с радостью, счастьем положительны. Корреляция с самостоятельностью не выражена. Вся совокупность корреляций свидетельствует о том, что для испытуемых с высокими показателями по ВКЛ эмоциональный стресс не характерен. Об этом свидетельствуют отрицательные корреляции с печалью и подавленностью, тревожностью и

беспокойством, досадой и неудовлетворенностью. Корреляции с радостью и счастьем, гордостью удовлетворенностью собой положительны. Интересен тот факт, что волевые качества и общий балл не коррелируют с некоторыми эмоциями. Входящими в комплекс эмоционального стресса, такими как вина и ответственность, смущение и сконфуженность. Полученные данные нуждаются в дальнейшем исследовании.

Выводы

1. В общем наборе корреляций волевых качеств личности с эмоциями, составляющими эмоциональный стресс, прослеживается система. Высокая выраженность волевых качеств личности сочетается с низкой выраженностью эмоционального стресса.

2. Корреляции волевых качеств с различными эмоциями различны по количеству и интенсивности. Некоторые эмоции связаны со всеми без исключения волевыми качествами, некоторые с отдельными волевыми качествами. Некоторые эмоции связей с волевыми качествами не имеют. Полученные факты требуют дальнейших исследований.

3. Методика диагностики волевых качеств личности может использоваться для прогноза выраженности эмоционального стресса спортсменов в ситуации повышения интенсивности нагрузок и в условиях соревнований.

Литература

1. Дашкевич О.В. К методологии исследования эмоционального компонента деятельности и психических состояний спортсменов // Психология спортивной деятельности. – М., 1977. – С. 16-22.

2. Москвин, В.А. Межполушарные отношения и индивидуальные различия человека / В.А. Москвин, Н.В. Москвина. – М.: Смысл, 2011. – 367 с.

3. Москвин, В.А. Индивидуальные особенности волевой регуляции у спортсменов-подростков / В.А. Москвин, Н.В. Москвина // Спортивный психолог. – 2016. – № 3 (42). – С. 52-57.

4. Перре М., Хорнер М., Морвал М. Как измерить стресс? Новый подход: систематическое самонаблюдение с помощью карманного компьютера. (перевод - Чумаков М.В.) // Ярославский психологический вестник. – Вып. 12. Москва – Ярославль: Изд-во Российское психологическое общество, 2004. - С.95-107.

5. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / М.: Изд-во Трикта, 2005. - 128 с.

6. Чумаков М. В. Исследование личностных проявлений “безвольного” человека методом семантического сходства // Ярославский психологический вестник. 2002. №8. С.72-75.

7. Чумаков М.В. Выделение волевых черт личности на основе семантического сходства // Ярославский психологический вестник. 2003. №10. С.60-64.

8. Чумаков М.В. Психофизиологические основания волевых качеств личности // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2005. №4-1. С.71 – 74.

9. Чумаков М.В. Эмоционально-волевая регуляция как рефлексивный процесс // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. 2016.- №1 (35).- С. 88-92.

10. Чумакова Д.М. Методики диагностики религиозности личности / Современная психодиагностика в изменяющейся России. Сборник тезисов Всероссийской научной конференции, 9-10 сентября 2008 г., г. Челябинск. М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Южно-Уральский гос. ун-т, Фак. Психологии: отв. ред. Н.А. Батулин. Челябинск, 2008. С. 107-108.

11. Чумакова Д.М. Психометрический подход к религиозности личности // Вестник Курганского государственного университета. Серия: Физиология, психофизиология, медицина. 2015. №2 (36). С.100-102.

Чумаков Михаил Владиславович, д. пс. наук, доцент, зав.каф. психологии, mihailchv@mail.ru, Россия, Курган, ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет»

VOLITIONAL QUALITIES OF PERSONALITY AND STRESS: EMPIRICAL ANALYSIS AND APPLICATION IN SPORTS PSYCHOLOGY

Chumakov Mikhail Vladislavovitch, PhD, Head of the Chair of Psychology, mihailchv@mail.ru, Russia, Kurgan, Kurgan State University

Annotation. The study addresses the problem of the relationship of will and stress. The empirical analysis of the problem on the basis of correlation studies is made. Ways of application of the received data in psychology of sports are considered.

Keywords: will, stress, empirical analysis, psychology of sports.

Bibliography

1. Dashkevich O.V. *To the methodology of researching the emotional component of the activity and mental states of athletes // Psychology of sports activities. - M., 1977. – P. 16-22.*

2. Moskvina, V.A. *Interhemispheric relations and individual differences of a person / V.A. Moskvina, N.V. Moskvina. - M.: Sense, 2011. – 367 p.*

3. Moskvina, V.A. *Individual features of strong-willed regulation in sportsmen-teenagers / V.A. Moskvina, N.V. Moskvina // Sports psychologist. - 2016. - No. 3 (42). - P. 52-57.*

2. Perre M., Horner M., Morval M. *How to measure stress? A new approach: systematic self-observation with the help of a pocket computer. (translation - Chumakov M.V.) // Yaroslavl Psychological Herald, – № 12. Moscow – Yaroslavl: Russian Psychological Society, 2004. - P.95-107.*

5. Sopov V.F. *Mental states in intense professional activity / M.: Triksa, 2005.- 128 p.*

6. Chumakov M.V. *Study of personal manifestations of a weak-willed person by the method of semantic similarity // Bulletin of Yaroslavl State University. 2002. - №8.- P. 72-75.*
7. Chumakov M.V. *Identification of volitional personality traits on the basis of semantic similarity // Bulletin of Yaroslavl State University. 2003. - №10. - P. 60-64.*
8. Chumakov M.V. *Psychophysiological bases of volitional qualities of personality // Bulletin of the South-Ural State University. Series: Education, health, physical culture. 2005. № 4-1. P. 71-74.*
9. Chumakov M.V. *Emotional-volitional regulation as a reflexive process // Bulletin of Yaroslavl State University of P.G. Demidov. Series Humanities. 2016. - №1 (35).- P. 88-92.*
10. Chumakova D.M. *Methods of diagnostics of religiosity personality / Modern psychodiagnostics in a changing Russia. Collection of abstracts of the all-Russian scientific conference. 9-10 September 2008. Chelyabinsk. Ministry of education and science of the Russian Federation. Federal Agency for education. South-Ural State University. Faculty of psychology. Editor N.A. Baturin. Chelyabinsk, 2008. P. 107-108.*
11. Chumakova D.M. *The psychometric approach to the religiosity of personality // Bulletin of Kurgan State University. Series: Physiology, psychophysiology, medicine. 2015. №2 (36). P. 100-102.*